





## Богатым на события в ДЮСШ «Дельфин» оказалось начало декабря

В частности, с 1 по 3 декабря на базе бассейна арамильцы принимали участников Кубка ДЮСШ «Дельфин» по плаванию среди младших школьников из городов Свердловской области. За три дня соревнований в дисциплинах на спине, стилем баттерфляй, брасс, вольный стиль, а также комплексное плавание показали свое умение и боролись за призовые места 181 участник из городов Заречный, Ревда, Екатеринбург, Арамиль. В число призеров вошли и наши юные земляки: «золото» - у Вячеслава Марьина и Ивана Елисеева, «серебро» – у Ивана Стукаленко, Варвары Саламатовой и Михаила Плюснина, а «бронза» – у Варвары Казанцевой, Маргариты Деревянкиной и Веры Тимофе-

Кроме того, в минувшую субботу на Областном этапе

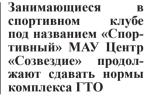
ний клуба «Золотая шайба» хоккейная команда «Дельфин-10» одержала уверенную победу над командой «Фотон-10» из Екатеринбурга. Домашняя игра закончилась со счетом 31:1. В воскресенье игра прошла в городе Красноуфимск, где команда «Дельфин-11» сыграла с командой ДЮСШ «Сокол-10». Последние одержали победу со сче-

Всероссийских соревнова-

Более масштабным событием стала организация сотрудниками ДЮСШ «Дельфин» Первенства Свердловской области по спортивной борьбе в дисциплине «вольная борьба» среди юношей и девушек до 16 лет, до 18 лет. Мероприятие провели на базе спортивного комплекса ДЮСШ «Дельфин» с 2 по 4 декабря – под эгидой Федерации спортивной борьбы и Центра спортивной подготовки

Свердловской области. За победу боролись участники из Богдановича, Большого Истока, Сысерти, Екатеринбурга, Арамили, Красноуфимска и Красноуфимского района. Борьба за победу Первенства области продолжится еще и на этой неделе - с 9 по 10 де-

> Текст и фото: Администрация ДЮСШ «Дельфин»



илом Викторовичем Дитятевым выполняли нормативы в зале. Поскольку в клубе проходят тренировки по пауэрлифтингу, а это силовой вид спорта, то при выборе третьего обязательного вида испытания акцент был сделан на упражнение «рывок гири 16 килограммов». Три вида испытания (подтягивание, отжимание или рывок гири) идут как альтернативные, каждый испытуемый может выбрать что-то одно.

Рывок гири был первым видом испытания в этот день. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению теста второй рукой в любое вре-

мя. Отдыхать можно не более 5 секунд, при этом гирю можно зафиксировать как в верхнем, так и в нижнем положении. жают сдавать нормы Спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем В этот раз ребята вместе после фиксации гири не менее чем на 0,5 секунды. Контрольное время выполнения упражнения – 4 минуты.

Михаил Дитятев при выполнении этого упражнения установил для Арамили абсолютный рекорд - 88 поднятий за 4 минуты, когда как для «золота» ему было достаточно сделать 20 раз. Яркий пример для подрастающего поколения!

Остальные участники не стали перенапрягаться, спокойно сделав столько поднятий, сколько нужно для своей ступени.

Следующим видом испытания был прыжок в длину с места. Для мужчин VI ступени (от 18 до 29 лет) норматив составляет 240 сантиме-





## Установлен городской рекорд

тров, и это максимальный результат для всех ступеней. И здесь тоже установлен рекорд для нашего города. Егор Селедков прыгнул на 260 сантиметров. Так далеко за время нашей практики еще никто не прыгал! Другие участники также уложились в «золотой» норматив. Нормативы по видам испытания «наклоны вперед из положения стоя» и «поднимание туловища из положения лежа» все тоже сдали на высший балл.

Заключительным этапом выполнения испытания комплекса ГТО для паурлифтёров будет плавание в бассейне на дистанцию 50 метров.

> Текст и фото: центр тестирования норм ГТО города Арамиль