



# ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН НА ТЕСТУВАННЯХ ІГРИ НЕСКОРЕНИХ 2018



## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У тестуванні з легкої атлетики приймають участь чоловіки та жінки у наступних видах: біг 60м., біг 400м., біг 1000м., стрибки у довжину (надається по три залікових спроби), 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).

## 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 50м. та 100м. вільним стилем.

## ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ

У тестуванні приймають участь чоловіки та жінки на ролейному велотренажері на дистанції 5 хвилин (для проходження тестування надається до 5 хвилин розминки на велотренажері).