



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным си
и ликвидации последствий стихийных бедствий

26.10.2018 03:10

пожарный кроссфит



В пятницу 26 октября в городской пожарно-спасательной части № 1 прошли соревнования среди сотрудников специальных пожарно-спасательных частей гарнизона по кроссфиту.

От каждого подразделения было выставлено по два участника. Целью проведения соревнований такого характера стала пропаганда здорового образа жизни и развитие этого вида спорта в подразделениях Управления.

Спортсмены должны были выполнить определенные упражнения, победителем становился тот, кто затратил на их выполнение меньше времени.

Сначала участник соревнований должен был делать махи 24 кг. гирей - 15 раз, затем, нужно было пройти расстояние 25 метров с двумя такими гирями. На третьем этапе отжать 30-ти килограммовую штангу от груди в положении стоя 12 раз и перейти к упражнению "бурп". Сделать 5 подходов. Затем участнику нужно было переваливать крышку от пожарного Урла весом более 80 кг., на расстояние 15-ти метров и переместить следующий баллон (более 15 кг.) по земле с помощью ударов кувалды ещё на 15 метров. На следующем этапе спортсмен бросил скатки из двух пожарных рукавов и, переносил их на расстояние 30 метров, соединял между собой и прокладывал рукавную линию, которую затем сматывал методом восьмерки. Заключительным этапом был перенос "пострадавшего" на расстояние 40 метров.

Быстрее всех с заданием (в личном зачете) справился Константин Французов из СПСЧ №1, во 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 таблицу лидеров команда Управления (В.Соломатин, А.Ковальчук).

Пресс-служба Специального управления ФПС № 70 МЧС России.