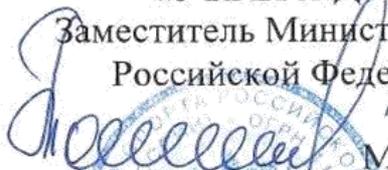


«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель Министра спорта
Российской Федерации

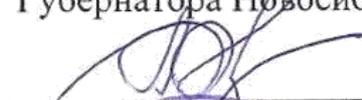

М.В. Томилова

« 18 » апреля 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

ВРИО первого заместителя
Губернатора Новосибирской области


Ю.Ф. Петухов

« 11 » 04 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Общероссийской
общественной организации
«Союз пенсионеров России»


В.В. Рязанский

« 18 » 04 2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ о V Спартакиаде пенсионеров России

2018 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

V Спартакиада пенсионеров России (далее – Спартакиада) проводится в целях:

- пропаганды и популяризации ценностей физической культуры и спорта среди пожилых людей, как важного фактора активного долголетия;
- привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- распространения опыта проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди пенсионеров в субъектах Российской Федерации;
- активизации деятельности региональных отделений Союза пенсионеров России, других общественных организаций по физкультурно-массовой и оздоровительной работе с лицами пенсионного возраста.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится в три этапа:

I этап: отборочные соревнования в муниципальных образованиях (районах, административных округах) субъектов Российской Федерации – с апреля по июль 2018 года.

II этап: соревнования в субъектах Российской Федерации – до 1 августа 2018 года.

III этап: финальные соревнования проводятся в г. Новосибирске, Новосибирской области с 23 по 26 августа 2018 года.

День приезда – 23 августа (до 12.00), день отъезда – 26 августа (после 16.00).

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СПАРТАКИАДЫ

Общее руководство организацией Спартакиады осуществляют Министерство спорта Российской Федерации (далее – Минспорт России), Президиум Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» (далее – Союз пенсионеров России) и Правительство Новосибирской области.

Полномочия Минспорта России, как организатора Спартакиады, осуществляются ФГАУ «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий».

Организаторами I и II этапов Спартакиады являются органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, региональные отделения Союза пенсионеров России и главные судейские коллегии.

Непосредственное проведение III этапа Спартакиады возлагается на Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области и главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в III этапе Спартакиады допускаются участники - победители II этапа Спартакиады в субъекте Российской Федерации в личном первенстве по видам программы или команда – победитель командного первенства II этапа.

Участники: мужчины – 60 лет и старше, женщины – 55 лет и старше (возраст определяется на день начала соревнований I этапа), имеющие спортивный разряд не выше кандидата в мастера спорта в заявленном для участия виде программы. В числе участников должно быть не менее 2 человек старше 70 лет.

В состав сборной команды от субъекта Российской Федерации входит 9 человек, в том числе 8 участников (4 мужчины и 4 женщины) и 1 руководитель делегации. Один участник команды может выступать не более чем в двух видах программы (кроме комбинированной эстафеты и дартса), входящих в общекомандный зачет Спартакиады. В соревнованиях могут участвовать команды с неполным составом.

Не допускаются к участию в III этапе представители регионов, участвовавшие два раза подряд в финальных соревнованиях Спартакиад 2016-2017 гг.

Замена участника по неотложным обстоятельствам возможна из состава участников регионального этапа Спартакиады, по согласованию с Союзом пенсионеров России.

В случае нарушения условий отбора, допуска к соревнованиям и порядка подачи заявок, команды могут быть допущены к участию в Спартакиаде с начислением штрафных баллов в соответствии с решением главной судейской коллегии.

К участию в Спартакиаде могут быть допущены участники из зарубежных стран, с подведением итогов в специальных номинациях при условии соблюдения требований настоящего Положения.

По согласованию с Союзом пенсионеров России допускается приезд дополнительных сопровождающих лиц, за счет средств командующих организаций.

Команда должна иметь флаги своего субъекта Российской Федерации и Союза пенсионеров России, а также единую спортивную и парадную формы с эмблемами субъекта Российской Федерации и регионального отделения Союза пенсионеров России. Допускается размещение на форме логотипов партнеров и спонсоров команды.

V. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

Программа III этапа Спартакиады:

23 августа – приезд, регистрация и размещение участников, работа комиссии по допуску участников, совещание представителей команд, заседание ГСК, жеребьевка, официальные тренировки, торжественное открытие Спартакиады;

24 – 25 августа – проведение соревнований по программе Спартакиады;

26 августа – проведение соревнований по программе Спартакиады, торжественное закрытие Спартакиады, отъезд участников (после 16.00).

№ п	Виды программы	Кол-во участников		Сроки проведения
		Мужчины	Женщины	
1	Плавание	1	1	24 августа
2	Комбинированная эстафета	Все участники команды		24 августа
3	Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО (вне зачета)	Участники команды		24-25 августа
4	Гимнастика для всех (вне зачета)	Все участники команды		24 августа
5	Настольный теннис	1	1	24-25 августа
6	Шахматы	1	1	24-25 августа
7	Легкая атлетика (кросс)	2	2	25 августа
8	Пулевая стрельба	1	1	25 августа
9	Дартс	Все участники	Все участники	24-25 августа
10	Состязания по многоборью ГТО	Сборная команда участников Спартакиады и сборная команда пенсионеров Новосибирской области		26 августа

Спартакиада проводится в соответствии с правилами видов спорта, включенных в программу Спартакиады, утвержденными Минспортом России, а также настоящим Положением.

Порядок и условия выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО осуществляются в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), размещенными на официальном сайте Минспорта России (<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-rarark/4384/>).

Плавание

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды (1 мужчина и 1 женщина).

Дистанция 50 м (вольный стиль). Бассейн с 25 метровыми дорожками.

Система проведения соревнований определяется ГСК.

Победители определяются по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Комбинированная эстафета

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды. Каждый участник принимает участие только в одном этапе эстафеты.

В комбинированную эстафету входят следующие этапы: гладкий бег, броски мяча в баскетбольную корзину, ведение футбольного мяча, метание дротиков по воздушным шарам, бег с теннисной ракеткой и чеканкой мяча, удары футбольным мячом по мини воротам, бег с препятствиями с преодолением легкоатлетических барьеров под планкой, перекачивание пластиковой сферы диаметром 120 см.

Соревнования проводятся на футбольном поле с искусственным покрытием, высота травы 60 мм.

Система и порядок этапов проведения соревнований определяются ГСК.

Победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на эстафету.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО проводится вне общего зачета Спартакиады в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО и методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Комплекса ГТО, утвержденных Минспортом России 01.02.2018 г.

Выполнение нормативов проводится в следующих ступенях Комплекса ГТО:

IX ступень – женщины 55-59 лет;

X ступень – женщины, мужчины 60-69 лет;

XI ступень – женщины, мужчины 70 лет и старше.

Тестирование проводится по следующим испытаниям (тестам): поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины, женщины, все ступени), наклон вперед из положения стоя ногами на полу (мужчины, женщины, все ступени), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины, IX ступень), сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (мужчины, женщины, X ступень), сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (мужчины, женщины, XI ступень).

Количество участников определяет ГСК. Виды испытаний могут быть дополнены организаторами в уточненной программе соревнований и объявлены на инструктивном совещании в день приезда.

Организаторы обеспечивают внесение результатов выполнения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в систему АИС ГТО в соответствии с правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 29.05.2017 г. №463.

Гимнастика для всех

Гимнастика включает в себя комплекс упражнений с элементами аэробики. Участвуют все члены команды.

Настольный теннис

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды (1 мужчина и 1 женщина).

Система проведения соревнований определяется ГСК.

Победители определяются по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Шахматы

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина).

Соревнования проводятся по правилам быстрых шахмат.

Система соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участников.

Победители определяются по лучшему результату отдельно среди мужчин и женщин.

Легкая атлетика (кросс)

Соревнования лично-командные. Состав команды 4 человека (2 мужчины и 2 женщины).

Дистанции: бег 1000 м – мужчины, женщины.

Победители в личном первенстве определяются по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин. Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест занятых всеми участниками команды.

Пулевая стрельба

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека (1 мужчина и 1 женщина).

Соревнования проводятся по упрощенным правилам. Система соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участников и доводится до участников в день приезда команд.

Стрельба выполняется с опорой винтовки о стойку.

Расстояние до мишени 10 метров. Выполняется 5 пробных выстрелов и 10 зачетных.

Инвентарь предоставляется организаторами: винтовка ИЖ МР-532, прицел диоптрический, мушка кольцевая, пульки 10012 GAMO Match 500 4,5 мм. Использование личного инвентаря не допускается.

Победители определяются по наибольшей сумме очков отдельно среди мужчин и женщин.

Дартс

Соревнования лично-командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды.

Система проведения соревнований определяется ГСК.

Спортивный инвентарь предоставляется организаторами. Марка дротиков (Nodor Brass NR-4003, steeltip 22 gr). Использование личного инвентаря не допускается.

Победители в личном первенстве определяются по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин. Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест занятых всеми участниками команды.

Состязания по многоборью ГТО

Участвует сборная команда субъектов Российской Федерации из числа участников Спартакиады и сборная команда пенсионеров Новосибирской области.

Состав команды 10 человек (4 мужчины, 6 женщин), в т.ч. 4 человека (2 муж., 2 жен.) X ступени (60-69 лет), 4 человека (2 муж., 2 жен.) XI ступени (70-79 лет) и 2 человека (женщины) IX ступень (55-59 лет).

Программа проведения:

- силовая гимнастика (IX ступень - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, X ступень - сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, XI ступень - сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула);

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

- поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

На соревнованиях результаты участников определяются в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов, утвержденными Минспортом России.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды.

Формирование сборной команды Новосибирской области возлагается на Региональную общественную организацию «Союз пенсионеров России» Новосибирской области, сборной команды субъектов Российской Федерации – на Союз пенсионеров России.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В соревнованиях Спартакиады разыгрываются:

- личное первенство;
- командное первенство;
- общекомандное первенство.

Личные и командные места в видах программы определяются согласно правилам видов спорта, утвержденным Минспортом России и регламенту соревнований.

Общекомандное первенство среди команд субъектов Российской Федерации определяется по наименьшей сумме мест, занятых в следующих видах программы: плавание, комбинированная эстафета, настольный теннис, шахматы, легкая атлетика, пулевая стрельба, дартс. При равенстве суммы мест, преимущество получает команда, имеющая лучший результат в соревнованиях по легкой атлетике.

За неучастие в обязательном виде программы Спартакиады команде присваивается последнее место в данном виде.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники, занявшие с первого по третье места в личных видах программы Спартакиады, награждаются медалями и дипломами Минспорта России, и памятными призами Союза пенсионеров России, партнеров и спонсоров.

Команды, занявшие с первого по третье места в командных видах программы, награждаются кубками Минспорта России. Участники данных команд награждаются медалями и дипломами Минспорта России и памятными призами Союза пенсионеров России, партнеров и спонсоров.

Команды, занявшие с первого по третье места в общекомандном зачете, награждаются кубками Минспорта России. Участники данных команд награждаются медалями и дипломами Минспорта России, и памятными призами Союза пенсионеров России, партнеров и спонсоров.

Все участники награждаются дипломами организаторов об участии и памятными сувенирами Правительства Новосибирской области, Союза пенсионеров России, партнеров и спонсоров.

Устанавливаются следующие дополнительные номинации:

1. Самый старший участник.
2. Самая старшая участница.
3. Участник из самого малого поселения.
4. Самая элегантная командная форма.
5. Самый яркий проход на параде участников.
6. За национальный и самобытный колорит, представленный на параде участников.
7. Команде из самого удаленного региона.
8. Лучшей команде спартакиады, победителю регионального этапа.
9. За лучший результат среди зарубежных участников.
10. За лучший командный результат по итогам выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО.

Организаторы соревнований могут устанавливать дополнительные номинации. Номинанты награждаются дипломами организаторов и памятными подарками.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение соревнований первого и второго этапов Спартакиады осуществляется организациями, проводящими соревнования.

Минспорт России, Союз пенсионеров России и Правительство Новосибирской области обеспечивают долевое участие в финансировании проведения третьего этапа Спартакиады по согласованию.

Минспорт России осуществляет финансовое обеспечение Спартакиады в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета и Нормами расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Расходы по питанию и проживанию участников команды региона (9 человек, в том числе 8 участников и 1 руководитель делегации) в дни проведения Спартакиады осуществляются за счет Минспорта России.

Расходы по командированию участников команд на финальные соревнования (проезд в оба конца, суточные в пути, страхование) обеспечивают командирующие организации.

Расходы по проживанию и питанию сопровождающих лиц, обслуживающего персонала, в том числе водителей, осуществляется за счет командирующих организаций или оплачиваются самостоятельно.

На печатной, рекламно-информационной и сувенирной продукции, издаваемой (изготавливаемой) к Спартакиаде, а также на кино-, видео- и фотоматериалах, выпускаемых (изготавливаемых) в связи с проведением Спартакиады, допускается изображение эмблемы Минспорта России.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям правил соревнований по видам спорта, включенным в программу Спартакиады.

Спартакиада проводится на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в Спартакиаде осуществляется только при наличии полиса (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

Страхование участников Спартакиады может осуществляться, как за счет средств командирующих организаций, так и за счет внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Организаторы II этапа Спартакиады не позднее **13 августа** 2018 года подают в исполнительную дирекцию Союза пенсионеров России предварительные именные заявки участников в Спартакиаде, заверенные руководителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и региональных отделений Союза пенсионеров России (Приложение №1), копию протокола соревнований II

этапа Спартакиады (Приложение №2), анкеты участников соревнований (Приложение №3).

Команды, не прошедшие согласование в Союзе пенсионеров России, к соревнованиям не допускаются.

В день приезда руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- оригинал именной заявки, заверенный руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта и регионального отделения Союза пенсионеров России;

- паспорт гражданина Российской Федерации на каждого участника Спартакиады и его копию;

- медицинское заключение на каждого участника, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и справку из лечебного учреждения по месту жительства участника о разрешении участвовать в Спартакиаде по заявленному виду спорта с наличием штампа лечебного учреждения, подписи врача заверенной круглой печатью;

- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения Спартакиады;

- копию полиса обязательного медицинского страхования.

Замена участника соревнований по неотложным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только из числа участников второго этапа Спартакиады, по согласованию с Союзом пенсионеров России.

Комиссия по допуску участников проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд.

Результаты работы комиссии по допуску участников объявляются на совещании представителей команд в день приезда.

Телефоны для справок по вопросам организации Спартакиады:

Дирекция Союза пенсионеров России: т/ф. (495) 651-38-69; 651-38-68

E-mail: spr04@list.ru spr02@list.ru

Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области

Тел.: +7 (383) 222-73-81

E-mail: sport@nso.ru

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА
на участие в V Спартакиаде пенсионеров России

От команды _____
(субъект Российской Федерации)

Всего в рамках Спартакиады участие в отборочных соревнованиях в субъекте приняли:

I этап: соревнования в муниципальных образованиях _____ чел.

II этап: соревнования в субъекте _____ чел.

№	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Адрес регистрации	Вид программы
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				руководитель

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта

_____/_____/ печать
Ф.И.О. подпись

Председатель регионального отделения Союза пенсионеров России

_____/_____/_____
Ф.И.О. подпись
печать

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА II этапа V Спартакиады пенсионеров

(Субъект РФ)

«___» _____ 2018 года

Отборочные соревнования проведены в _____ муниципальных образованиях.

Всего приняло участие _____ человек.

Во II этапе приняло участие _____ команд, от _____ муниципальных образований.

Место	ФИО	Результат	МО СПР
Легкая атлетика (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Легкая атлетика (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Настольный теннис (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Настольный теннис (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Шахматы (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Шахматы (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Стрельба (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Стрельба (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			

Дартс (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Дартс (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Плавание (Женщины)			
1 место			
2 место			
3 место			
Плавание (Мужчины)			
1 место			
2 место			
3 место			

Главный судья соревнований

_____ (ФИО)

МП

**Председатель регионального отделения
Союза пенсионеров России**

_____ (ФИО)

МП

АНКЕТА

УЧАСТНИКА V СПАРТАКИАДЫ ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ

2018 ГОД

1. Ф.И.О. _____
2. Федеральный округ _____
3. Регион _____
4. Место проживания (город, поселок, село) _____

5. Контактный телефон _____, E-mail: _____
6. Семейное положение _____
7. Дата рождения _____
8. Полных лет _____
9. Профессия, род занятий до выхода на пенсию _____
10. Работаете ли в настоящее время, кем? _____
11. Стаж занятий спортом, каким? _____
12. Спортивные достижения (разряды, звания и т.д.) _____
13. Участие в спортивных соревнованиях ветеранов _____
14. Сколько времени в неделю вы уделяете занятиям физкультурой и спортом

15. Делаете ли ежедневную утреннюю зарядку, какой продолжительности?

16. Есть ли у Вас по месту проживания дворцы спорта, спортивные сооружения и площадки, посещаете ли Вы их, делают ли Вам скидки как пенсионеру? _____

17. Являетесь ли Вы членом Союза пенсионеров России, с какого года?

18. Диагностированы ли у Вас какие-либо заболевания, если да, то какие?
 - а. Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
 - б. Хроническая сердечная недостаточность (ХСН)

- в. Гипертоническая болезнь
- г. Дисциркуляторная энцефалопатия
- д. Сахарный диабет
- е. Бронхиальная астма
- ж. Облитерирующий атеросклероз
- з. Варикозная болезнь нижних конечностей
- и. Болезни почек (указать, какие)
- к. Другие заболевания (указать, какие)

19. Какие препараты и в какой дозировке Вы ПОСТОЯННО (непостоянно) принимаете?

- а. Препараты для снижения артериального давления (указать, какие):

- б. Сердечные препараты (указать, какие):

- в. Препараты для лечения сахарного диабета (указать, какие):

- г. Мочегонные препараты _____

- д. Другие группы препаратов (указать) _____

20. Были ли у Вас госпитализации в течение последних 6 месяцев, по какой причине _____

21. Как часто Вы контролируете своё артериальное давление?

- а. Один - два раза в день

- б. Один – два раза в неделю

- в. Редко, только при ухудшении самочувствия (указать, сколько раз в месяц) _____

- д. Никогда не контролирую

22. Как часто у Вас повышается артериальное давление?

- а. Никогда не повышается

- б. 1 раз в неделю

- в. 1 раз день

- г. Постоянно повышено

- д. Другие варианты

23. Укажите диапазон повышенных цифр давления?

- а. не выше 139/89 мм рт. ст. _____
- б. 140/90 мм рт. ст. - 160/100 мм рт. ст. _____
- в. 160/100- 180/110 мм рт. ст. _____
- г. 180/110 мм рт. ст. и выше _____

24. При каких цифрах артериального давления Вы себя хорошо чувствуете? _____

25. Как часто Вы контролируете уровень холестерина?

- а. Один раз в месяц
- б. Один раз в квартал
- в. Один раз в полгода
- г. Один раз в год
- д. Никогда не контролирую

26. Какие пожелания и рекомендации Вы хотели бы сообщить организаторам Спартакиады:

27. Информация, которую Вы можете сообщить о себе дополнительно (ордена, медали, звания и т.д.)

Личная подпись _____ Дата _____

Согласие на обработку персональных данных в соответствии с Федеральным законом о персональных данных от 27.06.2006 № 152-ФЗ

Подпись _____