Всем привет, смотрите в приложении Положение по гладкому бегу День России, стадион Маяк, город Краснотурьинск, 09 июня, воскресенье. Плюс результаты прошлого года для опять же калибровки ожиданий. Напомню основные концептуальные предпосылки, которые лежат в основании этого старта. В последние годы стала наблюдаться тенденция снижения результатов на первом этапе традиционной эстафеты на День Победы. Вдруг мы оказываемся в ситуации, когда отменяется этап на 800 метров по той причине, что отдельные спортсмены просто не добегают, а те, которые добегают, сильно жалуются, что этап запредельно тяжелый, и хорошо бы его разбить на два. Это касается и старших классов средних школ, и предприятий. Так что в этой связи хотелось бы, хотя бы дистанционно и параллельно, удерживать и функциональную, и психологическую подготовку имеющихся спортсменов на том уровне, на котором дистанция в 800 метров не казалась бы сверхъестественной. В советское время простые электролизники, глиноземшики, (но, правда, конечно, с приличной спортивной базой и иногда освобожденные), учащиеся лыжной секции уверенно выбегали из 2:00 минут. Лучшие результаты города Краснотурьинска на стадионе: Тойш ев Александр
- 1:47,2 (1982), Исаков Эркен - 1:47,5 (2000), Богданов Дмитрий - 1:50.

Рекорды в рамках эстафеты: Эркен Исаков 1:49,1 (1998), Лесниченко Андрей 1:52,8 (1993), Спехов Владимир - 1:55,2 (1982).

3000 метров – это условный тест Купера, который призван выявить, на что способен среднестатистический физкультурник за 12 минут. Эта дистанция также является титульной и является такой мерной дистанцией для лыжников-профессионалов. Беговой рекорд лыжного чемпиона мира, Олимпийских игр и супермарафонца Андерса Окланда - 8.02,77, также для справки: Дидрик Тёнсет – 8.22, Александр Легков - 8.34.

Рекорды города Краснотурьинска на 3000 м: Старков Константин 8:19.3 (1995), Вандышев Виктор, Могильников Сергей - 8:30. У девушек рекорды: Смолина Жанна 800 м - 1:59,3 (2004), Кашина Светлана 3000м - 10:15.

Так что задача старта День Победы – это создать сопротивление дальнейшему оскудению и спортивного потенциала, и, соответственно, создать крепкую, стратегическую базу для возрождения 1-го этапа на эстафете в 800м.

Смотрите также ниже реплику Константина Ловкова, заслуженного велосипедиста КСГ, многократного призера чемпионата России по велоспорту в категории Мастера, идейного вдохновителя проведения велогонки Колесо Уральских гор. Всем спасибо и до встречи – ал, skifed.ru

Константин Ловков (личные рекорды на 800м - 1:59, на 1000м - 2:45, на 3000 м - 9:29): 25 мая 2024г. состоялась очередная велосипедная гонка с раздельным стартом в г.Карпинске для любителей велосипедистов в зачет Кубка Северных городов. Спортсмены-любители выражают благодарность администрации г.Карпинска, спорткомитету, тренерам лыжной школы за прекрасный спортивный праздник в начале летнего сезона 2024г. Организация мероприятия в г.Карпинске качественно отличается от подобных стартов на других территориях. Данный раздельный старт в свое время даже прогремел по Евроспорту, когда в рамках прямой трансляции одного из стартов мирового тура в 2016 году, в режиме обмена мнениями со зрителями, был озвучен факт проведения раздельного старта в городе Карпинске, на что была получена весьма хвалебная реакция комментатора, с указанием на то, что данный вид велосипедной дисциплины требует максимального физического напряжения и особой технической подготовки в борьбе с соперниками на дистанции. Смотрите данный комментарий тут h ttps://disk.yandex.ru/i/NrmWh2eYW5Rt0g.
Действительно, эта велосипедная дисциплина очень интересна для тех, кто намерен показывать высокие результаты на велостартах. В подготовке к раздельному старту успех зависит только от спортсмена, его настроя на результат. Спортсмен который достигает высокого результата в этой велосипедной дисциплине является лидером и в других велосипедных форматах, как то групповая гонка, гонка на велотреке. Гонщик-раздельщик должен учитывать законы аэродинамики (сопротивление воздуха при движении велосипедиста гонщика). Так, например, серьезно настроенный спортсмен сделает свой велосипед максимально обтекаемым и облегченным и, конечно, не будет навешивать на свое транспортное средство всякие украшения, как то фляги, фонарики, сумки, клаксоны. Форма велосипедиста должна быть плотно облегающей, не создающей сопротивления воздуха. Гонщик-раздельщик должен быть накоротке с законами механики и не принимать на веру тот факт, что любое колесо с покрышкой это идеальный круг с максимальным кпд.

Но: с

лабо накаченное колесо создает сопротивление качению колеса по поверхности. Колесо яйцевидной формы создает такое сопротивление качению велосипеда, что при всех равных условиях подготовки 2-х гонщиков выигрывает гонщик с колесом правильной геометрии и правильно накаченным колесом! В гонке с раздельным стартом всё подчиняется законам физики. Чем меньше сопротивление окружающей среды, тем выше скорость велосипедиста.

Чем ещё интересен этот вид дисциплины - раздельный старт?

Как правило, гонщик получает возможность почувствовать скорость за счёт своих физических возможностей. Быстро ездить научиться не просто. Нужно понимать методику тренировок и взаимодействие мускульных мышц с сердечным обеспечением. Нужно знать, что такое каденс, частота вращения педалей кривошипа.

Пример:
гонщики на велотреке достигают своих побед за счёт высокого каденса вращения педалей на велосипеде. Частота вращения у такого мастера может достигать величин до 200 об/мин. Если смотреть на видео запись, то порой ноги гонщика практически не видно.
Смотрите пример каденса тут
https://disk.yandex.ru/i/zQrRvAP6UT34vQ.
Это достигается специальными тренировками на велотренажёрах. Всем здоровья, успехов в велоспорте и хорошего настроения, а велосипедному городу Карпинск еще раз спасибо за прекрасно организованный старт!

upd. Корректировка: в материале на сайте skifed.ru от 28.05.24 по техническим причинам неверно указана фамилия рекордсмена города Краснотурьинска на дистанции 800 метров. Правильное написание - Тойшев Александр -
1:47,2 (1982).