10.10.2016 12:10

Плавание - это самый эффективный вид спорта!

14 октября 2016 года в г. Химки на базе учебно-спортивного комплекса Академии гражда
защиты МЧС России (г. Химки, микрорайон Новогорск, АГЗ МЧС России) состоятся сорев
по плаванию в зачет Спартакиады МЧС России 2016 года среди спортивных коллективов
России III и IV групп.

Плавание считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудист
дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), с
(бедра, руки, шея). Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывае
положительное влияние на иммунную систему.

Соревнования проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, привлечения все
категорий военнослужащих к постоянным занятиям физическими упражнениями, повыш
физической готовности и спортивного мастерства. Благодаря спорту сотрудники МЧС Рос
только обеспечивают поддержание своего уровня физической подготовки, но и вырабаты
необходимые морально-волевые качества.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется ФКУ ЦСК
России, непосредственную подготовку мест проведения осуществляет Академия граждан
защиты МЧС России.

Программа соревнований.

14 октября 2016 год (III группа и IV группа)

– 9.30 – 10.30 – регистрация команд, разминка спортивных коллективов МЧС России.

– 10.45 – открытие соревнований;

– 11.00 – начало соревнований на дистанции 50 метров вольным стилем:

1-й поток – женщины (III и IV группа);

2-й поток – мужчины 1 возрастной группы(III и IV группа);

3-й поток – мужчины 2 возрастной группы(III и IV группа);

4-й поток – мужчины 3 возрастной группы(III и IV группа).

Награждение победителей и призеров будет проводиться между заплывами.

- 17.00 - Закрытие соревнований.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедс