



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

10.11.2019 19:11

Пожарный Кроссфит на центральной площади Горно-Алтайска!

Открытый Чемпионат Главного управления МЧС России по Республике Алтай по функциональному пожарно-спасательному многоборью



Спонсоры чемпионата



Автосалон
Автоцентр 04

АНИКС

Администрации районов Республики Алтай



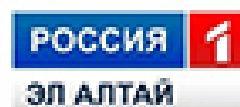
Информационные спонсоры

Медиагруппа «ГМ-Продакшн» Горно-Алтайск



Ростелеком

ГТРК «Горный Алтай»



ЭЛ АЛТАЙ



30 марта 2019 года в 10 часов на центральной площади города Горно-Алтайска состоится открытый Чемпионат Главного управления МЧС России по Республике Алтай по функциональному пожарно-спасательному многоборью Кроссфит среди подразделений пожарной охраны. Впервые в чемпионате примет участие команда пожарных из Монголии.

Кроссфит - это программа силовых упражнений, которая состоит из постоянно меняющихся упражнений высокой интенсивности, выполняемых с пожарным оборудованием и в боевой одежде.

Профессиональная борьба с пожарами требует особой физической подготовки. Огнеборцы должны быть готовы к любым заданиям – тащить снаряжение, переносить пострадавшего, выбивать двери, окна, если надо ползти, спускаться, бежать и т.д. и выполнять все это в полном обмундировании. Кроссфит как раз имитирует эту случайную последовательность задач.

Программа соревнований состоит из ряда силовых и прикладных упражнений, и свободного бега между этапами, которые выполняются участниками команд поэтапно без остановок:

Махи гирей весом 32 кг. Упражнения со штангой 40 кг. Кантование покрышки трактора «Belarus» на расстояние 30 метров. Перемещение покрышки колеса ударами кувалды на расстояние 10 метров. Перенос двух газовых баллонов. Прокладка рукавной линии на расстояние 40 метров. Перенос мешков с песком (40 кг) на расстояние 30 м. Жим мешков с песком над головой. Деблокировка пострадавшего из под железобетонной плиты. Перемещение пострадавшего на расстояние 30 метров. Отжимание. Буксировка автомобиля при помощи каната на расстояние 50 метров. Победитель в командном первенстве определится по наименьшему времени, затраченному командой при прохождении всех этапов дистанции.

В пожарном многоборье планируют принять участие 14 команд, 70 участников, в том числе команда из Монгольской народной республики.

Приглашаем всех желающих поболеть за самых сильных и выносливых огнеборцев Республики Алтай!

Соревнования, пропагандирующие не только пожарно-спасательное дело, но и здоровый образ жизни, будут сопровождаться работой разнообразных площадок, которые познакомят людей с особенностями работы пожарных, спасателей, инспекторов ГИМС, еще раз напомнят про правила безопасного поведения на воде, на автодороге и в быту. Каждый желающий сможет попробовать себя в роли

