

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.



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

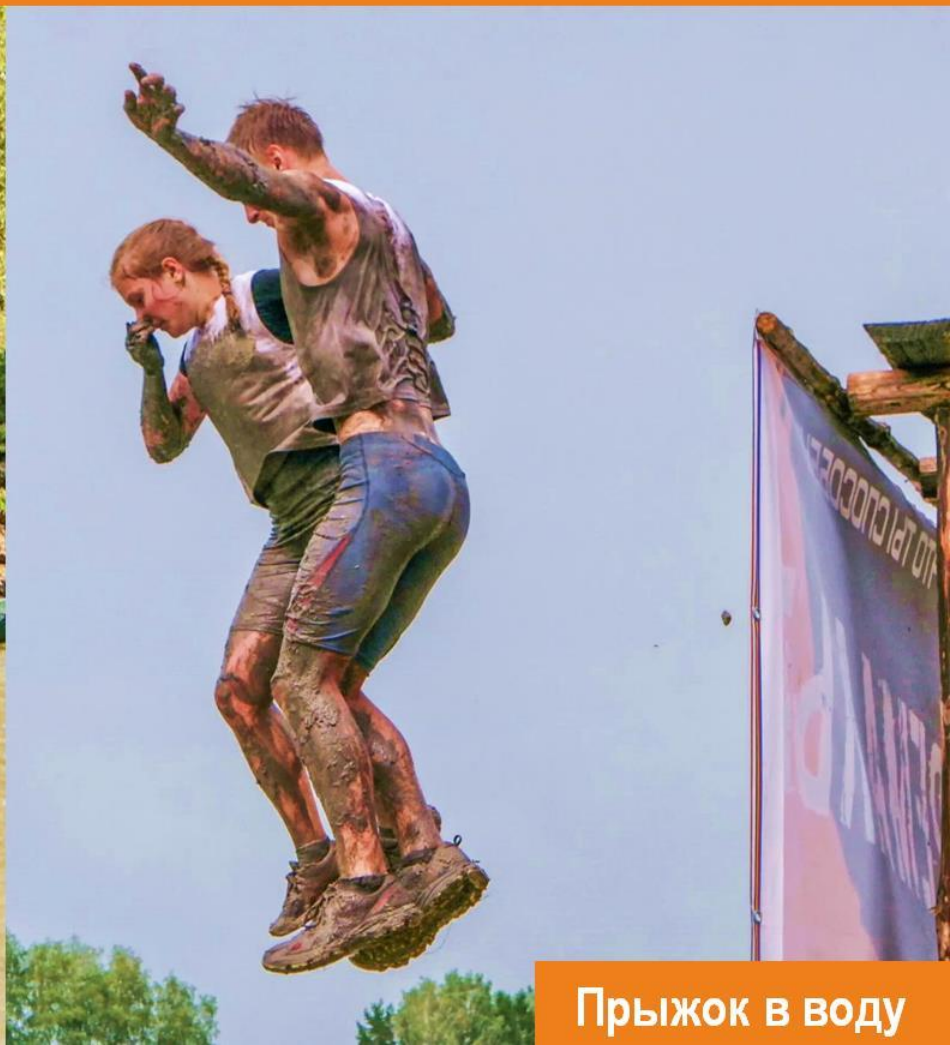
Задача: прыгнуть в воду
с 3-метровой высоты и
переплыть водоем.

#extremaliydachi





Прыжок в воду



Прыжок в воду



ФИНИШ



ЭКСТРЕМАЛЫ
УДАЧИ
2017
П. ДАЧНЫЙ

МЕДАЛЬ ФИНИШЁРА



ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ

ЭКСТРЕМАЛЫ
В ДАЧЕ









Генеральный партнер

ЭКСТРЕМАЛЫ ВДАЧИ

ПОДСОЛНУХ
корпоративная АЗБУКА экстрима

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

ПОДСОЛНУХ
корпоративная АЗБУКА экстрима

Генеральный партнер



Открытый Дом
НАРОДНАЯ КОМПАНИЯ



КОПИ КУПИ



StarLine
ЭКОНОМИТ С ВАМ 60%



ART VET



СЕРВИС



ИТ



ОТДЫХ



Открытый Дом
НАРОДНАЯ КОМПАНИЯ



КОПИ КУПИ



Открытый Дом
НАРОДНАЯ КОМПАНИЯ



КОПИ КУПИ



StarLine
ЭКОНОМИТ С ВАМ 60%



АР



SPORT TRAVEL



Спортивный Омск



InfoLife



designstudio



RUNNING



ЗАОТЛЮХ



СЛЕДОПЫТ

Генеральный партнер

Открытый Дом
НАРОДНАЯ КОМПАНИЯ

КОПИ КУПИ





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](#)