1□□□□□□□□□:
7004-□□□□□□ :□□□□□
□□□□□□ □□□□□
.□□□ 10 ...□□□ 5 □□□□ 4 □3 □□□ □□□ 20 ...□□□ 10 □□□□ 8 ,6 □□□ :□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□

2□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□-□□□□□ □□ □□□□ □□□□□.

□□□□□□ □□□□ □□□□ .□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ .□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ .□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□.

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□.

□□□□□ □□□□□:

· □□□□ □□□□ □□□□□

· □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

· □□□□ □□□ □□ □□□□

· □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□

· □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

· □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□

3□ □□□□□ □□:

3
KGS

10
KGS

4□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ :□□□□□□

□□□□□ □□□ □□ □□□ □□

□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□

20 □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ **7** □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ :□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□.

5□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□:

(1) 4-10 □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□.

(2) 8-15 □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□.

(3) 15-22 □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□.

(4) □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ .□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ **6** □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□.

(5) □□□□□□ □□□ □□ □□□ **10** □□□ □□□□□ □□□□□ .□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□.

6□□□□□ □□□□□□

7-□□□□□□□
□□□□ 24 □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□.
□□□□ □□□□□ □□□□□.
□□□□□ □□□□□□ □□□.
□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□.
□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□/□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□.
□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□
□□□□□ □□□□ □□□□□

8.
□□□□□□□

.□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ kettlebells□ □□□□□□□ □□□□
□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□.
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□
□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□.
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ .□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□
□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ .□□□□□□ □□
□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□.
□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ .□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□
□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ .□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□.
□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□.
□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□

---

9. □□□□
.□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ .2016 □□□ □□ "□□□□□□ □□□□" □□□□ □□□□
□□□□□ □□□ .□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□
□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ .□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ .□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□.
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ .□□□□□/□□□□□ 9 □□□ □□□□□/□□□□□ 6 □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□
□□□ □□□:

□□□□□□: FIBO2017/10-□□□□□□
□□□/□□□□ No.:9/E70
□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□
2017 □□□ □□□□□□/□□□□□ □9-6 :□□□□□□□.
□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

10-□□□□□□ □□□□□
Q1: □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□
A1: □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□.
□ □□□□□ □□□ □□□ FCL □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□.
Q2: □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□
A2: □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□.
□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ **:3** □
A3: □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□n□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ 4-3 □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ .□□□□ □□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□.
□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ **:4** □
A4: □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ 10 □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□.
□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ **:5** □
A5: □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□
□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□
□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□.