

Всем привет,

В приложении смотрите проект Положения по 3-му этапу Кубка Северных городов в г.Североуральске 28 июня. Сначала в 11:00 часов кросс 12 км, затем с разрывом в 30 минут после финиша кросса – велогонка по тому же маршруту. Покрытие грунтовое, достаточно жесткое, понятное дело с ямами и лужами. Всем велоучастникам по возможности иметь свой номер на велосипед + элементы крепежа.

По итогам ОФП еще одна реплика. Инициатор этого упражнения В.И.Новиков свидетельствует, что в 80-е годы в рамках проведения т.н. ТерСовета, кросс в 10 км по нашим классическим Краснотурьинским кругам одолевался и им в том числе за 34 минуты, отдельные прыгуны прыгали 10-ти скок под 28 метров. В рамках ОФП было подтягивание, а что касается отжимания то среди своих отжимались с хлопками по 50, а то и за 60 раз. Это к тому, чтобы каждый посмотрел насколько и в каких горизонтах он функционально соответствует участнику ОФП 80-х годов. Пока все, всем привет - ал