

Street Workout

24 июня на спортивной площадке стадиона МКОУ «СОШ № 1 г. Бодайбо» состоялись открытые районные соревнования Street Workout, посвященные Дню молодежи. Организаторы — Бодайбинская районная Физкультурно-спортивная общественная организация и «Комитет развития физической культуры и спорта». В соревнованиях приняли участие 18 парней и девушек от 15 до 34 лет.

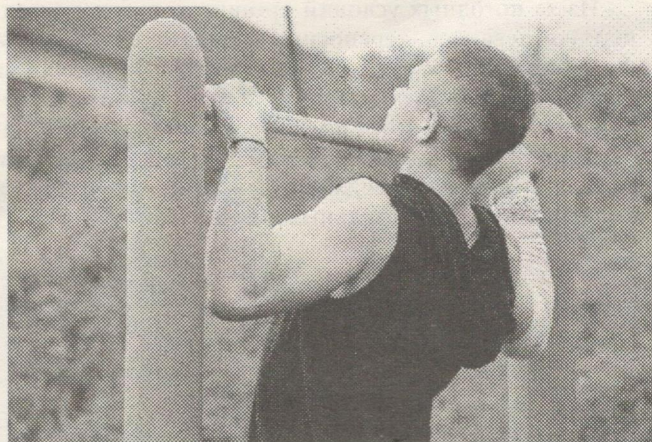
Согласно Положению, соревнования проходили в четыре дивизиона: «Золотой стандарт», «Стритлифтинг», «Статический вис на перекладине» и «Фристайл». По итогу соревнований все баллы, которые заработали участники, суммировали и определяли абсолютных чемпионов.

Первый дивизион «Золотой стандарт» двоеборье многоповторка включает в себя подтягивание на высокой перекладине, отжимание на брусках (для мужчин) и отжимание от пола (для девушек). Испытания выполняются на максимальное количество раз доступное участнику. Судья учитывает как технику исполнения, так и количество повторов.

Среди юношей и юниоров первые два места занял Леонид Матвеев. Он набрал наибольшее количество баллов как в подтягивании (20 раз), так и в отжимании на брусках (32 раза). Второе место в подтягивании взял Никита Кирсанов, третье у Никиты Маркелова. В отжимании на брусках «серебро» у Андрея Элли, «бронза» у Никиты Кирсанова.

Среди мужчин лучшими стали Евгений Попов (отжимание на брусках 32 раза) и Максим Свиридов (подтягивание 21 раз). Они же завоевали «серебро» в этих состязаниях. «Бронза» в подтягиваниях у Дмитрия Захарченко, а в отжиманиях на брусках у Ярослава Сотина.

В двоеборье среди юношей, юниоров и мужчин, первое место досталось Леониду Матвееву, набравшему 52 повторения в сумме. Второе место у Максима Свиридова, третье место занял Евгений Попов.



Воркаут — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включающая в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусках и прочих конструкциях, или вообще без их использования. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, турникмены, уличные (дворовые) спортсмены и пр.

Среди женщин победителем двоеборья стала Лиана Парфененко (в сумме набрав 55 повторений), на втором месте Ксения Уколова (53 повторения), третье место у Александры Матвеевой.

Правила второго дивизиона «Стритлифтинг» двоеборье многоповторка аналогичны и выполняются по «Золотому стандарту», но с дополнительным отягощением. Для девушек и юношей от 14 до 18 лет — это плюс 10 кг, для мужчин и юниоров — плюс 25 кг.

В подтягивании с отягощением среди юношей лучший результат показал Леонид Матвеев, выполнив 11 подтягиваний и 20 отжиманий на брусках, а среди мужчин — Евгений Попов (7 подтягиваний и 20 отжиманий на брусках). Из девушек в подтягивании с отягощением в 10 кг лучшей и единственной осмелившейся стала Ксения Уколова. В отжиманиях с отягощением — Лиана Парфененко, выполнив 22 раза, на втором месте, уступив два балла, Ксения Уколова.

Зачет в двоебории среди юношей, юниоров и мужчин рассчитывался по формуле «коэффициента атлетизма», где в учет брался вес участника, вес отягощения и количество повторений. Первым в двоеборье стал Евгений Попов, вторым Никита Кирсанов и Леонид Матвеев на третьем месте.

Третий дивизион «Статический вис на перекладине». Участники должны провисеть на перекладине максимальное количество времени. В этом простом, но только на первый взгляд, состязании нужна сила и

умение сосредоточиться. Среди девчонок первой стала Эмилия Гореева. Она продержалась 2 минуты 10 секунд. Второй стала Александра Матвеева, провисев на 24 секунды меньше победительницы. Третье место с результатом 1 минута 45 секунд — у Лианы Парфененко.

Среди мужчин лучший результат показал Максим Свиридов (3 минуты 17 секунд), за ним — Ярослав Сотин (2 минуты 58 секунд) и Андрей Элли (2 минуты 53 секунды).

Дивизион четвертый — завершающая и самая зрелищная часть соревнований. «Фристайл» — это мастер-класс от участников, которые выполняют программу в свободном стиле. Судьями оценивалось выступление по трём критериям: сложность, оригинальность и зрелищность. Каждый участник показал невероятное мастерство, от которого захватывало дух. Ребята были настроены серьезно, каждый тщательно готовился перед выступлением. Здесь отличились молодые спортсмены: Данил Латков, 16 лет, занявший первое место, показав самый «Самый сложный номер»; второе место занял Никита Кирсанов, 19 лет, показав «Самый зрелищный номер» и третье место взял Олег Ковтун, выполнив «Самый оригинальный номер». Судьям было очень сложно оценить все представленные номера, так как все выступившие ребята, огромные молодцы, и каждый был по своему хорош.

По итогам подсчета баллов абсолютными чемпионами стали Евгений Попов и Лиана Парфененко. Поздравляем победителей!

— Нельзя не отметить и юных участников, — рассказал главный судья соревнований Алексей Захарченко. — Несмотря на то, что в Положении участникам должно исполниться 14 лет, ребята проявили инициативу и огромный интерес, и, конечно же, мы не смогли им отказать, предоставив возможность попробовать свои силы.

Арсен Арзиманов (10 лет), Дмитрий Махчаев (11 лет) и Гөрдей Андреев (12 лет) — это новое поколение воркаутеров, которое уже показывает отличные результаты. Например, Андрей Гордеев отлично показал себя в «Золотом стандарте», выполнив 26 подтягиваний и 23 отжимания на брусьях, а в дивизионе «Статический вис на перекладине» продержался даже дольше некоторых опытных участников — 2 минуты 7 секунд. Арсен и Дмитрий показали отличные мастер-классы фристайл.

Победители и участники награждены грамотами медалями и ценными призами.

Ловкость, выносливость, стойкость характера, умение владеть и управлять своим телом, сила воли, работа над собой и совершенствование собственного тела — это Street Workout.

Это не просто любительский вид спорта — это целая субкультура, мощное движение, с каждым годом набирающее обороты. Парни и девушки пропагандируют это движение и показывают на своём примере, что спорт и ведение активного образа жизни — действительно в моде!

Светлана БАЛАЕВА
фото А. Маркина

Легкоатлетический забег



Третий день празднования Дня города стал днем спорта и ярких красок. Начался он с проливного дождя, который, кстати, не помешал самым мужественным любителям бега дать старт легкоатлетического забега. Все они были награждены дипломами и подарками за участие в мероприятиях «XXXIV Всероссийского Олимпийского Дня».

— Всероссийский Олимпийский День — самое масштабное мероприятие Программы ОКР «Олимпийская страна». Он является российской частью Международного Олимпийского Дня, который от-



мечается по всему миру 23 июня, в день основания Международного олимпийского комитета (МОК), — рассказала Валерия Силина, начальник отдела по молодежной политике и спорту Администрации г. Бодайбо и района. — В нашей стране Олимпийский День проводится с 1990 года во всех регионах страны, а количество участников ежегодно превышает 1 млн человек. Мы вместе со всей страной решили принять участие, а заодно и открыть заключительный день празднования юбилея нашего любимого города. Я выражаю благодарность депутату Думы Бодайбинского городского поселения Максиму Свиридову и нашим юным спортсменам, которые не испугались дождя и приняли участие в забеге.

Светлана БАЛАЕВА
фото автора