

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ

ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова для организации учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Спортивное сооружение	Состав спортивного сооружения	Виды спорта, использующие данное спортивное сооружение
1.	Лыжный стадион, лыжные трассы для классического и свободного стилей	Длина трасс 500 м., 1000м., 1500 м., 2000 м., 2500 м., 3000 м., 5000 м.	Лыжные гонки, зимняя подготовка гребля на байдарках и каноэ
2.	Тренажерный зал	Тренажеры гребные Тренажер «Баттерфляй - Задние дельты» Тренажер «Горизонтальная тяга» Тренажер «Сгибание-разгибание ног» Тренажер «Кроссовер на основе блочной рамы 2x90кг» Тренажер «Жим ногами на свободных весах» Тренажер «Гиперэкстензия 45 градусов» Скамья для жима лежа Скамья горизонтальная Стойка для профессиональных гантелей на 15 пар горизонтальная Стойка для гексагональных гантелей на 7 пар Диск обрезиненный 2,5 кг. Диск обрезиненный 5 кг. Диск обрезиненный 10 кг. Диск обрезиненный 15 кг. с хватами Диск обрезиненный 20 кг. с хватами Гриф для штанги	Лыжные гонки, гребля на байдарках и каноэ круглогодично

		Гриф для штанги W-образный Гантельный ряд Уральская Гиря 10 кг. Уральская Гиря 16 кг. Уральская Гиря 18 кг.	
3.	Зал общей физической подготовки	<p>Латексные резинки для фитнеса, набор.</p> <p>Фитнес резинки для ног и ягодиц</p> <p>Координационная лестница 6 метров 12ступенек с фиксацией ступеней</p> <p>Полусфера массажные овальные надувные d-33см</p> <p>Валик массажный ролик для спины, роллер для спорта и фитнеса</p> <p>Медбол для фитнеса с песочным наполнителем, 5 кг</p> <p>Медбол для фитнеса с песочным наполнителем 3 кг</p> <p>Медбол для фитнеса с песочным наполнителем 2 кг</p> <p>Эспандер лыжника удлиненный</p> <p>Степ платформа для фитнеса 3-уровневая</p> <p>Эспандер лыжника-боксера, RealSport 3 жгута</p> <p>Степ-платформа быстросборная STARFIT</p> <p>Тренировочные петли STRONG BODY P3 PRO,</p> <p>Ролик массажный 33 см х 14 см, валик спортивный для спины, ролл для фитнеса</p> <p>Ролик для пресса с мягким ходом</p> <p>Набор эспандеров (фитнес-петли)</p> <p>Канат для перетягивания и кроссфита джутовый – 10 м.</p>	Лыжные гонки, гребля на байдарках и каноэ круглогодично
4.	Уличная площадка	Горизонтальная гимнастическая скамья для выполнения	Лыжные гонки,

ГТО, воркаут, силовые тренажеры	<p>испытания «Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью в упоре о стул»</p> <p>Горизонтальная гимнастическая скамья, к которой прикреплены измерительные линейки «+» и «-»</p> <p>Горизонтальная гимнастическая скамья с фиксацией ступней</p> <p>Помост для выполнения испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу с платформой фиксации»</p> <p>Мишень на стойках круглая для выполнения испытания «Метание теннисного мяча в цель»</p> <p>Мишень на стойках квадратная для тестирования инвалидов</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>Уличный тренажер «Гребная тяга»</p> <p>Уличный тренажер жим лежа с изменяемой нагрузкой</p> <p>Уличный тренажер жим от плеч с изменяемой нагрузкой</p> <p>Брусья</p> <p>Скамья для пресса</p> <p>Уличный тренажер приседания/шаги с изменяемой нагрузкой</p> <p>Большие брусья воркаут с упорами для отжиманий</p> <p>Рукоход с перекладинами</p> <p>Рукоход с изменением высоты</p> <p>П-образный Рукоход</p> <p>Шведская стенка</p> <p>Шведская стенка низкая</p> <p>Вспомогательные поручни для подъема</p> <p>Рукоятки для тренировки мышц верхнего плечевого пояса</p> <p>Разнохватовый турник</p> <p>Турник – перекладина с регулируемой высотой для инвалидов</p> <p>Камни для подтягивания</p>	гребля на байдарках и каноэ круглогодично
---------------------------------	--	---

		Эллиптический тренажер Уличный тренажер «Степпер» Велотренажер Баскетбольный щит с кольцом Уличный антивандальный стол для настольного тенниса Информационная стойка Травмобезопасное резиновое покрытие	
5.	Спортивные площадки	Волейбольная, стритбольная, футбольное поле	Лыжные гонки, гребля на байдарках и каноэ
6.	Место проведения УТМ	Водная гладь Сысертского водохранилища	гребля на байдарках и каноэ



а. о.

А.Ю. Сахин