

# ПЛАН СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ НА ТЕРРИТОРИИ ВСК «БУРЕВЕСТНИК»

г. Москва, Летняя 99 А. <https://yandex.ru/maps/-/CCUy7Hua2C>



№	Описание
1	Раздевалки. Туалет М/Ж
2	Разминочная Зона. Гребной бассейн. Гребные тренажеры. Раздевалки.
3	Зал ОФП/Байдарка. Тесты: 1. Подтягивания; 2. Отжимания;
4	«Спортзал» Соревнования на гребных тренажерах. Ограничение: 20 человек.
5	Футбольный манеж Тесты: 3. Бег 30м; 4. Бег челноком 3 x 10м; 5. Прыжок в длину; 6. Наклон вперед из положения стоя;



**ТУРНИР ФЕДЕРАЦИИ ГРЕБНОГО СПОРТА В ГОРОДЕ МОСКВЕ**

**«Надежды Москвы» и «Московская зима» по гребному спорту**

**ВНИМАНИЕ!**

**ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ  
ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СУММЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ В КАЖДОМ ИЗ 6 КОНТРОЛЬНЫХ  
ТЕСТОВ:**

№	Описание теста
Спортивный зал	
1	Прохождение дистанции на гребных эргометрах Concept 2 (500 м)
Футбольный манеж	
2	Бег 30 метров
3	Бег челноком 3 x 10 метров
4	Прыжок в длину толчком 2-х ног
Зал ОФП / Байдарка	
5	Подтягиванию из виса на высокой перекладине
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Порядок прохождения тестов по ОФП произвольный. Время старта на гребных тренажерах строго регламентировано стартовым протоколом!**