

Издается при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

№06 [136]
ИЮНЬ 2025

Проект «Спорт объединяет сердца» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Новости спорта

Прыжки в воду



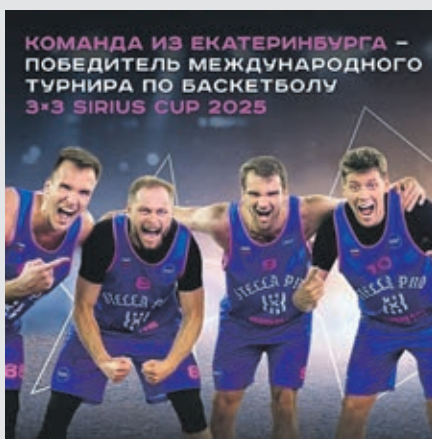
Чемпионат России по прыжкам в воду завершился в Екатеринбурге.

С 17 по 22 июня столица Урала принимала лучших спортсменов со всей страны. За эти несколько дней зрители стали свидетелями захватывающих выступлений и напряженной борьбы за медали.

Всего участие приняли более 200 атлетов из 16 регионов страны.

На несколько дней Дворец водных видов спорта стал местом притяжения сильнейших прыгунов в воду, которые боролись не только за звание чемпионов страны, но и за путевки на предстоящий чемпионат мира в Сингапуре.

Баскетбол



На федеральной территории «Сириус» прошел международный турнир Sirius Cup 2025 по баскетболу 3x3.

В финале Stella Pro обыграла сербскую команду Novi Sad со счетом 18:14.

В составе Stella Pro выступают Вячеслав Грачев, Вячеслав Заботин, Азаматгери Хакунов и Кирилл Писклов.

Серебряный призер Олимпиады-2020, игрок баскетбольного клуба «Уралмаш» Кирилл Писклов был признан самым ценным игроком турнира.

Шахматы



Команда Свердловской области стала бронзовым призером финала «Белой ладьи» в Краснодарском крае.

В последний игровой день финала свердловчане со счетом 3:1 нанесли поражение сверстникам из Тюменской области и завершили турнир на третьей ступени пьедестала. Титул чемпионов досрочно завоевали школьники из Москвы.

В составе свердловчан в финале этого года выступали Максим Болдырев, Кирилл Дружинин, Евгений Шаров и Эвелина Кудрина.

По итогам 9 туров лучший результат на своей доске показал Евгений Шаров. Он набрал 7 из 9. Максим Болдырев и Кирилл Дружинин в 9 партиях на финале взяли по 6,5 каждый.

Участие в турнире приняли 90 школьных команд, включая сборные Армении и Белоруссии.



В третий раз в Екатеринбурге прошел фестиваль спорта «IRONSTAR EKATERINBURG 2025». 28 июня на дистанции 5 км соревновались мужчины, женщины и дети, а 29 июня проходили индивидуальные соревнования по дисциплинам IronStar 113 (1,93 км плавания, 90 км велогонки и 21,1 км бега) и спринт (0,75 км плавания, 20 км велогонки и 5 км бега), а также эстафета. Триатлон — это вид спорта, предполагающий непрерывное последовательное прохождение трех этапов: плавания, велогонки и бега. За два дня в соревнованиях участвовали 1500 человек из 37 регионов России.

Готовы проверить себя на прочность и выносливость? Эта информация для вас!

На севере Свердловской области 5 июля состоится горный марафон «Конжак-2025».

«Это хорошо известное спортивное мероприятие для любителей активного спорта. <...> Уверен, в этом году на Конжак поднимется более полутора тысяч человек, и будет установлен новый рекорд по этому показателю», — сказал врио губернатора Свердловской области Денис Паслер. Что ждет участников:

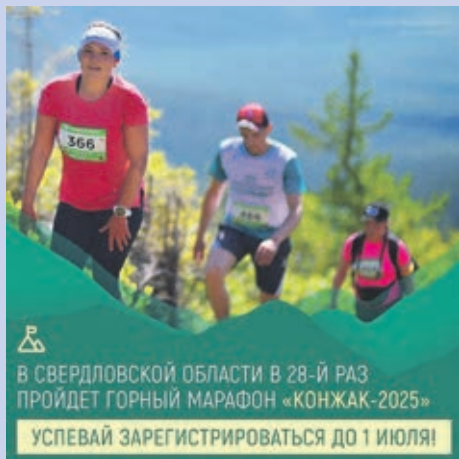
- 42 км по горно-таежной местности с перепадом высот. Первая половина дистанции — подъем на высшую точку региона — гору Конжаковский Камень (1569 м). Затем — захватывающий дух спуск.
- Почет и уважение. Впервые вводится знак отличия «Почетный конжаковец» для тех, кто участвует в марафоне 15 и более раз.

- Впечатляющий призовой фонд — 2 млн рублей.
- Звездный комментатор. Знаковое событие проведет Дмитрий Губерниев.

- Соревнования среди спортивных команд. Впервые команды территорий Северного управленческого округа поборются за переходящий кубок и денежный приз — 150 тыс. рублей.

- Культурная программа. Гостей будут ждать интересные активности.

Регистрация на марафон «Конжак-2025» проходит до 1 июля.



В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 28-Й РАЗ ПРОЙДЕТ ГОРНЫЙ МАРАФОН «КОНЖАК-2025»
УСПЕВАЙ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ ДО 1 ИЮЛЯ!

«От Победы к Победе»

24 июня в Москве, в годовщину первого Парада Победы, стартовала патриотическая забег-эстафета «от Победы к Победе!». Факел от Вечного огня участники понесут через 22 региона страны. Участников будут встречать Владимир, Нижний Новгород, Казань, Екатеринбург, Тюмень, Новосибирск, Иркутск, Улан-Удэ, Биробиджан, Хабаровск, Владивосток и другие города.



Финиш — 3 сентября в Южно-Сахалинске, в день Победы над милитаристской Японией. Участники забега пронесут факел через всю страну.

В Екатеринбурге эстафета-забег «От Победы к Победе» пройдет с 17 по 26 июня.

Кроме спортсменов основной и региональных команд, стать участником акции может любой человек, разделяющий патриотическую идею, независимо от возраста и уровня подготовки. Для этого необходимо зарегистрироваться, пробежать произвольную посильную дистанцию в период проведения акции и внести результаты на специальный раздел сайта.

Акция проводится впервые по инициативе автономной некоммерческой организации Спортивный клуб «Беги сквозь мир» совместно с обще-



ством с ограниченной ответственностью «ТСК Вектор» и при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и Всероссийского волонтерского движения «Волонтеры Победы».

Она направлена на патриотическое воспитание подрастающего поколения, пропаганду здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом, развитие массового спорта, в том числе среди детей и молодежи.

Агитпоезд Минобороны с редкими экспонатами прибыл в Екатеринбург

Посетителями передвижной экспозиции в первые часы работы стали более семи тысяч уральцев.

Агитационный поезд министерства обороны РФ «Единство в памяти. Сила в подвиге!» прибыл на железнодорожный вокзал Екатеринбурга.

В составе поезда — 8 вагонов с экспозициями, посвященными Великой Отечественной войне и современным достижениям Вооруженных Сил России. В их числе — образцы вооружения, техники и экипировки времен войны, рассекреченные архив-

ные документы Великой Отечественной и трофеи специальной военной операции.

В вагонах поезда работают дискуссионные площадки для молодежи, организован телемост с военнослужащими, находящимися в зоне СВО. Все желающие могли ознакомиться с особенностями поступления в военные вузы, узнать о порядке заключения контракта с Миноборо-

ны, о льготах и социальных гарантиях, предоставляемых военнослужащим и членам их семей. Посетителями передвижной экспозиции в первые часы работы стали более семи тысяч уральцев.

Патриотическая акция «Единство в памяти. Сила в подвиге!» стартовала 19 апреля на Киевском вокзале в Москве и завершится 3 июля. За это время поезд-музей преодолеет более 33 тысяч километров по территории всех военных округов России и сделает остановки в 74 населенных пунктах.



Дню памяти и скорби

22 июня в уральской столице прошли мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби.

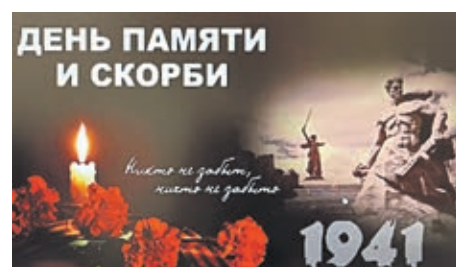


Екатеринбург вместе со всей страной почтил память сражавшихся за свободу Родины и погибших в годы Великой Отечественной войны. Государственный флаг Российской Федерации и флаг Екатеринбурга, установленные на административных зданиях, были приспущены.

На Широкореченском военно-мемориальном комплексе в 14:00 состоялось торжественно-траурная церемония возложения цветов.

«День памяти и скорби» установлен Указом Президента России 8 июня 1996 года как дань памяти жертвам Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, а также погибшим всех войн за свободу и независимость России.

Великая Отечественная война оставила неизгладимый след в исто-



рии столицы Урала. На фронт ушли 170 тысяч свердловчан, 41 772 человека так и не вернулись с войны. За самоотверженную трудовую деятельность в военные годы 26 промышленных предприятий Свердловска были удостоены правительственных наград. В годы войны в городе были развернуты 43 военных госпиталя. В память об этом Екатеринбург носит гордое имя «Города трудовой доблести».

«Майский экстрим» — лето 2025

На базе Дворца творчества «Одаренность и технологии» в Харитоновском парке состоялся летний этап Фестиваля «Майский экстрим–2025».



Квест организован АНО «Уральский следопыт» совместно с Движением Первых. «Майский экстрим» проводится при поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.

Более 300 школьников города Екатеринбурга собрались, чтобы показать свои навыки и умения в области спорта. За время квеста командам предстояло в автономном режиме передвигаться по индивидуальному маршруту по карте и выполнять конкурсные задания. Участники прошли более 20 интересных этапов: ставили и разбирали палатку, проходили многочисленные веревочные препятствия и переправы, спасали потерпевших, отгадывали растения родного края (по виду, запаху), состязались в ловкости и меткости.

Помогали проводить увлекательные состязания волонтеры — бойцы студенческих педагогических отрядов движения РСО из УрФУ, УрГПУ, УГЛТУ и других ведущих вузов Екатеринбурга. Для участников состязаний время пролетело незаметно.

Пока судьи подводили итоги, участники решали спортивные кроссворды в рамках молодежного чемпионата

та «Учиться увлеченно». Таким образом организаторы не только прививают любовь к спорту, но и занимаются популяризацией русского языка через нетрадиционные формы работы.

Победителями игры стали:

Категория 5 – 8 класс

1 место: команда «Последний расклад», МАОУ СОШ №128

2 место: команда «Стрижи», центр «Эхо»

3 место: команда «Актив 105», МАОУ СОШ №105

Категория 1 – 4 класс:

1 место: команда «Метеорит», центр Галактика

2 место: команда «Авиатор», МАОУ СОШ №92

3 место: команда «Альфа», центр «Альфа»

Соколов Влад,
участник квеста

«Наша команда первый раз бежит этот квест. Очень все здорово и интересно. Особенно понравились большие лыжи. Мы все время падали и не могли дружно все вместе шагать на этих лыжах. Было весело»



Герасимов Стас,
участник квеста

«Мы очень старались, хотели победить, но на веревочных этапах делали много ошибок. Нам совсем чуть-чуть не хватило баллов до третьего места. Конечно, немного обидно, но на следующем фестивале осенью мы обязательно выступим лучше и получим кубок и медали»

Осипенко Регина,
участница квеста

«Все было здорово, весело, интересно. Больше всего понравились «Песенный этап» и «Паутинка». Погода вначале была не очень. Даже дождик подкапывал, но потом вышло солнце и стало совсем здорово. Белки бегают по парку. Наверное, им тоже интересно наблюдать за нами»

Иванов Семен,
волонтер, организатор этапа

«Мой этап «Футбол» был довольно легкий. Требовалось выполнить удар по воротам с 11 метров. Очень удивился, что многие ребята не могут его пройти. Не могут попасть по мячу и просто закатить его в ворота. Даже некоторые девчонки забивают мяч лучше многих парней. Для меня это удивительно и не понятно. Очень порадовали команды ребят с ОВЗ. Они дружные, болеют и поддерживают друг друга. Не считают себя какими-то особенными, а бегают и соревнуются наравне со всеми. Я с детства люблю футбол и много играю. Футбол развивает координацию, слаженность и командный дух. Считаю его одним из самых нужных и полезных видов спорта»

Шохина Татьяна,
председатель местного отделения «Движения первых» Екатеринбург

«Я очень рада сотрудничеству с АНО «Уральский следопыт». Мероприятия, которые они организуют и проводят для школьников Екатеринбурга и Свердловской области,

всегда проходят на очень высоком, профессиональном уровне. Команды, принявшие в них участие один раз, неизменно приезжают на следующие состязания. Атмосфера праздника спорта и здорового образа жизни окружает все их проекты. Хочется присоединиться и окунувшись в детство бегать и соревноваться с друзьями».

Семенов Михаил,
организатор квеста

«В рамках деятельности Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» мы регулярно проводим такие массовые молодежно-спортивные праздники и фестивали. При поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области проводятся «Майский экстрим», «Ледовый штурм», «Осень Уральского следопыта». Ежегодно в них принимают участие более 5000 школьников и студентов Свердловской области. С прошлого года нашими постоянными партнерами стали «Движение первых» Свердловской области и Российские студенческие отряды. Это позволило расширить географию наших проектов, увеличить и разнообразить количество конкурсных этапов. Ребятам нравятся наши проекты, они узнают много нового, учатся работать в команде, помогать друг другу, радоваться успехам своих товарищей».



О сумо со вкусом кускуса с соусом

Я открыл для себя сумо четыре года назад. Считаю, что любое знакомство с сумо должно начинаться со следующей схватки двух ёкодзун. С одной стороны, смешно. С другой, сумо — не только забавно звучащие японские слова и толстяки, выталкивающие друг друга с ринга.

Сумо — Япония в миниатюре. Единоборство насквозь пропитано древними традициями и объединяет в себе спорт, религию и культуру. Выглядит оригинально и атмосферно.

Цель поединка в сумо — заставить соперника выйти за пределы площадки или коснуться земли любой частью тела, кроме стоп. Сумоисты используют захваты за пояс соперника, толчки, броски, удары открытой ладонью. Запрещены удары сжатым кулаком, удары ногами в туловище, захваты за волосы и части лица, удушающие приемы.

Ниже — 5 фактов о сумо,

показавшихся мне занятными

1) в профессиональном сумо нет весовых категорий

В отличие от многих единоборств, в сумо на площадке могут встретиться сумотори весом 120 и 250 килограмм. Исход поединка часто непредсказуем. Менее габаритные борцы полагаются на ловкость и технику бросков, более массивные предпочитают толкать, поднимать и выносить соперников за пределы круга.

Наиболее известный и любимый публикой «малыш» — Энхо, ученик легендарного ёкодзуна Хакухо. Несмотря на скромные размеры тела (100 кг, 1,67 м), на пике карьеры выступал в высшем дивизионе Макуути.

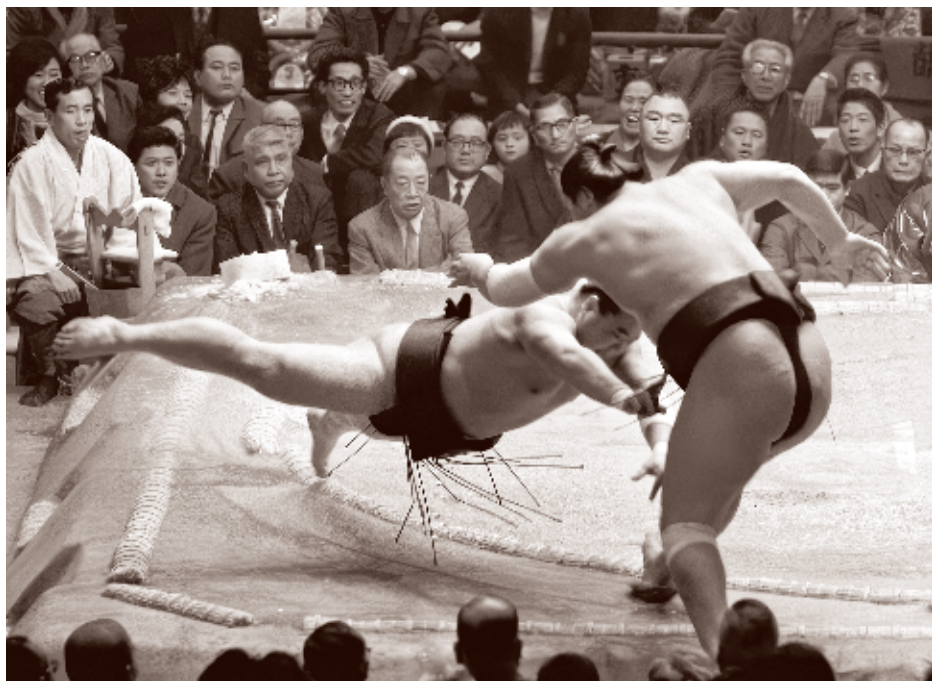
2) на площадке над сумоистами висит шеститонная крыша

Сумо глубоко связано с японской религией — синтоизмом. По легенде, первый поединок сумо прошёл между двумя богами. Бог грома и меча Такэмикадзуте и бог воды, ветра и земледелия Такэминаката решили побороться за право владения островами Японии. Победил Такэмикадзуте.

В древности схватки проводились на территории святилищ и храмов. Одна из целей поединков — развлечение для публики, в том числе и для богов. Многие ритуалы сумо пришли из синтоизма.

Крыша над площадкой символизирует крышу синтоистского святилища. Раньше она стояла на четырех колоннах. В середине XX века колонны начали портить красивую картинку по телевизору, а еще в них часто врезались борцы. Колонны решили убрать, а крышу оставили.

Крыша надежно закреплена на тросах и вряд ли упадет. На месте колонн висят кисточки разных цветов. Кисточки связаны с четырьмя китайскими знаками зодиака. Белая символизирует Белого тигра (запад, осень), черная — Черную черепаху (север, зима), зеленая — Лазурного дракона (восток, весна), красная — Красную птицу (юг, лето). Пурпурные флаги вокруг крыши отвечают за полет облаков и смену сезонов.



Белые баннеры над крышей означают, что билеты на соревнования раскуплены.

3) сумо — первый спорт, в котором появились видеоповторы

Отвлечемся от восточной мифологии и введем несколько терминов.

Глиняный помост для схваток называется дохё. Не путать с додзё, японским залом для боевых искусств. Помост строится с нуля перед каждым соревнованием. В дохё закладывают подношения для богов: каштаны, рис, сушеные кальмары, морские водоросли.

Вместе с борцами (рикиси или сумотори) на дохё находится судья (гёдзи). Ему помогают пять судей в черном, которые сидят вокруг площадки. После окончания схватки гёдзи должен без задержки указать на победителя. Если боковые судьи не согласны с решением, они объявляют совещание (моноии, дословно — «разговор о вещах»). Судьи могут оставить решение в силе, изменить его или назначить повторный поединок. Повторный поединок назначают, когда борцы касаются земли практически одновременно, и невозможно однозначно определить победителя.

В 1969 году ёкодзуна Тайхо проиграл схватку и прервал свою серию из 45 побед, седьмую по длине в истории сумо. Изначально гёдзи объявил его победителем, но судьи по-

сле моноии изменили это решение. На следующий день в прессе появились фотографии, на которых Тода, оппонент Тайхо, первым заступает ногой за границу площадки. Итог поединка не пересмотрели; вскоре после бурного обсуждения ассоциация сумо ввела возможность видеоповтора для судей.

4) жизнь сумотори — тяжелая непрерывная борьба

Многие процессы в сумо завязаны на иерархии. Цель каждого рикиси — продвинуться вверх по иерархии или удержать свою позицию. Получается не у всех.

В профессиональном сумо 6 дивизионов. По-настоящему серьезными являются два высших дивизиона: макуути и дзюрё. Только там борцы получают зарплату за свои выступления, борцы в низших дивизионах довольствуются небольшим пособием. Численность борцов в четырех высших дивизионах фиксирована (макуути — 42 борца, дзюрё — 28, макуси-та — 120, сандаммэ — 180).

Внутри высшей лиги макуути также имеется своя иерархия рангов. Самый крутой и почетный ранг — ёкодзуна. Он присваивается пожизненно; все остальные ранги нужно постоянно подтверждать.

Официальные турниры (басё) в профессиональном сумо проводятся 6 раз в год. Борцы старших дивизионов проводят 15 поединков



за турнир, остальные — 7. Каждый сумотори стремится завершить турнир с положительным балансом побед (хотя бы 8–7 или 4–3). Преуспевшие в этом борцы после турнира повышают свой ранг, проигравшие опускаются в общей ранговой таблице.

В сумо практически нет уважительных причин для пропуска турниров. Отсутствие на поединке равносильно проигрышу, неважно, травмировался борец или заболел. Если рикиси пропустил весь турнир, он сильно потеряет в ранге и, скорее всего, опустится на один дивизион ниже. Отчасти поэтому рикиси периодически выходят на дохё с незалеченными травмами, перемотанными локтями и коленями.

Ранг имеет значение не только на площадке, но и в быту. Каждый рикиси закреплен за одной из спортивных организаций, называемых хэя (дословно — комната). Рикиси состоит в выбранной им хэя всю свою карьеру. Борцы живут и тренируются в хэя, для них это что-то вроде монастыря.

Рикиси разных рангов имеют разные привилегии. От достигнутого борцом уровня зависит, какую одежду и обувь можно носить, можно ли пользоваться мобильным телефоном, интернетом, спать в общей палате, своей комнате или вообще жить за пределами хэя. Млад-

шие по званию борцы встают раньше всех (в 4 утра), убирают и готовят еду. Они же прислуживают старшим в бане и за едой, сами едят последними. Считается, что такой уклад создаёт серьезный стимул: если хочешь повысить свой статус и не делать чёрной работы — лучше тренируйся, выступай сильнее.

Средняя продолжительность жизни сумотори — 60–65 лет, примерно на 15 лет меньше, чем у среднего японца.

5) в XXI веке в сумо доминируют монголы

Японцы ревностно охраняют свой вид спорта. Так, в сумо есть аналог лимита на легионеров, который постоянно ужесточается. Сейчас в одной хэя (всего их порядка 45) может тренироваться ровно один иностранец.

Несмотря на это, японских чемпионов сейчас не так много. Среди семи ёкодзун, получивших это звание в XXI веке, только один японец, остальные шесть — монголы. По-видимому, в монгольской национальной борьбе есть что-то общее с сумо, и монголы, решившие заняться сумо, становятся довольно успешными.

Уверен, что из материала вы узнали много нового для себя. Посмотрите соревнования по сумо, вам понравится!



Гонка IRONMAN

Однодневное соревнование на выносливость, известное как IRONMAN (настолько известное, что стало нарицательным — так часто называют все триатлонные старты на длинную дистанцию), — детище Джуди и Джона Коллинз, пары, переехавшей из Калифорнии на Гавайи в 1975 году. Целью пары было предложить что-то абсолютно новое для тех спортсменов, кто предпочитает не короткие спринтерские старты, а такие соревнования на выносливость, как Waikiki Roughwater Swim (плавание в океане) или Марафон Гонолулу (бег 42,2 км).

В октябре 1977 года на банкете Waikiki Swim Club Джуди и Джон объявили о проведении соревнований Around the Island Triathlon, которые были запланированы на 1978 год. Когда Джон описал все три этапа старта, пловцы, принимавшие участие в банкете, рассмеялись, сомневаясь, что кто-то способен пройти дистанцию в 140,6 миль непрерывно за один день. Но уже тогда Коллинзы решили положить начало новому сложному спорту для самых выносливых. 18 февраля 1978 года Джуди и Джон осуществили свою мечту, проведя первый в истории старт по триатлону под названием «Железный человек» (Hawaiian IRONMAN Triathlon). Тогда они не могли даже представить, в какой феномен превратится их идея.

В тот день 15 участников, включая Джона Коллинза, пришли на пляж Вайкики, чтобы начать испытание. Перед гонкой каждый участник получил три листа бумаги, перечисляющие несколько правил и описание трассы — естественно, там не было никакого перекрытия дорог. На последней странице от руки было написано: «Проплыви 2,4 мили! Велогонка 112 миль! Пробеги 26,2 мили! Гордись этим всю оставшуюся жизнь!»

Джон Коллинз и еще 11 человек успешно финишировали. Первым стал Гордон Халлер — водитель такси и обычный любитель, он пересек линию финиша через 11 часов 46 ми-

нут и 40 секунд и стал первым «Железным человеком».

В 1979 году на вторых стартах снова состязались только 15 смельчаков. Среди них была Лин Лемэр, велосипедистка из Бостона — она стала первой женщиной-финишером. Про гонку и победителя написали в Sports Illustrated — самом популярном американском спортивном журнале.

Статья в Sports Illustrated вызвала невероятный эффект: дома у Коллинз появилась обувная коробка, наполненная сотнями писем от спортсменов со всего мира, кто хотел участвовать в гонке. Телекомпания ABC Sports позвонила Коллинзу и попросила разрешение снимать событие 1980 года. Трансляция гонки принесла IRONMAN всемирную известность.

По иронии судьбы, Джона Коллинза перевели с Гавайских островов именно тогда, когда его детище достигло большого успеха (Джон был военным).

Он передал мероприятие владельцам местного спортивного клуба. Сделка была проведена без денег.

В 1982 году состоялся знаковый старт. Студентка колледжа Джули Мосс, пройдя плавательный этап за 1 час 11 минут и проехав на велосипеде за 5 часов 53 минут, обессилила всего за 10 км до финиша — но продолжала идти вперед. За 18 метров до финиша она рухнула на землю и уже не смог-



ла подняться. И тогда... Джули поползла к финишной черте на руках! Спортсменка не сдалась, и, сама того не осознавая, стала одним из самых знаковых символов в истории IRONMAN. Чемпионом мира Джули не стала. Но видео с ее финишем до сих пор олицетворяет идею этого спорта.

Сегодня сотни тысяч триатлетов со всего мира поставили перед собой задачу доказать друзьям и близким, а главное — себе, что «все возможно» (слоган гонок — Anything is Possible).

Первая в истории российского спорта гонка серии IRONMAN прошла с 30 июля по 1 августа 2021 года в городе Санкт-Петербург. Это были соревнования на «половину железной дистанции» IRONMAN 70.3 Russia St. Petersburg, маршрут которых прохо-

дит в следующем порядке без перерывов: заплыв 1,9 км, заезд на велосипеде по шоссе на 90,1 км и забег на 21,1 км.

Именно такие старты и прошли в Екатеринбурге 28–29 июня. Масштабные соревнования, длившиеся в течение двух дней, объединили около 1500 спортсменов, в том числе из стран ближнего зарубежья.

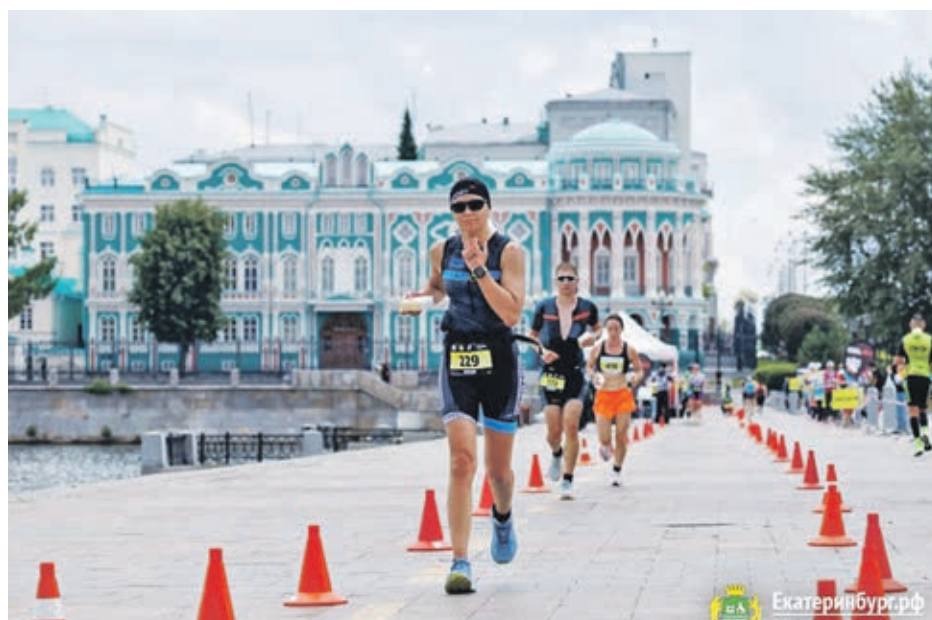
Результаты победителей:

МУЖЧИНЫ

- 1 Ярошенко Николай 04:04:38
- 2 Солнцев Андрей 04:19:43
- 3 Решетников Павел 04:20:47

ЖЕНЩИНЫ

- 1 Шабалина Екатерина 04:24:00
- 2 Бойкова Анна 05:12:10
- 3 Половинкина Екатерина 05:29:00



Полеты наяву

Лето — лучшая пора в жизни школьника. Делай, что хочешь, в школу не нужно. Можно тусить с друзьями, гулять целыми днями, играть в футбол и пробовать что-то новое. Так мы с друзьями попробовали полетать в аэротрубе. Страшно это или нет, сейчас узнаете.

Аэротруба находится в лесопарке на вершине Уктуса. Даже подняться на эту гору стоит больших усилий. Пока поднялись, все взмокли. Но это того стоило.

Желающих нас набралось пять человек. Вначале переоделись в летную форму, сняли цепочки, часы, вытащили все из карманов. По словам инструктора, все это обязательно вылетит в трубу. Затем прошли инструктаж и выучили жесты, которыми будем общаться в трубе. Почему жестами? Потому что там очень и очень шумно. Глядя на стеклянную конструкцию, мне слабо верилось, что поток воздуха сможет меня поднять. Оказалось, что с легкостью.

Полет был разделен на две части по 3 минуты. Вроде мало, но после первого полеты я вышел из трубы такой ошарашенный, что был очень рад передышке. Для начала включают вентиляторы, и инструктор помо-

гает тебе лечь на поток, все время придерживая и поправляя. Жестами он объясняет как лучше расставить ноги и руки, что бы поток воздуха тебя не переворачивал, а поднимал. Немного похоже на езду на велосипеде. Главное поймать равновесие, почувствовать это состояние и ... полететь. В первый заход из всей нашей компании смогли немного подняться только я и Саня. У остальных получалось чуть похуже. Или спину не держали, или руки, ноги не могли правильно расположить.

Когда я взлетел в первый раз, я обалдел. Все произошло так быстро. Инструктор слегка поправил положение рук и я взмыл в воздух. С испугу расслабил руки и меня тут же перекувырнуло силой воздушного потока. Инструктор — молодец. Быстро сориентировался и поймал меня. Дальнейший полет прошел в легком ауте.

С ребятами происходило примерно то же самое, только без кувырков. Все выходили после первого полета с офигенными глазами и глупой улыбкой.

Второй полет прошел уже более осмысленно. Я почувствовал равновесие, поднялся на потоке метров на пять, слегка отталкиваясь от стенок трубы. За стеклом был виден Уктусский лесопарк, и я осознал, что в первом полете даже не заметил этого. Сейчас, держась на воздушном потоке, я несколько осмелел и даже стал разглядывать все по сторонам. Но все это было очень недолго. Слегка согнул спину, свел руки больше положенного и свалился на руки инструктора. Тут и время истекло. Ноги почему-то подкашивались, но радость от ощущения полета была непередаваемая.

Когда мы все по очереди отлетали свое время, инструктор показал мастер-класс. Как это у него получалось, объяснить сложно. Он то взлетал вверх, то кувыркался и исполнял в потоке всякие финты и кульбиты. При этом он совсем не касался руками трубы.



Когда все закончилось, он поздравил всех нас с первым полетом, объяснил каждому, какие ошибки были и на что в дальнейшем нужно обратить внимание. Меня похвалил особо. И за кувырки, и за самый долгий полет. Вот такие полеты наяву случились этим летом.

Глеб Сорокин



Веревоочный парк

На этой неделе я с друзьями посетил веревочный парк. Я с детства любил ходить в такие места, потому что был ловким и у меня хорошо получалось. Сейчас я уже четвертый год занимаюсь скалолазанием, поэтому на тот момент я считал, что никаких проблем с прохождением самой сложной трассы у меня не будет...

В начале мы прошли краткий инструктаж о том, как пользоваться карабинами и роликом.

Инструктаж показался нам несколько смешным, потому что перед нами шли совсем маленькие девчонки и усердно все выполняли. За свое легкомыслие я даже заплатился штрафным прохождением учебной трассы. Инструктор заметил, что, спускаясь по лесенке, я раньше времени отстегнул карабин. Его не смутило то, что до земли оставалось 50 см, и я отправился штурмовать учебку на бис. Конечно, парни меня тут же осмеяли. Но правила есть правила. Мне, как скалолазу, это давно известно.

Далее уже отправились проходить трассы, времени у нас было много, так что мы решили начать не с самой сложной. Первая трасса была по сложности на 4 из 5 звезд, я про-

шел её очень быстро, хотелось чего-нибудь конкретно посложнее. Оставались ещё две самые сложные трассы. Сделав небольшой перерыв, мы отправились на них. Основные проблемы, которые возникают при прохождении трассы, заключаются в отсутствии баланса и силы в руках. Много испытаний строятся на подвешенных шатающихся бревнах, шинах, на которые нужно вставать и придерживать руками. Соответственно, сильно напрягается пресс и руки. Сложные трассы состоят из большого количества испытаний, поэтому под конец мышцы изрядно устают. Честно, я не ожидал такой сложности от этих трасс. Конечно, некоторые этапы я спокойно проходил, подвисяв только на руках, что к примеру, не могли мои друзья, поэтому мои руки уставали сильнее. Было действительно тяже-



ло дотягиваться до висящих объектов, стоя на болтающейся одной ноге. Для тех, кто не решался проходить отдельные отрезки по правилам, или сил не хватало, можно было проехать на зиплайне. Это большой плюс, без которого половину участников нужно было бы снимать с веревки инструкторам. Рядом проходили трассу 3 звезды компания девчонки. Что их занесло на этот экстрим не ясно, но визгу стояло столько, что все парни — инструктора шли внизу под ними и успокаивали, давая советы. Особенности этого парка в том, что, оплатив билет, ты весь день можешь лазить и упражняться. Хорошо, конечно, только вот силы после второй-третьей трассы куда-то деваются, и единственным спасением становится зиплайн. На следующий день всё тело приятно болело, но я был

доволен тем, что смог пройти самые сложные трассы. Даже раздумывал немного о карьере суперниндзя. Правда, посмотрев видео с прохождением отдельных участков красной трассы, раздумывать прекратил. Лучше на скорость эталонку бегать. Вот так здорово мы провели один из хороших летних дней.

Владислав Макаров



Молодежный чемпионат по решению кроссвордов «Учиться увлеченно»

АНО «Уральский следопыт» при поддержке Департамента молодёжной политики Свердловской области проводит Молодежный чемпионат по решению кроссвордов «Учиться увлеченно».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИГРЫ

- сохранение языков народов Российской Федерации, в том числе русского как родного;
- популяризация русского языка путем проведения Молодежного чемпионата по решению кроссвордов «Учиться увлеченно»;
- совершенствование форм и методов игровых и соревновательных занятий, мероприятий для школьников;
- установление дружеских контактов и связей среди молодежных коллективов;
- развитие у участников проекта навыков по решению кроссвордов;
- вовлечение летних оздоровительных учреждений, городских и загородных лагерей Екатеринбурга и Свердловской области в реали-

зацию мероприятий, направленных на сохранение русского языка.

Организация и проведение Чемпионата осуществляется силами участников Молодежного клуба Уральский следопыт и волонтеров — студентов, работающей молодёжи и бойцов студенческих педагогических отрядов.

Время проведения: июнь-сентябрь 2025 года.

Место проведения: городские и загородные оздоровительные лагеря Екатеринбурга и Свердловской области, площадка проведения блицтура на территории Свердловской области.

1. Проведение онлайн-тура: Участие в онлайн туре может принять любой желающий. Участник должен решить кроссворд, выкладываемый еженедельно, начиная с 1 июня, на портале www.uralstalker.com и в группе проекта <https://vk.com/neznajka2025>, и прислать ответы Организаторам. По результатам решения всех кроссвордов определится победитель онлайн-тура. 2. Проведение очных туров в детских оздоровительных лаге-



рях. Очные туры в детских оздоровительных лагерях проводятся бойцами студенческих педагогических отрядов во время летних смен в очной форме. Участниками очных туров в детских оздоровительных лагерях могут являться команды из Екатеринбурга и Свердловской области. Количество участников в команде — не более 5 человек. 3. Проведение БЛИЦ-тура. БЛИЦ-тур проводится в сентябре во время традиционного мероприя-

тия Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт». Участие командное. Команда не более 5 человек. Возрастные категории участников: 5–8 классы; 9–11 классы, студенты колледжей и вузов.

Информация о Чемпионате размещена в сети Интернет на официальной странице:

www.uralstalker.com

Группа ВКонтакте:

<https://vk.com/neznajka2025>

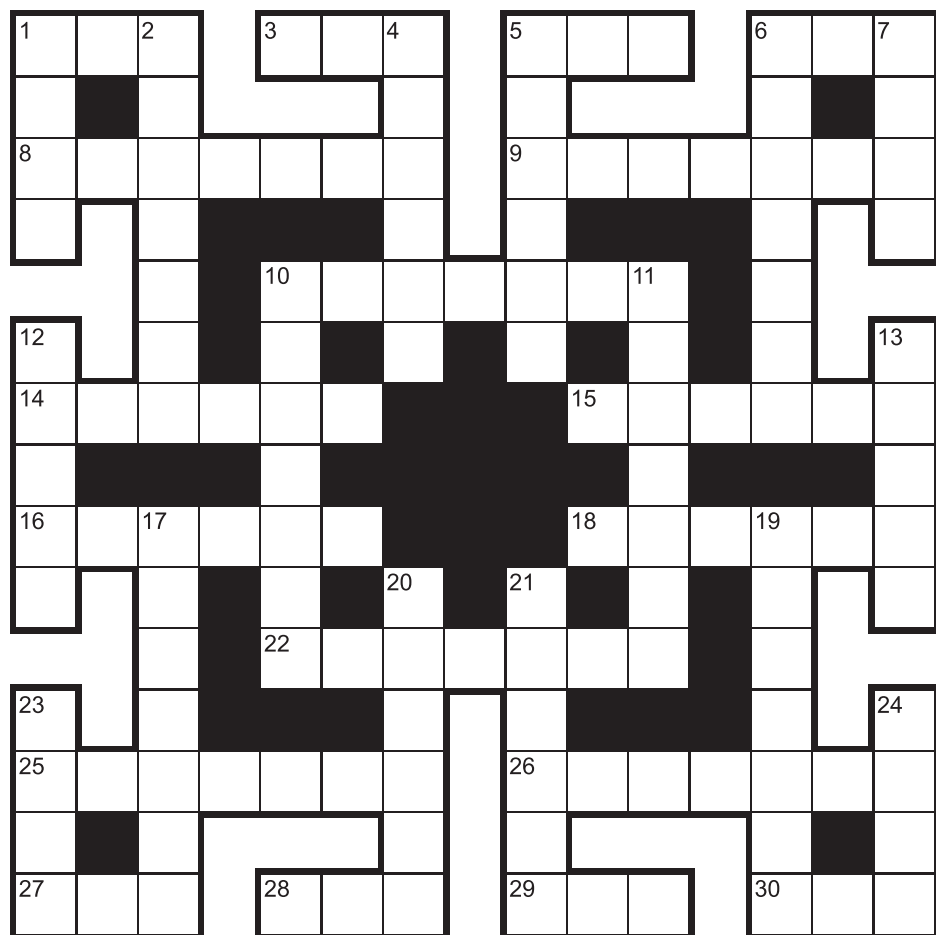
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- Группа людей, происходящих от одного общего предка.
- Телега, которая по утверждению И.А. Крылова «... и ныне там».
- Перелет мяча, шайбы за черту,

ограничивающую поле игры.

- Одно из агрегатных состояний вещества.
- Великий советский конструктор, основоположник советской космонавтики.



- Древнегреческий философ и математик, «штаны которого равны во все стороны».
- Устаревшее название шахтера.
- Часть света.
- Сплав из меди и олова, давший название целой исторической эпохе.
- Школьник.
- Близкий родственник.
- Великий античный ученый, погибший при обороне Сиракуз.
- Весь мир в многообразии его форм.
- Теплое застекленное помещение для выращивания ранних овощей, цветов, теплолюбивых растений.
- Название спортивных команд в различных видах спорта, выступающих за вооруженные силы.
- Праматерь всех людей, первая женщина.
- Земельная мера, применяемая в ряде стран, использующих английскую систему мер.
- Женское имя.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- Большой естественный канал, наполненный водой, которая течет за счет перепада высот под действием силы тяжести.
- Человек, управляющий оркестром, хором.

- Небольшой залив около берега с замедленным течением.
- Точка зрения, с которой рассматриваются предметы, понятия, явления.
- Первый космонавт.
- Яркое освещение горизонта перед восходом и после захода солнца.
- Элемент сценического диалога: фраза, которую актёр говорит в ответ на слова партнёра.
- Пересечение железной дороги с проезжей частью.
- Спортсмен легкоатлет.
- Упакованные вещи, которые берет с собой пассажир в дорогу.
- Первое, наименьшее целое число в десятке.
- Перечень цифровых данных или каких-либо других сведений, расположенных в определенном порядке по графам.
- Кто рано встает, согласно песне из известного мультипликационного фильма.
- Степень готовности вареного яйца.
- Название трех церковно-бытовых праздников у православных христиан.
- Склад, специальное помещение или территория для хранения товаров, сырья, оборудования.



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич
Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург; ул. Белореченская, 7-213
тел. +7 (343) 213-47-78, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru,
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 6528
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 30.06.2025
Выход в свет 30.06.2025.
Распространяется бесплатно.

Номер подготовлен при поддержке Детско-молодежной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области

6+