

Всем привет: в приложении смотрите уточненные протоколы отдельно по упражнениям и сводную по Кубку, критерием для установления мест в возрастных группах осталась сумма, набранная в абсолюте, возраст 2001 в Кубке не участвует, но формат наших конкурсов всегда открытый так что спасибо всем, кто вышел на старт, если кто увидит технические неточности, дайте знать, смотрите также по ссылке в тексте фото А.Пфенинга + в правом верхнем - ролик А.Григорьева, всем спасибо - ал

Всем привет,

12 июня в День России в Краснотурьинске состоялся II-ой этап Кубка Северных городов, этот этап был посвящен общефизической подготовке по программе: 1) кросс 10/7,5 км, 2) отжимание на брусьях/скамейке, 3) пятискок. Погода благоволила и празднику государственному, и спортивному, так что старт успел состояться до начала сезона дождей. Главный гвоздь программы это, конечно, кросс (на старт вышли 49 юношей и 19 девушек), который по совокупности вариативности рельефа и длины дистанции дал возможность участникам ближе к финишу почувствовать нежное прикосновение экстатической нирваны. В этом упражнении безоговорочную победу одержал Бренинг Евгений (38,35), следом за ним достаточно убедительно заняли свои призовые места Голубев Евгений (40,33) и Никитин Дмитрий (41,37). У девушек места распределились так: Бойцова Евгения (36,45), Березовская Дарья (36,57) и Иволина Кристина (38,45). Второе упражнение стало несколько неожиданным для участников в силу того, что изначально в положении не было прописано, по какой методической школе (Дионисийской, Аполлонической, Спартанской или проч.) будет проводиться данное упражнение. В итоге было установлено, что отжимание будет проводиться по Газпромской методике, до касания погонями на плечах кистей рук своих, вцепившихся в брусья. Не все оказались готовы к этому, и тут, конечно, есть недочет в положении и тот факт, что отдельная часть участников не достаточно регулярно запрыгивает на брусья. Нужно отметить, что идея возродить ОФП принадлежит Носкову Виктору Ивановичу, который в первоначальной версии ОФП, который должен был состояться в Североуральске, предусматривал отжимание от земли с аплодисментами собственными руками после каждого горизонтального поклона земле. Не уверен, что многие бы одолели счет более 3 раз. Ну, тем не менее, большая часть участников с этим упражнением справилась, а на следующий год мы запишем на HD видео эталон отжимания, и с учетом того, что рычаги у всех разные, то скорей всего это будет нечто напоминающие согнутые ноги (в нашем случае руки) кузнечика на пике своего стрекотания. У девушек все было проще, технический регламент не вызвал каких-либо возражений. Чемпионами по отжиманию стали Жиликов Александр 33 раза и Тылык Марина 45 раз. Многоскок также показал недостаточно регулярную подготовку по данному упражнению среди участников. Чемпионами в прыжках стали Сибякин Александр - 13,07 и Ионина Екатерина 10,92. Итак, чемпионами по общему зачету стали

Кузьмин Виктор (сумма мест 10), вторым Кузнецов Константин (17), третьим Голубев Евгений (25). У девушек соответственно: Гельвих Татьяна (сумма мест 11), Бойцова Евгения (13), Березовская Дарья (13, хуже чем Бойцова Е. в кроссе). Общее мнение участников и тренерского состава такое, что многоборье тире ОФП проводить нужно, недоработки будем устранять, быть может, нужно будет включить в программу и классику норм ГТО - подтягивание на перекладине. В приложении смотрите протокол по абсолюту, общий зачет по КСГ будет позже, некоторые фотокарточки, в скором времени будет ролик, фоторепортаж А.Пфенинга доступен на foto.krasnoturinsk.me . Всем организаторам, участникам спасибо и все на ОФП в следующем году, времени осталось не так много – ал, skifed.ru