пожарный кроссфит

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 26.10.201803:10 |
| **пожарный кроссфит** |
|  |
| В пятницу 26октября в городской пожарно-спасательной части № 1 прошлисоревнования между сотрудниками специальных пожарно-спасательныхчастей гарнизона по кроссфиту.От каждого подразделения было выставлено по два участника. Цельюпроведения соревнований такого характера стала пропаганда здоровогообраза жизни и развитие этого вида спорта в подразделенияхУправления.Спортсмены должны были выполнить определенные упражнения,победителем становился тот, кто затратил на их выполнение меньшевремени.Сначала участник соревнований должен был делать махи 24 кг. гирей -15 раз, затем, нужно было пройти расстояние 25 метров с двумятакими гирями. На третьем этапе отжать 30-ти килограммовую штангуот груди в положении стоя 12 раз и перейти к упражнению "бурпи",сделав 5 подходов. Затем участнику нужно было переваливать покрышкуот пожарного Урала, весом более 80 кг., на расстояние 15-ти метрови переместить следующий баллон (более легкий) по земле с помощьюударов кувалды ещё на 15 метров. На следующем этапе спортсмен бралскатки из двух пожарных рукавов и, переносил их на расстояние 30метров, соединял между собой и прокладывал рукавную линию, которуюзатем сматывал методом восьмерки. Заключительным этапом был перенос"пострадавшего" на расстояние 40 метров.Быстрее всех с заданием (в личном зачете) справился КонстантинФранцузов из СПСЧ №1. На втором месте Самат Байкуатов из СПСЧ № 2,на третьем - Ергазы Тажигулов из СПСЧ № 4.В командном зачёте победила первая часть (К.Французов, Р.Коверда);серебро у СПСЧ -2 (С.Байкуатов, А.Батанов) и завершает таблицулидеров команда Управления (В.Соломатин, А.Ковальчук).Пресс-служба Специального управления ФПС № 70 МЧС России. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |