**Всероссийское тестирование:**

**отбор кандидатов в спортивную сборную команду РФ по бобслею**

Федерация бобслея России приглашает принять участие в ежегодном тестировании спортсменов с целью отбора в сборную команду страны.

**18 мая 2019 года, МСБК «Парамоново»** ( [http://paramonovosbk.ru/](http://paramonovosbk.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank) )

**Начало в 9-00**

**План проведения Всероссийского тестирования**

**кандидатов в спортивную сборную команду России по бобслею**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Мероприятие** |
| **17.05.2019** | **с 17:00** | Заезд участниковПодготовка места проведения тестированияОзнакомление с местом проведения тестированияОзнакомление с правилами нахождения на территории комплексаПроведение инструктажа по технике безопасности |
| **18.05.2019** | **09:00 - 10:00** | Размещение автотранспорта участников тестирования на парковочных местах объекта Размещение автотранспорта прессы для информационного сопровождения тестирования на парковочных местах объекта |
|  | **09:00 - 10:00** | Начало регистрации участников тестирования в помещении конференц – залаОткрытие 2-х раздевалок в здании спортивного корпуса для переодевания участников тестирования |
|  | **10:00** | Разминка для участниковРазминка проходит на беговых дорожках легкоатлетического ядра и уличных тренажёрах |
|  | **10:50**  | Построение участников (с учетом погодных условий) |
|  | **11:00-14:00** | Тестирование по бобслею (бег 50 м, тачка, прыжок) |
|  | **16:00-18:00** | Тестирование по бобслею (штанга, взятие на грудь)По окончании тестирования – подведение итогов, тренерский совет в конференц - зале комплекса |
| **19.05.2019** |  | Отъезд участников |

**ДИСЦИПЛИНЫ, ВХОДЯЩИЕ В ПРОГРАММУ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО БОБСЛЕЮ**

**Бобслей: мужчины, женщины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дисциплина** | **Кол-во попыток** |
| **1** | Бег 50 м со старта (30 м с ходу) | 2 попытки |
| **2** | Толкание бобслейной тачки 100 кг (мужчины, женщины), 45 метров – засечки с 15 м по 45 м)  | 2 попытки |
| **3** | Прыжок с места  | 2 попытки |
| **4** | Прыжок пятерной | 2 попытки |
| **5** | Приседание со штангой на плечах  | 2 попытки |
| **6** | Взятие на грудь  | 2 попытки |

Отбор кандидатов будет проходить под руководством тренеров сборной команды России по бобслею и скелетону.

Предварительные заявки необходимо направить на электронный адрес info.rusbob@mail.ru с пометкой «Заявка на тестирование».

В заявке необходимо указать:

1. Фамилию, имя, отчество

2. Дату рождения

3.Рост/вес

4.Спортивный разряд (вид спорта)

5.Региональную принадлежность

6. Контактный телефон.

Для регистрации на тестирование кандидатам при себе необходимо иметь паспорт. Так же обязательным условием допуска к участию в тестировании является наличие медицинского допуска (справки врача) к занятиям спортивной деятельностью.

Иногородним предлагается вариант расселения на территории МСБК "Парамоново": <http://paramonovosbk.ru/> . На данном сайте можно оставить заявку на бронирование проживания или позвонить по телефону +7(495) 788-89-70 или +7(495) 788-89-71 (Отдел бронирования).

Как проехать к МСБК «Парамоново»:

На машине: по Дмитровскому шоссе (50 км от МКАД), поворот налево, где указатель «Горнолыжный клуб Л. Тягачева» (примерно через 400 метров после пересечения с бетонным кольцом), далее по главной дороге в направлении деревни Парамоново. Не доезжая деревни Парамоново, справа КПП Санно-бобслейного комплекса «Парамоново».

На электричке: до станции Турист по Савеловской ж.д и далее автобусом № 22 прямо до Парамоново (ходит редко).

**Контактные телефоны:**

+7-905-703-15-10, Павел Витальевич Щегловский, старший тренер молодежной сборной команды.

+7-929-598-31-60, Инесса Александровна  Кудряшова, спортивный директор.