

ПОДСОЛНУХ

корпорация *летнего* экстрима

представляет
новый проект 2017 года

#extremaliydachi

ПОКАЖИ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН!

ЭКСТРЕМАЛЫ УДАЧЧИ

О ПРОЕКТЕ

«Экстремалы удачи» - новое направление в сфере активного отдыха в нашем регионе.

Гонка успешно стартовала в этом сезоне.

За июль 2017 года в районе п. Дачный прошло 5 стартов.

В сумме в гонке с препятствиями участвовало более 150 экстремалов.

На соревнования приезжают болельщики – друзья, коллеги и родственники стартующих.

#extremaliydachi

РЕГЛАМЕНТ ГОНКИ

Команды преодолевают трассу длиной **5 км**
с **20** искусственными и естественными
препятствиями.

#extremaliydachi

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

8 октября 2017 года

г. Омск, Парк Победы

у комплекса «Ника», ул. Суворова, 110

#extremaliydachi

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Состав команды **4 спортсмена**. В составе не менее **1 женщины**.
2. Возрастные ограничения: на момент старта участник **не должен быть моложе 18 лет**, верхней границы возрастных ограничений нет.
3. Требуется физическая подготовка. **Умение плавать**.
4. Одежда и обувь спортивная (обувь без металлических шипов).

ВРЕМЯ СТАРТА

В 12:00 – командный зачет

В 15:00 – личный зачет

Старт состоится в любую погоду.

#extremaliydachi

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ

4000 рублей – командное первенство,
1200 рублей – индивидуальное.

В стоимость входит:

- майка-номер участника,
- эксклюзивная медаль финишёра,
- 1 час бассейна + сауна в комплексе «Ника».

#extremaliydachi

ПРАВИЛА

1. Старт **парный** – по **2 команды**.
2. Следующая пара команд стартует через **10 минут**.
3. Участник или команда, не прошедшие испытание, штрафуются (выполняют упражнение «бурпи» **30 раз** каждый участник).
4. Каждую команду сопровождает **инструктор**, он контролирует действия участников и ведёт их по дистанции.

#extremaliydachi

A stylized illustration of a mountain range in shades of gray. Several peaks are highlighted with thick, vibrant orange brushstrokes, creating a sense of depth and focus. The background is white, and the overall style is modern and graphic.

ПРЕПЯТСТВИЯ

#extremaliydachi



СТАРТ

#1 НУНЧАКИ

4 бревна длиной 1 метр
связаны цепью 50 см.

Задача: пронести «НУНЧАКИ»
отдельный участок трассы.

#extremaliydachi



#2 ТАНК

3 покрышки от грузового
автомобиля, к которым
привязан канат.

Задача: протянуть «ТАНК» по земле
– дистанция 100 метров.

#extremaliydachi



#3 СТЕНА

Деревянный щит высотой 2 метра.

Задача: преодолеть «СТЕНУ»

с помощью команды.

#extremaliydachi



#6 БРОД

Задача: преодолеть водоём
в условленном месте.

#extremaliydachi

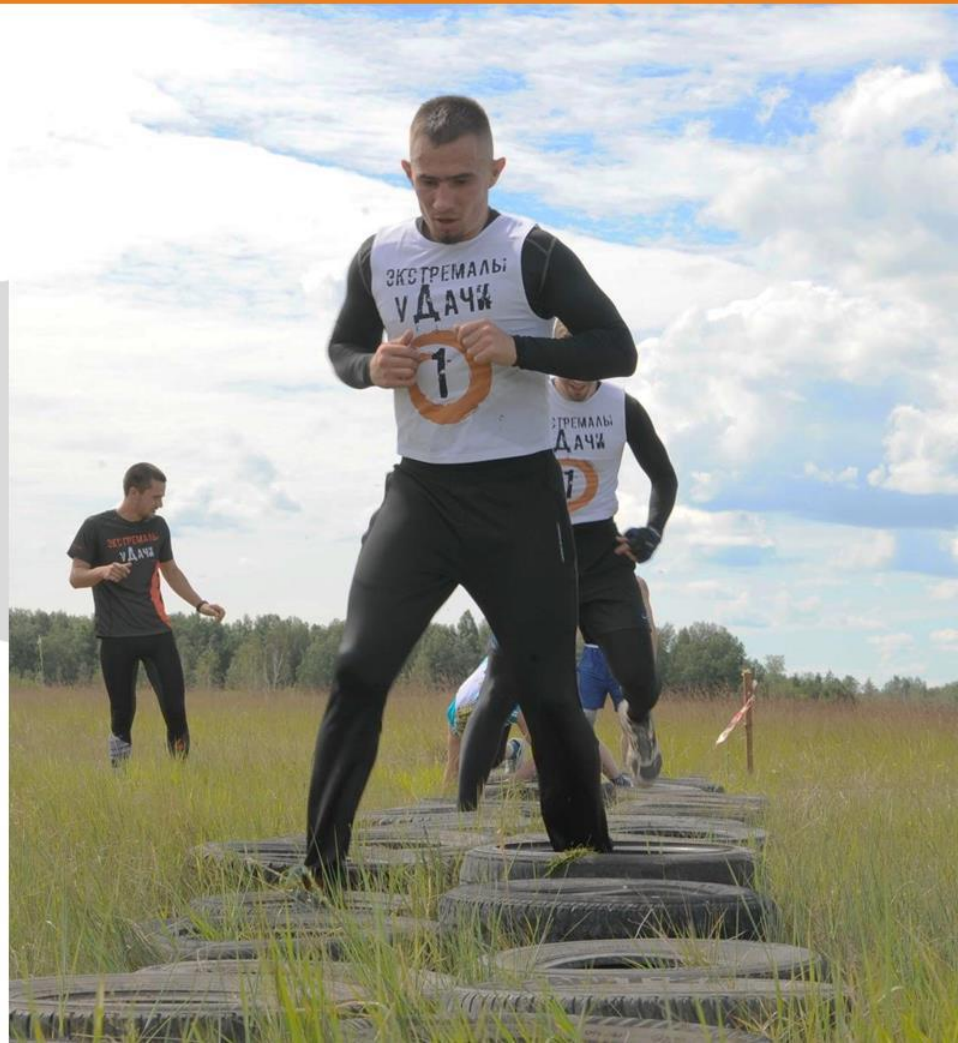


#8 ШИННАЯ ПАРА

Автомобильные покрышки уложены парами на дистанции 20 метров.

Задача: преодолеть препятствие, ступая внутрь покрышек.

#extremaliydachi



#9 БАРЬЕРЫ

5 барьеров высотой 170 см.

Покрышка от грузового автомобиля.

Задача: преодолеть препятствие самому, команде дополнительно пронести через барьеры покрышку, не уронив её на землю.

#extremaliydachi



#14 ПАУТИНА

Верёвки натянуты между деревьев.

Задача: преодолеть «паутину».

#extremaliydachi



#15 ШИНОМОНТАЖКА

Покрышка от грузового автомобиля.

Задача: прокатить покрышку
через ямы.

#extremaliydachi



#17 СКАЛА

На кол, высотой 260 см, насажены
4 покрышки, связанные верёвкой.

Задача: снять покрышки с кола,
выполнить задание, и вернуть
покрышки на место.

#extremaliydachi



#18 ПЛАСТУНЫ

Грязевая полоса длиной 15 метров
с натянутой над ней колючей
проволокой.

Задача: проползти под проволокой.

#extremaliydachi



#19 ПИК ПОБЕДЫ

Деревянная платформа с подъёмом
45 градусов.

Задача: подняться с помощью
товарищей на верхнюю площадку.

#extremaliydachi



#20 ПРЫЖОК В ВОДУ

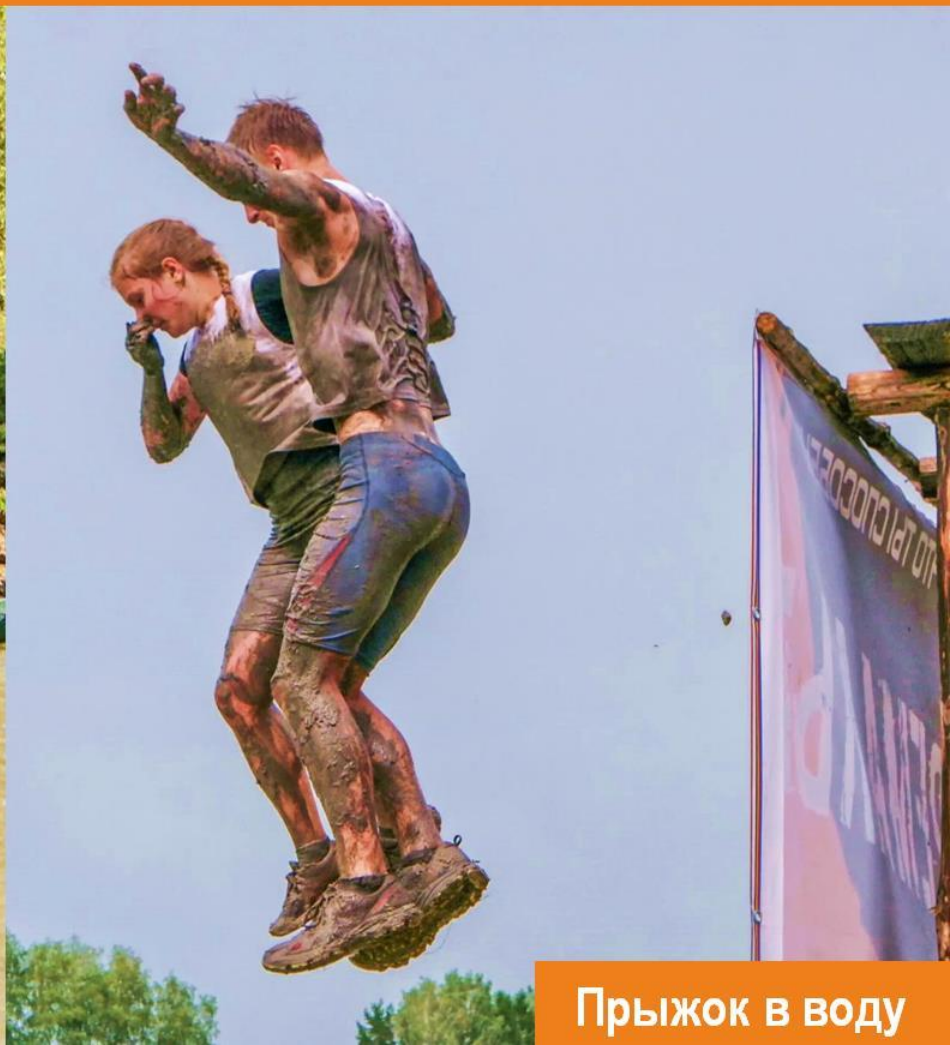
Задача: прыгнуть в воду
с 3-метровой высоты и
переплыть водоем.

#extremaliydachi





Прыжок в воду



Прыжок в воду

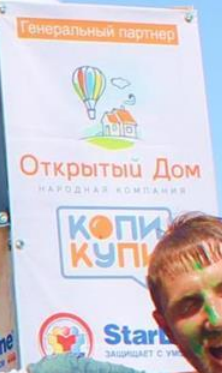


ФИНИШ



МЕДАЛЬ ФИНИШЁРА









ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ПОДСОЛНУХ
корпоративная АЗБУКА экстрима

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

ПОДСОЛНУХ
корпоративная АЗБУКА экстрима

Генеральный партнер
Открытый Дом
КОПИ КУПИ
StarLine
AR
SPORT TRAVEL
MSK
InfoLife
designstudio
RUNNING
ЗАОТЛЮХ
СЛЕДОПЫТ
Генеральный партнер
Открытый Дом
КОПИ КУПИ

Генеральный партнер
Открытый Дом
КОПИ КУПИ
StarLine
AR
SPORT TRAVEL
MSK
InfoLife
designstudio
RUNNING
ЗАОТЛЮХ
СЛЕДОПЫТ
Генеральный партнер
Открытый Дом
КОПИ КУПИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ





ПОДСОЛНУХ
**ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ**
ПОДСОЛНУХ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
5

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
5

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
19

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
6

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
7

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
8

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
18

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ
9

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

Участники о нас

Яна Романова

биатлонистка, серебряный призёр зимних Олимпийских игр 2014 года в эстафете.
Заслуженный мастер спорта.



«Провела незабываемые экстремальные выходные! Всегда мечтала принять участие в подобных состязаниях. Как только узнала, что можно принять участие в гонке с препятствиями в Омске, даже не раздумывала! Необыкновенно интересный формат соревнований и очень приятная атмосфера. Спасибо организаторам и спонсорам! Очень надеюсь, что проведение Экстремалов Удачи в Омске станет традицией».

Участники о нас



Иван Руденко

проректор по спортивной работе
Сибирского государственного университета
физической культуры и спорта

"Экстремалы у дачи" - это прекрасный способ активно провести выходной, сбросить напряжение после стресса трудовых будней и отличная возможность проверить свой организм на что он способен!.

Участники о нас



Максим Романенко

заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, КМС по л/а

«Очередной уикэнд "Экстремалы уДачи"- бросили вызов себе. И мы - преподаватели СибГУФК преодолели то, что во всем мире называют OCR - obstacles course race: гонка с препятствиями. Проверка командной работы в сложных условиях. Пока нам строят стадион, мы тренируемся где придется.))))) спасибо за работу и поддержку.

Господа студенты: рекомендую. Ах да: мы ещё и победили)))))».

А ВЫ ГОТОВЫ!?!

ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ В ГОНКЕ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ!?!

ТОГДА СОБИРАЙТЕ КОМАНДУ И ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ

В НОВОМ, ЭКСТЕМАЛЬНОМ СОБЫТИИ

ОМСКОЙ ОСЕНИ 2017 года.

МЫ ЖДЁМ ВАС!!!

ЭКСТРЕМАЛЫ УДАЧИ!!!

#extremaliydachi

ПОДСОЛНУХ

корпорация *летнего* экстрима

Евгений Непша
Руководитель проекта
petrovich0704@gmail.com
8-913-612-44-32
8-904-829-98-32

Оксана Журавская
Регистрация участников гонки
okhzura85@gmail.com
8-960-982-31-05



[smenapodsolnyh](#)
[extremaliydachi](#)