

В минувшие выходные Арамиль стала центром притяжения для атлетов-любителей из разных уголков Уральского и Приволжского федеральных округов.

Открытый Кубок по функциональному силовому многоборью или кроссфиту проходит в наших краях уже в пятый раз, но именно в этом году турнир получился по-настоящему масштабным.

— Вообще кроссфит можно назвать системой общефизической подготовки, которая включает в себя упражнения из разных видов спорта: тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, классического бодибилдинга, — поясняет Андрей Лавринович, руководитель спортивного клуба «Aramil athletic hall» и организатор турнира. — Первые ростки этой мультидисциплины начали появляться в России меньше десяти лет назад. Сегодня кроссфит набирает обороты по всей стране, и Арамиль не исключение.

Первые открытые соревнования по большому счету носили локальный характер. Нынешний же турнир впечатляет не только двухдневной протяженностью, но также количеством и «географией» участников. Всего на него собралось более семидесяти спортсменов из Свердловской, Челябинской, Тюменской, Курганской областей, а также из Пермского края и Башкортостана. Количество заданий выросло, как и уровень мастерства атлетов, что самое главное.

Новинкой, удивившей в том числе и са-



## На одном дыхании

СПОРТ

мих спортсменов, стал 50-метровый заплыв в бассейне. Водные соревнования пока вообще мало практикуются в российском кроссфите, организаторы же местного турнира такой возможности не упустили.



Тем более, что администрация плавательного бассейна «Дельфин» предоставила организаторам Кубка существенную скидку по аренде площадей. «Сухопутная» часть

турнира проходила на мини-стадионе «Триумф». Бег, прыжки на тумбу, прыжки со скалкой, подтягивание на силовой раме, подъем штанги, гири и мешков с песком, отжимания — непосвященный зритель и не догадался бы, что соревнуются любители. Отточность и уверенность их движений завораживали — публика внимательно следила за происходящим действием, а каждый из зрителей бурно поддерживал «своего» участника. Добавьте сюда громкую ритмичную музыку, служившую бодрим фоном, плюс умелую и ненавяз-

чивую работу ведущего-комментатора — вырисовывается зрелищная и динамичная картина, которая смотрится буквально на одном дыхании. И даже переменчивая уральская погода в этом случае не смогла испортить настроение собравшимся. Соревнования проходили за счет организаторов, а призовой фонд был сформирован в основном на стартовые взносы самих участников. Не помешала также спонсорская поддержка: в этом году спортсменам помог местный автосалон «Премиум-Авто» в лице его директора Ольги Ипатовой. Печать логотипов турнира на футболках атлетов выполнил на безвозмездной основе реклам-но-производственный

комплекс «Самоцвет», расположенный также на территории Арамили. Муниципалитет, в свою очередь, предоставил ребятам место для проведения турнира.

— Всего было пять отборочных заданий, — резюмируют организаторы, — их выполняли все атлеты. В финал вышло



по пять человек в возрасте от 35 лет, как среди мужчин, так и среди женщин, и по 10 человек категории 16+.

Победные итоги турнира сложно назвать ступенькой для выхода атлетов на новый уровень, ведь V Открытый кубок по кроссфиту был полноценным событием сам по себе. И, надо сказать, особых проблем в ходе его проведения не возникало, за исключением разве что пошатнувшейся силовой рамы. Но эта маленькая накладка еще лучше сплотила участников, для многих из которых тренировки по функциональному многоборью давно уже превратились в определенный образ жизни.

Анастасия Лаптева,  
фото автора

## Главное — это не красота

НЕ ПОМЕШАЕТ ЗНАТЬ

Специалисты Роспотребнадзора рассказали, как правильно выбрать школьные канцтовары, следуя нескольким простым правилам.

Самые важные критерии при выборе канцелярских товаров — не их яркость и красота, которые часто отвлекают детей, а соответствие всем стандартам, отсутствие неприятного запаха. В этом случае пристальное внимание нужно уделить качеству, количеству и цветовой гамме. Однако не стоит покупать дешевую продукцию неизвестных производителей, которая не только быстро приходит в негодность, но и может содержать вредные для здоровья вещества.

Чтобы ребенок чувствовал себя в школе комфортно, его стоит снабдить всем набором вещей, нужных для учебы, заполнить

ранец всеми необходимыми принадлежностями. В нем должны быть в первую очередь тетради, пластилин, касса слогов и букв, альбом, краски, карандаши, счетные палочки, клей, фломастеры, линейка, ластик, ножницы. Очень важная деталь в ножницах — закругленные концы, чтобы ребенок не смог пораниться.

Для первоклассника тетрадь должна состоять из 12 листов. Главное, чтобы в ней были яркие полоски или клетки, чтобы глаз ребенка не напрягался. Кроме того, «слепящая» белизна листов может плохо отразиться на зрении, поэтому лучше отдать предпочтение чуть желтоватой или синеватой бумаге. Не нужно покупать тетради, альбомы, ранцы с чрезмерно ярким дизайном, чтобы это не отвлекало ребенка от учебы.

Ручка должна удобно ложиться в руку ребенка, иметь прорезиненные вставки в месте

прижатия пальцев или рифленую поверхность. Чтобы было комфортно писать, рекомендуются легкие ручки с мягким покрытием. Не стоит приобретать толстые, скользкие и ребристые письменные принадлежности. Также необходимо учитывать возраст ребенка: шариковая ручка с толщиной стержня 0,5 — 0,7 мм больше подойдет для начальной школы, гелевая ручка — для школьников, имеющих навыки письма.

Лучше всего выбирать карандаши, обладающие средней степенью мягкости грифеля. Этот вариант грифеля называется твердо-мягким, и на деревянном покрытии он обычно обозначается специальными аббревиатурами «ТМ» или «НВ». Карандашами круглой формы писать и рисовать неудобно, потому что они постоянно скользят. От карандашей с многогранной формой



очень быстро устанут пальцы. Поэтому наиболее удобны и эргономичны карандаши трехгранной формы. Желательно, чтобы корпус карандаша был выполнен из пластика. Такой корпус достаточно пластичен, и грифель внутри него не сломается. Также специалисты часто рекомендуют карандаши из кедр — дерева, которое является достаточно гибким и эластичным и при этом легко поддается заточке.

Покупая фломастеры, следует помнить, что хороший фло-

мастер при письме не скрипит. Если у вас есть такая возможность, при покупке лучше проверьте каждый из них. Желательно покупать фломастеры, которые хорошо смываются, чтобы после очередного занятия по рисованию можно было легко очистить одежду и отмыть руки. Чтобы они не пересыхали быстро, рекомендуется выбирать товары с вентилируемым колпачком — набора из шести или восьми фломастеров вполне хватит ребенку для школьных занятий.