

Кроссфит выявил сильнейших

16 февраля спортивный клуб ШГПИ провел соревнования по Кроссфиту, в котором приняло участие 57 студентов. Участники за короткое время должны были успеть показать свою физическую форму.



Программа соревнований включала в себя 5 этапов:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа для юношей (30 раз), в упоре лежа с колен для девушек (20 раз)
- трастер (приседание с диском на груди, подъем, выпрямление рук над головой) 20 раз
- прыжки в длину с места (20 раз)
- сгибание, разгибание туловища из положения лежа в руках набивной мяч весом 3 кг у юношей и 1 кг у девушек
- бурпи (упор лежа, касание грудью пола с отрывом рук, выпрыгивание вверх с хлопком над головой) для юношей 20 раз, для девушек 15 раз.

После выполнения последнего этапа участник обегает фишку, и возвращается на линию старта, где передает эстафету следующему участнику.

Среди девушек лучшими стали:

1. Азахова Зарина (факультет физической культуры) со временем 3 мин. 6.5 сек.
2. Худякова Анжела (факультет технологии и предпринимательства) справилась за 3 мин. 22.2 сек.
3. Яковлева Алена (педагогический факультет.) потратила на прохождение 3 мин. 22.5 сек.

Победителями среди юношей стали представители факультета физической культуры:

1. Шалин Александр – 3 мин. 19.7 сек.
1. Гриньков Герман – 3 мин 25.9 сек.
2. Козицин Роман – 3 мин. 29.8 сек.

В командном зачете первыми стали:

1. Команда факультета физической культуры с общим временем 14 мин. 41.3 сек.
2. Команда факультета информатики, математики и физики со временем 15 мин. 54.7 сек.
3. Команда факультета истории и права успела справиться с испытаниями за 16 мин. 7.4 сек.

Командам были вручены медали и почетные грамоты.

«Самым сложным для меня оказалось упражнение – «бурли». Это задание отобрало последние силы. Но вообще я думала, что будет труднее, но все участники молодцы – стойко прошли все испытания», – говорит Зарина Азахова, занявшая первое место среди девушек.

Держать себя в форме бывает очень сложно, но если не лениться, то можно добиться таких же отличных результатов, какие показывают наши студенты.

Анастасия Бурдина

Фото: http://vk.com/club51025731?w=wall-51025731_1988%2Fall

17.02.2016