



«Ветераны» спортивных достижений

В минувшую субботу на мини-стадионе МАУ Центр «Созвездие» состоялась акция «Единый день ГТО» в Арамилском городском округе

В этот день сотрудники Центра тестирования провели награждение победителей и призеров конкурса видеороликов ГТО, принимали нормативы испытания (тестов) комплекса ГТО у населения города, а также вели консультацию по вопросам правил сдачи нормативов и регистрации участников на официальном сайте ГТО.

Львиную долю участников мероприятия составили пенсионеры городского Совета ветеранов. Еще в апреле та часть пенсионеров, которая не сдавала нормативы комплекса ГТО, высказала желание испытать себя в этом году. Ведь получить знак отличия – это почетно и пре-

стижно.

По пути на стадион они невзначай провели разминку, ведь для них основной норматив – это смешанное передвижение или (на выбор) скандинавская ходьба.

Посовещавшись, участники мероприятия разделились на две возрастные группы согласно ступеням: до 69 лет и старше 70 лет. Первая группа в свою очередь тоже поделится на несколько человек: часть пошла наматывать круги по скандинавской ходьбе, другая выбрала норматив смешанное передвижение.

Лица старше 70 лет показывали результаты по наклонам на гимнастической скамье, отжиманиям в упоре о сиденье стула и поднимание туловища из положения лежа на спине на мягком мате.

Затем группы поменялись местами. Правда для тех, кому до 69 лет, вид испытания сгибание и

разгибание рук немного сложнее, в качестве упора использовалась гимнастическая скамья – она на 20 сантиметров приближена к земле.

Поскольку в этом году еще не было среди сдающих нормативы лиц пенсионного возраста, впервые приняты тесты по скандинавской ходьбе и сгибанию/разгибанию рук в упоре о предмет, которые выше уровня земли.

Любопытный случай произошел на выполнении норматива по подниманию туловища из положения лежа на спине. Рассказав правила выполнения теста, участники наотрез отказались делать это упражнение, ссылаясь на то, что не смогут это выполнить по правилам. Однако, несколько человек все же рискнули сделать так, как нужно. Первый подъем туловища действительно оказался сложным, с трудом поднимая тело с мягкого

мата, но этого оказалось достаточно, чтобы запустить механизм. Далее все пошло по маслу, участники с легкостью преодолели результат на золотой знак отличия комплекса ГТО. Потом и остальных пенсионеров уговорили попробовать хоть один раз сделать, недоумевая в последствии, что они это

сделали и как это оказывается легко и просто.

Параллельно в бассейне тренер-преподаватель по плаванию Елена Федоровна Андреяченко приняла у одного испытуемой норматив по плаванию.

Еще один молодой человек только планирует сдать нормативы комплекса ГТО в следующем году и ему

было важно узнать результаты, которые он показывает сейчас и к чему нужно лучше готовиться, чтобы уложиться в норматив золотого знака отличия. Поэтому сотрудники Центра тестирования не отказали ему и проверили предварительное испытание по видам, которые выполняются на стадионе.

В заключительной части акции организаторы мероприятия приняли нормативы испытания у самой юной участницы в этот день. Девочка в возрастной категории 9-10 лет (II ступень) выполнила тесты по бегу на 30 и на 1000 метров, наклоны, прыжки в длину и поднимание туловища из положения лежа на спине. Два вида она сдала на серебро, три вида – на золото.

Все участники мероприятия задорно и весело провели этот день, тем более погода благоволила этому. На память об акции была сделана совместная фотография.

Текст и фото: Центр тестирования ВФСК ГТО Арамил

«Подтянись к движению ГТО»

Состоялось награждение победителей и призеров конкурса информационных и агитационных видеороликов, направленных на популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Арамилском городском округе

Конкурс видеороликов ГТО начался в апреле. Материалы необходимо было направить до 1 июня. Всего было подано 4 заявки в трех номинациях.

В итоге в номинации «Я готов!» I место занял Иван Половников, в номинации «Мы готовы!» – «золото» у коллектива студии танцев «Pole Dance», а «серебро» досталось команде МАОУ СОШ № 1. В номинации «Спортивная семья» победили Мнацаканы.

Победители и призеры получили ценные подарки с символикой ГТО и сувенирную продукцию.

Благодарим участников конкурса за активность и творческий подход, пропаганду комплекса ГТО и здорового образа жизни в Арамилском городском округе.

Полоса препятствий, заплыв в бассейне и упражнения по кроссфиту

В Арамиле турнир VII Открытый Кубок Арамилского городского округа по функциональному многоборью собрал спортсменов из различных городов

Мероприятие проходило в течение двух выходных дней. Организатором очередных ежегодных соревнований в Арамиле выступил клуб по кроссфиту, руководителем которого является Андрей Лавринович – «ARAMIL ATHLETIC HALL». В том году мероприятие не проводили, зато в этом – заметно расширили границы. – У нас выступают сильнейшие атлеты региона! Радует, что из года в год появляются всё новые лица! – говорят организаторы соревнований. – Мы получили крутые выходные: солнце, свежий воздух, душевная компания и крутой кроссфит! Постарались сделать турнир максимально интересным и динамичным, разнообразить задания и выявить, действительно, самых физически

подготовленных атлетов.

Участникам соревнований пришлось проходить настоящую полосу препятствий, а также испытания на силу – на стадионе за бассейном «Дельфин» и покорять водные глубины его чаши.

– Я теперь знаю, что могу перепрыгнуть забор с меня ростом. И растягивающийся канат высотой 6 метров – тоже то ещё удовольствие. И бассейн – проплыть 50 метров быстро не получилось, но никогда не поздно учиться, – рассказывает спортсменка Екатерина Сычкова.

Согласились на такие испытания более 80 спортсменов из различных ближайших муниципалитетов. Все они съехались на два дня в наш город, чтобы проверить себя и узнать уровень конкурентов.

– Первый раз на таком крупном турнире участвовала. Мне все безумно понравилось! Организация – на высшем уровне. Я оставила там много сил и все не зря. Девочки все сильные и достойные, – признается Ната-

лья Смоленцева, участница соревнований.

По словам участников и организаторов спортивного мероприятия, два дня соревнований пролетели как один миг. В спортивном клубе Арамиле надеются, что турнир со временем приобретёт статус Всероссийского. – Благодарим Парк отдыха «Лесная галактика» за помощь и содействие в проведении соревнований. Спасибо «Спортивной школе «Дельфин» и лично Лидии Сафиной – за помощь в организации и проведении этапа с плаванием! Выразим благодарность центру «Созвездие» и Татьяне Валерьевне Ковалек за поддержку и помощь в организации турнира. Надеемся на дальнейшее сотрудничество. До встречи со всеми в следующем году! – признаются организаторы турнира по многоборью.

Информация и фото: «ARAMIL ATHLETIC HALL», спортивный клуб города Арамил

