

Panevėžyje vyks Lietuvos baidarių ir kanojų bendro fizinio pasirengimo čempionatas

Vasario 19 d. nuo 11 val. Panevėžio lengvosios atletikos manieže vyks Lietuvos baidarių ir kanojų bendro fizinio pasirengimo čempionatas, kuriame dalyvaus Panevėžio sporto centro trenerių Vytauto Vaičikonio, Dalios Vaičikonienės, Pavelo Bespalovo ir Editos Simonaitytės ugdytiniai. Varžybose žada dalyvauti apie 300 sportininkų ne tik iš įvairių Lietuvos miestų, bet ir Latvijos, Estijos.

„Privalome treniruotis žiemą, kad vasarą pasiektume gerus rezultatus. Tokios bendro fizinio pasirengimo varžybos yra irklotojų šaltojo sezono meto sunkių treniruočių rezultatų patikrinimas. Be to, tai vienintelės varžybos, kuriose įvairių baidarių ir kanojų sporto šakos disciplinų sportininkai varžosi tarpusavyje kartu. Šios varžybos – tai savotiška daugiakovė“, – sako baidarių ir kanojų treneris V. Vaičikonis.

Sportininkai BFP čempionate bėga dvi rungtis – sprintą ir ilgąjį bėgimą. Atitinkamai pagal amžių sprinto rungtyje bėgama 60 arba 30 m ir ilgajame bėgime bėgama 1500 arba 800, 400 arba 200 m. Taip pat visi sportininkai daro preso pratimą laikui, specializuotą irklotojų traukos pratimą laikui su štangomis ir štangos stūmimą, atliekami prisitraukimai arba atsispaudimai. Jauniausi sportininkai vietoj pratimų su štanga atlieka flamingo testą – šokinėja su šokdyne ir kaba laikui. BFP čempionate bus vykdoma ir estafetė. Sportininkai bėgs 200 m, bėgimo metu turės 2 kartus šokinėti šokdyne (po 20 kartų).

Šias varžybas organizuoja Lietuvos baidarių ir kanojų federacija, varžybų partneris – Panevėžio sporto centras. Įėjimas į varžybas nemokamas.

Primename, kad visų renginių uždarose erdvėse dalyviai, žiūrovai, aptarnaujantis personalas viso renginio metu privalo dėvėti ne žemesnio kaip FFP2 lygio respiratorius, kurie priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį bei burną.

