

АРКТИЧЕСКАЯ РЕГАТА



РАЗВИТИЕ ГРЕБНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЯНАО

Гонки на лодках класса дракон

Гонки на лодках-драконах сочетают в себе соревновательный дух, корпоративность, массовость и зрелищность.

Тренировки и соревнования можно проводить в любое время года.



Гребля-индор

Гребля-индор или гребля на эргометрах — официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта РФ в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде.

Дает возможность проведения соревнований регионального, всероссийского и международного уровня (в том числе с возможностью **видеть результаты ОНЛАЙН** и проводить соревнования дистанционно).



Гребля на байдарках и каноэ

Олимпийский вид спорта, являющийся старейшим видом гребли.

Вид безключенной гребли на лодках байдарках или каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года. Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ или спринта существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок.



Байдарка



Каноэ

Гребля на обласах этно-гребля

Облас — это национальная лодка народов севера, выдолбленная из огромного куска кедра или осины. Перед каждым спуском на воду проводится древний ритуал, чтобы задобрить духа. Здесь в воздухе царит волшебная атмосфера, можно прикоснуться к традициям и быту коренных жителей, попробовать национальные блюда и стать частью возрождения этнокультурных традиционных игр.



Прибрежная гребля

Прибрежная гребля считается наиболее экстремальной и зрелищной, так как участники используют лодки с высокими скоростными характеристиками. Кроме того, в течение гонки экипажи должны не только показать лучшее время, но также справиться со стихией, не потеряв ценные секунды в борьбе с волнами и ветром.

Также данный вид гребли является более доступным для неподготовленных людей. Так как устойчивые лодки позволяют грести без специальной подготовки.



Адаптивная гребля

Термин «адаптивная» подразумевает то, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов, а не сам вид спорта «адаптирован» для спортсменов.

Пара-гребля – сезонный вид спорта, и в межсезонье основная функциональная подготовка закладывается благодаря гребным тренажёрам. Также с помощью тренажеров "индор" спортсмены с инвалидностью могут участвовать в соревнованиях по этой дисциплине.



Гребля на доске SUP стоя

Данный вид спорта часто называют гонкой на доске стоя – именно так англоязычный термин SUP переводится на русский язык. Спортивные соревнования по SUP проходят на побережьях океанов, морей, озёр и других водоёмов, в которых бывают подходящие волны.

История SUP весьма непродолжительна, но этот вид спорта уже стал очень популярным. Родина SUP – Гавайи. Он быстро распространился по всему миру, завоевав сердца многих любителей водных видов спорта.



Доступность гребли на доске стоя - SUP

Гребля на доске стоя – универсальный вид активного отдыха, подойдёт людям с разными предпочтениями и возможностями. Это развлечение не требует столь серьёзного уровня подготовки, как традиционный сёрфинг, и доступно как детям, так и взрослым. Главное достоинство этого вида спорта заключается в том, что для него не важен ветер а так же глубина водоёма.

Ещё одно преимущество сёрфинга с веслом состоит в лёгкости обучения. Главное требование для новичка – это умение плавать. Научиться SUP совсем не сложно: следует лишь встать на доску и научиться держать баланс.



Влияние гребли на здоровье

- Тренировка сердечнососудистой системы
- Развитие дыхательной системы
- Укрепление костно-мышечной системы
- Увеличение аэробной выносливости
- Улучшение обмена веществ
- Укрепление духа







Выражаем Вам свое почтение и
наеемся на долгое и
плодотворное сотрудничество

КОНТАКТЫ:

629008, Ямало-Ненецкий АО,
г. Салехарг,
ул. Комсомольская, д. 15, кв. 64
+7 (982) 264-07-12
yamalrowing@mail.ru