

Регламент соревнований «Зимнее четырехборье» в зачет Спартакиады трудящихся города Лангепас

02 апреля	
18.00	Заседание судейской коллегии с представителями команд. Комиссия по допуску участников.
03-04 апреля	
Прием предварительных заявок на соревнования	
06 апреля ЛГ МАУ ДО «Спортивная школа «Лангепас» (ул.Солнечная, 23)	
09.30	Регистрация участников
10.00 – 12.00	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (муж, жен)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (4мин) (муж.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (4мин) (жен.) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (4 мин.) (жен. и муж.60+)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (муж, жен)
07 апреля лыжная база (ул.Парковая,37)	
09.30	Регистрация участников
10.00	Бег на лыжах на 2 км (жен. 40+)
10.30	Бег на лыжах на 3 км (жен.до 40 лет, муж 60+)
11.00	Бег на лыжах на 5 км (муж.)
12.00	Награждение победителей и призеров соревнований

Справки по телефону: 2-67-00

Главный судья – Ольга Геннадьевна Клименко

Прокат лыж по документу (кроме паспорта) бесплатный. Желательно иметь свои лыжи.

Ссылка на онлайн-платформу: