

СПОРТИВНІ ДИСЦИПЛІНИ НА ТЕСТУВАННЯ В РАМКАХ ВІДБОРУ НА ІГРИ НЕСКОРЕНИХ 2020 У ГААЗІ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У тестуванні з легкої атлетики приймають участь чоловіки та жінки у наступних видах:

1. біг 100м., біг 400м., біг 1000м. На тестуваннях у м. Київ – додатково біг на візках на дистанцію 100 м (обладнання надається)
2. стрибки удовжину: надається по три залікових спроби,
3. штовхання ядра: надається по три залікових спроби, вага снаряду: 6кг. - чоловіки, 4кг. – жінки

СТРІЛЬБА ІЗ ЛУКА

У тестуванні з стрільби із лука приймають участь чоловіки та жінки на дистанції 9 метрів, мішень 60 сантиметрів (одна серія пробна 3 стріли та залік 3 серії по 3 стріли).

Початківці стріляють з класичного лука (обладнання надається), досвідчені стрільці стріляють з власного обладнання або того, що надається.

ВЕСЛУВАННЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

У тестуванні з веслування на тренажерах (концепт 2) приймають участь чоловіки та жінки на дистанції одна хвилина та чотири хвилини.

ПАУЕРЛІФТИНГ

У тестуванні приймають участь чоловіки та жінки у трьох вагових категоріях:

Чоловіки (легка категорія до 72кг., середня до 97кг., важка 97кг.+)

Жінки (легка категорія до 61кг., середня до 79кг., важка 79кг.+)

Жим лежачи проводиться на лаві встановленого зразку згідно правил змагань з пауерліфтингу. Надається три спроби.

ПЛАВАННЯ

У тестуванні приймають участь чоловіки та жінки на дистанції 50 м та 100 м вільним стилем.

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ

У тестуванні з велосипедного спорту приймають участь чоловіки та жінки у наступних видах: на ролейному велотренажері на дистанції 5 хвилин (для проходження тестування надається до 5 хвилин розминки на велотренажері). На тестуваннях у м. Київ: додатково тестування на лежачому велосипеді (дистанція 2500 м)