



## Невероятные испытания

**В минувшие выходные в парке «Арамилская слобода» состоялась квест-игра «Казачий шлях» среди учащихся средних образовательных школ округа**

Цель данного мероприятия – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, воспитание стремления к совершенствованию своих физических и духовных способностей, популяризация патриотического воспитания, пропаганда этнических видов спорта.

Все дети поделились на две команды. Самое начало игры – это официальное построение. После парада участников, представления команд и выдачи маршрут-

ных листов в свободном режиме участники посетили 12 контрольных точек.

В частности, им предстояло изготовить флаг для своей команды, посетить лучший тир (стрельба – стоя и из седла), метать кинжалы, топоры, копья, серпы, рубить шашкой (лоза, бутылка), взять штурмом крепость (прохождение трассы веревочного городка) и пройти пластунскую полосу. Кроме того, ребята поиграли в флорбол (клюшки и мячи на асфальте), прошли артиллерийский рубеж, «рубилась» на мягких шашках и метали гири на дальность. В рамках участия в соревнованиях ребят ждала еще и экскурсия в «Казачий острог».

По завершению прохождения квеста и сдачи маршрутных листов ребята с удовольствием отведали солдатскую кашу из походной кухни, приняли участие во флешмобе и поучаствовали в беспроигрышной лотерее.

– Квест «Казачий шлях» теперь доступен

для всех школьников, – рассказывают в парке «Арамилская Слобода». – Мы можем организовать квест для ребят, состоящий из 10 этапов. Мы задействовали все навыки и опыт ребят: это и творческая составляющая, и спортивная подготовка. Дети объединяются по 10 человек в команду: их ждут невероятные испытания и похожие трассы. Все участники получают награды!

**Информация и фото: школа №4, парк «Арамилская слобода»**



## Поддержка, сила и смелость

**На базе конно-спортивного клуба «Белая Лошадь» в минувший четверг прошла «Гонка Героев»**

В ней приняло участие 14 команд из Сысертского и Арамилского городских округов – в частности, из военно-патриотических клубов и объединений.

В начале мероприятия прозвучали напутственные речи от организаторов соревнований и показательные выступления от участников.

После этого все команды начали готовиться к забегу на полосе препятствий, протяженностью один километр.

Препятствия были с уклоном в альпинизм и «завязаны» на ловкости. Небольшой дождь усложнял условия прохождения испытаний, а руки участников «Гонки», даже будучи в перчатках, соскальзывали с колец. Это задание – по общим оценкам – ока-

залось наиболее сложнейшим из всех прочих.

Последним испытанием стала горка: из-за дождя подошвы обуви ребят скользили, но при этом руки еще крепче вцеплялись в канат, лежащий на горке. Первые, кто залез на горку, помогали тем, кто поднимался следом за ними.

А дальше – было легче: осталось лишь добежать 50 метров до финиша! И там ребята, уставшие, но счастливые, делились эмоциями от пройденной трассы.

– *Взаимовыручка, моральная и физическая помощь – основа командной работы. Скорость всего отряда зависит от самого медленного участника, поэтому каждый из нашего ВПК старается улучшить себя, и тренироваться как можно тяжелее,* – рассказали участники соревнований. – *Также ребята не забывали поддерживать своих друзей – несмотря на то, что они были их соперниками.*

**Информация и фото: ВПК «Ястреб», город Арамил**



## Плавание, езда на велосипеде и бег

**Тренировка пловца – это не только плавание в бассейне от бортика к бортику, но и выполнение упражнений на общую физическую подготовку**

Юные спортсмены в начале нового учебно-спортивного сезона приняли участие в триатлоне: 12 отчаянных и отважных юных спортсменов бросили вызов, в первую очередь, себе. Их ждало плавание в бассейне – на расстоянии 400 метров, езда на велосипеде на стадионе за зданием ДЮСШ «Дельфин» – 5400 метров и там же – бег на дистанцию 1200 метров.

Каждый участник достойно прошел всю дистанцию, выполнив поставленные задачи. Все финишировали без травм, без «обмороков», потные и счастливые, поскольку триатлон – это вызов себе и проверка своих возможностей.

– *Трудно определить,*



*кто волновался и переживал больше, ведь своих детей-спортсменов пришли поддержать родители. Да, и предложенный формат тренировки – новинка для Арамилского спортивного сообщества, включая нашу любимую ДЮСШ «Дельфин», – заметили в спортивном учреждении.*

С инициативой о проведении такого необычного мероприятия выступила Елена Андреященко, тренер по плаванию: ее идею не только поддержали, но и помогли с организацией.

*жусь своими воспитанниками и верю, что все жизненные трудности, если они возникнут, эти подростки преодолеют достойно,* – заметила она.

И взрослые, и дети остались довольны прохождением данных испытаний: признались, что было бы замечательно такой опыт повторить снова или даже проводить соревнования на постоянной основе.

**Информация и фото: Елена Андреященко, тренер по плаванию, бассейн «Дельфин»**

