

## **План проведення спортивних патріотичних змагань серед студентів «Змагання п'яти сил»**

12.<sup>00</sup> – 12.<sup>20</sup> Збір учасників

12.<sup>20</sup> – 12.<sup>30</sup> Офіційне відкриття заходу. Виступи запрошених гостей

12.<sup>30</sup> – 12.<sup>50</sup> Майстер-класи здорового способу життя

12.<sup>50</sup> – 13.<sup>05</sup> Розминка «Руханка».

13.<sup>05</sup> – 13.<sup>30</sup> Змагання з піднімання гирь (16 кг.) (6 чоловік від команди)

13.<sup>30</sup> – 13.<sup>55</sup> Змагання із підтягування на перекладині (6 чоловік від команди)

13.<sup>55</sup> – 14.<sup>20</sup> Змагання із присідання (6 чоловік від команди)

14.<sup>20</sup> – 14.<sup>45</sup> Змагання із віджимання на брусах (6 чоловік від команди)

14.<sup>45</sup> – 15.<sup>10</sup> Змагання із віджимання від підлоги (6 чоловік від команди)

15.<sup>10</sup> – 15.<sup>20</sup> Підрахунок голосів

15.<sup>20</sup> – 15.<sup>30</sup> Нагородження учасників

15.<sup>30</sup> – 16.<sup>00</sup> Концертна програма. Фотографування на згадку.