



Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№08 [126]  
август 2024



Проект «Спорт — это друзья и победы!» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Уважаемые руководители образовательных учреждений, приглашаем команды Ваших школ, лицеев, гимназий, колледжей и техникумов принять участие в фестивале

### Осень Уральского следопыта турслет «Первые на Урале»

#### Организатор:

Молодежный клуб «Уральский следопыт»

#### Проект поддерживают:

- Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение Первых»;
- Министерство физической культуры

и спорта Свердловской области;

- Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области;
- Министерство образования и молодежной политики Свердловской области;
- Администрация города Екатеринбург.

**21 сентября (суббота) 2024 года. Шарташский лесопарк**

#### Регламент

- Регистрация с 9:00 до 10:45
- Турслет «Первые на Урале» с 11:00 до 14:00
- Награждение педагогов, наставников с 15:45 до 16:00
- Награждение победителей и призеров турслета «Первые на Урале» с 16:00 до 16:30

Состав команды не более 5 человек.

#### Возрастные категории:

- учащиеся средних классов;
- учащиеся старших классов;
- студенты вузов, колледжей и техникумов;
- сборные и разновозрастные команды;
- люди с ограниченными возможностями здоровья.

Программа фестиваля, оперативная информация на сайте <http://www.uralstalker.com>

Заявки на участие подаются до 17:00 19 сентября 2024 года по ссылке



После регистрации команда получает КодДоступа для решения теоретических заданий.

На старте куратор команды получает ВЕТРОЗАЩИТНЫЕ КУРТКИ, ЗНАЧКИ и пакеты участника.

#### Пакет участника содержит:

- карту-схему, на которой обозначено

расположение конкурсных этапов;

- описание конкурсных этапов;
- правила и регламент проведения квеста;
- раздаточный материал, необходимый для ответов на теоретические вопросы. Задача команды – набрать максимальное количество баллов за прохождение этапов слета. Продолжительность активной части турслета – 3 часа.

За время квеста командам предстоит: многочисленные навесные веревочные переправы и ориентирование на местности; установка палатки и заготовка дров; элементы комплекса ГТО; разведение костра и его тушение с помощью ранцевых огнетушителей; топонимика и краеведческая викторина и другое (всего более 60 этапов).

Теоретические задания выкладываются в группах ВКонтакте.

В организации этапов задействованы студенты и сотрудники ведущих вузов Урала, ДОСААФ, центры доп. образования, федерации туризма и альпинизма Свердловской области, сотрудники ООПТ, турклубы, студенческие педагогические отряды.

**ПОБЕДИТЕЛИ** получают дипломы, кубки, призы и подарки!

**РУКОВОДИТЕЛИ КОМАНД** – благодарственные письма за подготовку команд и участие в квесте.

**УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ**

Координатор проекта:  
Семенов Михаил Геннадьевич  
+7-912-24-81-459

Подробности на сайте  
[www.uralstalker.com](http://www.uralstalker.com)

и в группах социальных сетей:  
[https://vk.com/uralstalker\\_ous](https://vk.com/uralstalker_ous)  
[https://vk.com/stalker\\_66](https://vk.com/stalker_66)

## Новости спорта

### Пулевая стрельба



На проходящих с 17 по 26 августа в подмосковном Игнатово Первенстве России и Всероссийских соревнованиях по пулевой стрельбе воспитанник школы олимпийского резерва №1 (СШОР №1) кандидат в мастера спорта Иван Матвеев занял первое место. В упорной борьбе со сверстниками из разных уголков страны Иван стал сильнейшим в упражнении МП-60 (пистолет малокалиберный, дистанция 25 метров, 60 выстрелов (30+30)). Поздравляем Ивана и его тренера Виктора Васильева.

Поздравляем Ивана и его тренера Виктора Васильева.

### Гребля на байдарках и каноэ



С 14 по 18 августа в г. Москва прошли Международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ «Кубок Доброй Воли». Воспитанник СШ «Виктория» Дубовкин Владимир занял 2 место в дисциплине каноэ двойка на дистанции 500 метров. Гордимся успехом нашего спортсмена. Также выражаем слова благодарности тренеру-преподавателю Горбуновой Н.Г.

### Дзюдо



С 24 по 30 августа в городе Армавир (Краснодарский край) прошла XII летняя Спартакиада учащихся России по дзюдо. В весовой категории до 60 кг Алимов Рахматилло из Екатеринбурга занял 2 место, уступив

спортсмену из республики Ингушетии. Поздравляем Рахматилло и тренерский состав (Мартюшева Максима Сергеевича, Долгих Ивана Сергеевича и Гасанова Эльнура Сахибовича) с отличным результатом. Желаем дальнейших успехов!

# Спорт в каждый двор

Начальник Управления физической культуры Администрации Екатеринбурга Людмила Фитина открыла 9 реконструированных спортивных площадок.

«Обновление кортов стало возможным благодаря программе «Спорт в каждый двор». Инициативная группа депутатов городской Думы программа реализуется при поддержке Администрации Екатеринбурга и Правительства Свердловской области. За 5 лет в уральской столице реконструировали 52 придомовых спортивных корта. 9 из них сделали в этом году. Обновленные спортивные площадки появились в 7 районах Екатеринбурга», — рассказала Людмила Фитина.

В 2024 году площадки открыли по адресам:

- улица Металлургов, 32;
- улица Чайковского, 86/2;
- улица Байкальская, 52.

- улица Комсомольская, 8;
- улица Луначарского, 48;
- улица Коммунистическая, 10;
- улица Фурманова, 112.

Первую площадку разделили на две части. На одной расположилось баскетбольное поле с резиновым покрытием, а на второй — два стола для тенниса. Спортивный корт дополняется недавно обустроенным по соседству пространством для детских игр. Благодаря этому у жителей Верх-Исетского района появился кластер для всестороннего развития детей.

На улице Чайковского расположился многофункциональный хоккейный корт с искусственным травяным покрытием и разметкой для мини-футбола. В теплое время года такая площадка служит пространством для летних видов спорта, а зимой — превращается в каток.

Корт на улице Байкальской также оказался разделен на две части. Первая оборудована тренаже-

рами для воркаута. Вторая половина площадки ограждена высоким забором и уложена покрытием, имитирующим траву. Эта часть корта подходит для мини-футбола. На поле базируется детский футбольный клуб «Синие камни».



# Бронза для «Десерта»

В столице Урала на «Екатеринбург Арене» состоялся международный баскетбольный турнир — гранд-финал Winline Лиги 3x3. Соревнования прошли с большим размахом, в них приняли участие 16 мужских и 8 женских команд, в том числе и свердловские коллективы.

В Екатеринбург приехали коллективы из России, Китая, Сербии, Черногории, Боснии и Герцеговины, Бразилии, Ирана, Беларуси и других стран. Формат турнира представлял из се-



бя плей-офф с «несколькими жизнями» — при поражении команда не вылетала, а имела шанс на продолжение борьбы. Свердловскую область на турнире представляли «Десерт»

у женщин и «Stella-CKCO» у мужчин. «Stella-CKCO» побороться за призы не сумела, а вот «Десерт» сумел преподнести сенсацию. Команда начала турнир с поражения от будущих

чемпионки — «Самары». Но екатеринбурженки это не сломило, девушки сначала в овертайме обыграли «Беларусь», а следом разгромили «Тулпар» со счетом 21:11. В полуфинале «Десерт» вновь встретился с «Самарой» и был максимально близок к выходу в финал: хозяйки турнира вели на протяжении всего матча, но на последней минуте упустили победу — 17:18. В матче за бронзу представительницы «Десерта» нашли в себе силы сломить сопротивление «ЦОП-Петербурга». Матч получился упорным и завершился в пользу «Десерта», завоевавшего бронзу — 13:11. Победителями турнира у женщин стала «Самара», а у мужчин — «Руна».

# «Вызов-2024»

Региональные соревнования по армейской тактической стрельбе «Вызов» среди подразделений специального назначения силовых ведомств России и команд спортивно-патриотических клубов прошли на полигоне «Свердловский».

Полномочный представитель Президента в УрФО Владимир Якушев в приветствии отметил, что среди участников соревнований есть бой-



цы специальной военной операции.

«Состязания подразделений спецназа проводятся на Урале не впервые. Но в этот раз они проходят в открытом формате. Посетители с трибун смогут увидеть и оценить уровень подготовки российских бойцов, поболеть за команды. Участники будут выполнять комплекс сложных упражнений. Это стрелковая дуэль, штурм здания, эвакуация с поля боя, военизированная эстафета. Все то, что российские бойцы ежедневно демонстрируют на поле

боя, защищая интересы нашей Родины», — подчеркнул Владимир Якушев.

В церемонии открытия соревнований приняли участие врио командующего войсками Центрального военного округа Дмитрий Глушенков, глава Екатеринбурга Алексей Орлов, телеведущий Владимир Соловьев и другие.

«Здесь собрались сильнейшие бойцы специальных подразделений из различных родов войск и служб. Это не только возможность продемонстрировать красивую стрельбу, но еще и возможность поделиться опытом, отточить навыки для применения их в реальной боевой обстановке», — заявил Алексей Орлов.

В соревнованиях «Вызов» приняли участие 12 команд от Минобо-

роны, ФСБ, МВД, Росгвардии и других ведомств, а также спортсмены-любители со всей России. В ходе соревнования участники состязались во владении несколькими видами оружия: пистолет, ружье, автомат и снайперская винтовка, в работе при проведении штурма, освобождении условных заложников и эвакуации с поля боя. Кроме того, соревнования предполагают отдельный этап для снайперских пар, стрелковую «дуэль» и военизированную эстафету — всего для участников подготовлено восемь соревновательных упражнений.

Завершились соревнования награждением участников и концертом Александра Маршала.

# Чемпионат России по легкой атлетике

18 августа в Екатеринбурге завершился главный старт для отечественных легкоатлетов – чемпионат России, совмещенный с решающим этапом серии «Королева спорта». В течение четырех дней на стадионе «Калинец» были разыграны 44 комплекта наград во всех основных видах программы – турнир такого масштаба впервые проходил в уральской столице.

В Екатеринбург приехали все сильнейшие спортсмены – олимпийская чемпионка Мария Ласицкене, призер чемпионата мира Данил Лысенко, многие действующие чемпионы страны и лидеры текущего сезона. У спортсменов-легкоатлетов это был главный старт сезона. Участвовать в финальном этапе «Королевы спорта» приехали 70 белорусских спортсменов. Как и в ранее прошедших соревнованиях по плаванию, для российских спортсменов Всероссийская федерация легкой атлетики предложила дополнительный стимул. Спортсменам, которые на турнире в Екатеринбурге выполняли квалификационный нор-

матив на Олимпийские игры в Париже, федерация выплачивала миллион рублей. Мотивация была хорошей, и шесть спортсменов-участников чемпионата России по легкой атлетике выполнили или превзошли олимпийский норматив.

**Валерий Пронкин** стал чемпионом России в метании молота с результатом 79,24 метра (олимпийский норматив – 78,20 м).

Олимпийский норматив преодолела **Екатерина Ивонина** в беге на 3000 метров с препятствиями (9.21,58).

**Полина Ткалич** уже в полуфинале превзошла норматив на 400 м, пробежав круг по стадиону со временем 50,81, в финале, несмотря на плохую погоду, она установила свой личный рекорд – 50,14.

22-летняя **Мария Кочанова** заняла первое место в секторе по прыжкам в высоту, опередив прославленную олимпийскую чемпионку Марию Ласицкене. Качанова преодолела планку на высоте 1,97 м.

Сенсацию болельщикам подарила **Эльвира Хасанова**. Она прошла дистанцию 10 километров быстрее мирового рекорда, который был установлен 34 года назад. Она первой в истории вышла из 41 минуты. Но мирового признания этот рекорд не получит из-за отсутствия судей



с лицензией World Athletics. До перехода в спортивную ходьбу Эльвира занималась лыжами и биатлоном.

2. Анна Тропина – 9.40,77  
3. Татьяна Шабанова (Белоруссия) – 9.48,59

Результаты участников турнира, преодолевших квалификационный олимпийский норматив:

#### Ходьба, 10000 м. Женщины

1. Эльвира Хасанова – 40.59,93
2. Рейхан Каграманова – 41.11,48
3. Кристина Любушкина – 44.16,0

#### Бег, 400 м

1. Полина Ткалич – 50,14
2. Анна Михайлова (Белоруссия) – 51,59
3. Анна Садовничева – 52,17

#### 3000 м с/б

1. Екатерина Ивонина – 9.21,58

#### Прыжки в высоту

1. Мария Кочанова – 1,97
2. Мария Ласицкене – 1,91
3. Карина Демидик (Белоруссия) – 1,91

#### Прыжки с шестом. Женщины

1. Полина Кнороз – 4,73
2. Аксана Гатауллина – 4,43
3. Ирина Михайлова – 4,43

#### Метание молота

1. Валерий Пронкин – 79,24 м
2. Андрей Романов – 74,69 м
3. Александр Шиманович – 72,69 м



# На байдарках по Карелии

*В августе 2024 года мы отправились в большое путешествие по Карелии. Новый незнакомый для нас район, да еще способ передвижения непривычный – байдарки! Много лет мы сплавились на катамаранах по уральским рекам, а вот в байдарки садиться не приходилось.*

Ужас начался еще в Екатеринбурге, во время тренировочного выхода на озеро Шарташ. Там мы впервые собрали наши байдарки «Таймень» и «Нева». Если с «Тайменем» все прошло более-менее гладко, то с «Невой» пришлось изрядно повозиться. Каркас не хотел собираться от слова совсем. В кровь ободрав руки и сказав при этом вслух и про себя множество нехороших слов, нам за 2 часа удалось справиться с этой нелегкой работой. Часть трубок алюминиевого каркаса при этом была сильно погнута. С ужасом представляли мы, что за время похода эту процедуру нам предстоит пройти еще дважды. А вот управление байдарками вообще не вызвало никаких трудностей. Легкость хода, маневренность, довольно большая грузоподъемность и вместимость. Все это мы оценили еще в Екатеринбурге.



Маршрут состоял из двух частей и учитывал наши минимальные навыки управления гребным транспортным средством. Первая часть под кодовым названием «Сунская цепочка» состояла из 5-дневного сплава по многочисленным озерам, рекам и каналам с выходом в реку Суна.

Порогов на реке Суна мы и боялись больше всего.

Вторая часть условно называлась «Ладожские шхеры». Она предполагала переезд на Ладожское озеро и путешествие по островам. Шхеры – это и есть скопище мелких островов, разделенных узкими проливами занимающих всю прибрежную часть северного берега Ладожского озера. Ладога нам тоже казалось опасной затеей, так как каркасные байдарки плохо приспособлены для путешествий по открытой воде при сильном ветре и высоким волнам.

Сплав начался на Вендюрском озере. Даже не приступив к сборке байдарок, мы уже поняли, что не зря

приехали сюда. Красивейшие виды, обилие брусники и черники, аномальное отсутствие мошки и комаров. Сборка «Невы» немного омрачила наши радостные чувства, но все это было мелочью по сравнению с новыми впечатлениями. Первые километры сплава прошли с большой осторожностью. Все снаряжение надежно привязано, все могущее промокнуть – в непромокаемых чехлах и баулах. Это продолжалось недолго. Уже к обеду мы все освоились и стали допускать некоторые послабления: фотографировать без герметичных чехлов, складывать под фартук непривязанные вещи. Все это допустимо только при хорошей погоде и до-





## Словарик туриста-водника

- \* **бочка** — локальное речное препятствие с пенным котлом и обратным течением на поверхности.
- \* **шивера** — мелководный участок русла реки с быстрым течением и выступающими из воды камнями.
- \* **слив** — водный поток, образующийся на пороге.
- \* **обливник** — камень в русле реки, сверху прикрытый набегающим потоком воды.
- \* **расчёска** — нависающее, не полностью упавшее в реку дерево, перегородившее русло, либо его часть.
- \* **фартук** — защитное покрытие верхней части байдарка, используемое для герметизации внутреннего пространства (кокапита)
- \* **юбка** — элемент снаряжения водника сверху плотно облегающий талию, а снизу крепящийся к фартуку лодки, для обеспечения герметичность байдарки или каяка

статочной внимательности, так как нарушает основное правило туриста водника: все, что может промокнуть, обязательно промокнет, все, что не привязано, обязательно утонет.

Искусственные каналы и протоки соединяют озера и реки Сунской цепочки в единый маршрут. Каналы, по словам местных жителей, были прорыты еще при царе Горохе для сплава леса и грузов в Онежское озеро и далее в Ладогу. Проверить достоверность этой версии нам не удалось.

Пять дней сплава совсем не походили один на другой. Неспешная гребля по тихим рекам сменялась борьбой с ветром и волнами на открытых участках озер, на некоторых каналах приходилось спешиваться и в сапогах брести по мелкому руслу, таща байдарки на веревочке. Сплав и поро-

ги на Суне превзошли все ожидания. Как мы ни старались спастись от промокания, натягивая фартуки и юбки, избежать этого не удалось. На первом же пороге окунулись в «бочку» и мокрые, но веселые, продолжили сплав. За 40 километров сплава по Суне пороги, шиверы и перекаты сменяли один другой, и мы так привыкли к этому, что все предыдущие дни без волн и плюхалок, стали казаться ужасно скучными. В поселок Гирвас мы вернулись почти опытными водниками, не боящимися перекатов и сливов, знающие, как обходить расчески и обливники. Когда в довершение всего за 30 минут мы разобрали наши байдарки, носы у нас просто задралась от гордости.

Итоги первой части нашего путешествия — красивейшая природа Ка-

релии, спокойные реки и озера, обилие ягод и рыбы, теплые светлые вечера на уютных стоянках у костра. Первый опыт байдарочных сплавов и прохождения порогов.

На Ладожском озере нам вновь повезло. Кемпинг, в котором мы случайно остановились уже практически в темноте, оказался идеальным местом для старта путешествия по шхерам. Большая территория, кухня, теплый душ, Wi-Fi, собственный причал. Видимо, окрыленные такой удачей, мы меньше чем за час собрали обе наши байдарки. Повезло, скажете вы, а может, мы уже опыта где-то набрались.

Огромное количество островов, проливы и заливы, спокойная вода и отсутствие ветра делают шхеры идеальным местом для водных путе-

шествий. Остановиться можно практически на любом острове. Чистая, прозрачная вода, белый мох, красная брусника, рыба, буквально выпрыгивающая из воды, тишина и умиротворение. После дневной гребли сидишь на высоком скалистом берегу «своего» острова и созерцаешь закат. Делаешь бесконечные фотографии с разных ракурсов, пытаешься запечатлеть эти мгновения.

Путешествия по шхерам можно организовать радиальные, то есть без снятия и установки ежедневного лагеря. Встал в одном месте и ходи каждый день все новые маршруты. Так мы и делали. Даже за грибами ездили на остров Кухка. Дни пролетели незаметно. На возвращение мы запланировали еще одну «изюминку» нашего путешествия — выход в открытую Ладогу вокруг острова Тимонсаари. Готовились основательно, даже серьезнее, чем перед Сунскими порогами. Все привязали, убрали в гермомешки, натянули фартуки и юбки. С Ладогой шутки плохи. Сильные ветра и высокие волны за считанные секунды могут перевернуть наши утлые суденышки. В этом мы легко могли убедиться. Шли вдоль острова и в любой момент были готовы юркнуть обратно в бухты, скрываясь от волн и ветра, но и Ладога была к нам благосклонна. Ветер был несильный, а высокие волны лишь плавно покачивали наши байдарки, спешащие пройти открытый участок озера и спрятаться под защиту высокого берега.

Водное путешествие подошло к концу. За 9 дней нами на веслах было пройдено 130 километров водной поверхности, 5 каналов и протоков, 9 озер, 10 порогов. Карелия порадовала нас хорошей погодой и отсутствием кровососов — комаров и мошки. Незабываемые пейзажи, белые мхи, восходы и закаты, скорее всего, вновь приведут нас сюда.



# Летние сборы по скалолазанию в Тюмени

*Меня зовут Василий Никифоров, занимаюсь скалолазанием уже 3 года. Я участвую в дисциплине на скорость, где надо пролезть 15-метровую «эталонную» трассу как можно быстрее. Этим летом в августе у нас состоялись сборы в Тюмени, о которых я сейчас и расскажу.*

Мы выехали рано утром 1 августа на скоростном поезде «Ласточка», путь занял около 4 часов, после чего мы добрались до хостела и заселились. План на сборы был следующий: 2 дня тренировок, 1 день отдыха. В день было две тренировки: утренняя, на которой мы тренировались на скалодроме, и вечерняя, ОФП на спортплощадке, чтобы дополнительно тренировать разные группы мышц. В первый день вечером мы погуляли по набережной реки Тура, пофотографировались, а потом пошли на спортплощадку и сделали небольшой комплекс упражнений (подтягивания, пресс, выпрыгивания), чтобы наши мышцы потихоньку привыкали к нагрузке. На следующий день утром мы поехали в легкоатлетический манеж, там расположен наш скалодром. За тренировку нужно стабильно пролезть трассу 7–9 раз и стараться показать свое лучшее время. В первые дни пальцы сильно стираются, что делает лазание крайне болезненным и неприятным, на второй тренировке забиваются мышцы. Это нормально, через пару дней боль спадет и появится легкость и желаемая скорость на трассе. Во время тренировки важно вести конспект, в котором нужно указывать время и ошибки (места, на которых запнулся, по-



терял темп). Через две недели такой практики можно будет наглядно посмотреть на прогресс. В выходные дни мы стараемся не сидеть в хостеле, много ходим по городу, играем на спортплощадках в футбол и волейбол. В первый день отдыха мы сходили в кино, чтобы немного отвлечься от спортивной жизни. Тюмень вообще очень современный, развивающийся город, есть много мест, где можно с удовольствием провести время. Особенно мне запомнилась набережная, вечером после 19:00 на ней зажигаются прожекторы, подсветка добавляет атмосферы и без того очень красивому месту. Еще мы съездили на знаменитые в Тюмени горячие источники. Там было несколько бассейнов: с минеральной (очень горячей!) и обычной подогретой водой. После усердных тренировок это просто прекрасное времяпрепровождение. Забитые мышцы могут по-настоящему расслабиться. На следующий день ощущается легкость, появляются силы, как будто

открылось новое дыхание, ты чувствуешь себя новым человеком.

Сделаю небольшое отступление и расскажу про хостел: мы живем по 4 человека в комнате, еду готовим прямо там. Поэтому за время сборов каждый человек должен подежурить. В его обязанности входит: разбудить всех с утра, сделать бутерброды с сыром и колбасой на завтрак, нарезать и почистить овощи на обед и ужин, также после каждого приема пищи помыть общественную посуду (кастрюли, тарелки). Дежурят обычно по парам, иногда по тройкам. Как-то раз, когда я резал помидоры, у меня соскочил нож и я порезал себе палец, для скалолазов это может обернуться трагедией, ведь сохранность пальцев — главное на трассе. Для успешных тренировок нужно соблюдать и режим дня, после обеда у нас был сон-час. Большинство младших ребят не понимают его значимость, но когда ты хорошо поработал, сон помогает восстановиться перед вечерней тренировкой. Вообще

распорядок дня для спортсмена играет важную роль. Нужно ложиться спать до 22–23 часов, именно в это время вырабатывается гормон роста, который необходим для развития и укрепления мышц.

Не на всех тренировках обязательно всё получается. Бывают хорошие дни. А бывают и такие, что постоянно срываешься. Это абсолютно нормально, потому что при таких нагрузках организму нужно время на восстановление. Вечернее ОФП у нас тоже делилось по дням. Один день мы тренировали руки, а именно подтягивания сетами — 4 подхода по 10 раз, подтягивания с выбросом руки в верхней точке, вис в блоке. Другой день был предназначен для ног. Выпрыгивания, бег с ускорениями, беговая дорожка (различные упражнения на отработку четкости и резкости движений), прыжки на скакалке, прыжки в длину. Я ставил себе задачи на эти сборы: скинуть как можно больше времени, по возможности выйти из 11 секунд (пролезть быстрее). В итоге мое рекордное время стало 10.1. Я не только выполнил то, что хотел, но и сильно усовершенствовал свое лазание, поменял расклад (зацепки, которые берутся во время пролаза).

Сборы — это прекрасная возможность для спортивного роста, ведь ты полностью погружаешься в свое любимое дело на небольшое, но ощутимое время. Я остался доволен этой поездкой, побывал в Тюмени, провел время со своими друзьями, ну и, конечно, стал лучше. Спустя две недели мы вернулись в Екатеринбург, уставшие, но очень довольные проделанной над собой работой. Успех является лучшей мотивацией для дальнейшего совершенствования. Впереди новые тренировки и новые рекорды!

*Василий Никифоров*



# Кёрлинг после института

Сейчас во многих институтах есть секции кёрлинга, будучи студентами, ребята много играют, ездят на всевозможные студенческие соревнования. Но что делать, когда вуз уже окончен, получен диплом, и ты уже не студент? Об этом – наш репортаж. Его героем

стала Анна Терехова – выпускница МФТИ 2007 года, президент кёрлинг-клуба «ТиЛайн», председатель комитета по развитию массового кёрлинга ФКР (Федерации кёрлинга России).



## Знакомство с кёрлингом

«В кёрлинг пришла после Олимпийских игр 2006 года в Турине. Увидела по телевизору и сразу заинтересовалась. Посмотрела в интернете, что единственный на тот момент кёрлинг-клуб в Москве, «Планета льда», был у метро Домодедовская, а я жила в двух станциях от него. Написала Антону Батугину (сейчас он старший тренер сборной России по кёрлингу на колясках, заслуженный тренер России), который проводил тренировки для новичков. Пришла к нему на тренировку, как только он вернулся из Турина. Тогда после Игр пришло больше 100 желающих, но через год осталась только я одна, и присоединилась в уже действующую команду, с членами которой играю до сих пор».

## Любительский кёрлинг-клуб «ТиЛайн»

«Наша команда много ездила на турниры в Европу. Там мы столк-

нулись с тем, что во многих странах существуют любительские клубы. Возникла идея создать аналогичный клуб в России. На данный момент у нас личное клубное членство (в этом году у нас более 60 членов), члены клуба по желанию объединяются в команды.

Мы как клуб организуем внутриклубные соревнования, отборы на официальные соревнования, мастер-классы с профессиональными спортсменами, поддерживаем спортсменов информационно и документально в рамках официальных соревнований. Насколько я знаю, аналогов любительских клубов в России нет. Основная цель – объединение и поддержка спортсменов-любителей в мире кёрлинга.

В этом году клубу исполняется уже 13 лет».

## Клубные турниры

«ТиЛайн» проводит два открытых турнира в год. Максимальное число команд-участниц – 32 команды в рамках одного турнира. Это коман-



ды любителей из разных регионов России. Например, на последнем турнире были участники из 9 регионов России.

Также у нас периодически играют и профессиональные спортсмены. Например, победитель последнего турнира – команда «Муром», в составе которой играли Маргарита Фомина, Александра Раева и Екатерина Галкина – победители чемпионатов Европы, призеры чемпионатов мира. Второе место заняла команда, одна из участниц которой – Анна Сидорова, серебряный и четырежды бронзовый призёр чемпионата мира, двукратная чемпионка Европы.

Если говорить о достижениях спортсменов клуба, то мы принимаем участие в чемпионатах Москвы, во Всероссийских соревнованиях. В частности, команда «ТиЛайн» одержала победу на Всероссийских соревнованиях среди мужских команд 2024 года (отбор в группу «Б» чемпионата России). На первых и вто-

рых Всероссийских зимних играх любителей золото выиграли команды ТиЛайн.

Что касается юных спортсменов, мы традиционно проводим турнир «Кёрлинг-дебют» для детей 1–2 года обучения. И да, некоторые игроки, которые играли в этом турнире, сейчас уже именитые спортсменки, например, Диана Маргарян – чемпионка России 2022 года, Влада Румянцева – чемпионка мира среди юниоров».

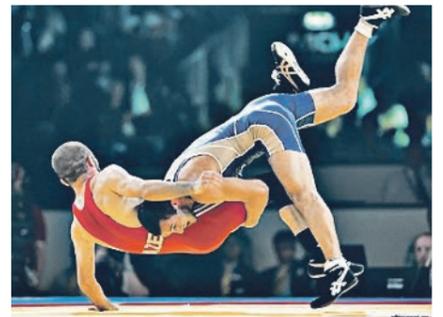
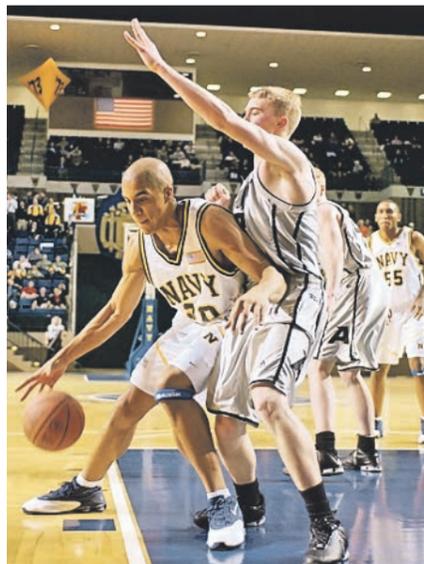
## Совет начинающим кёрлингистам

«Сейчас очень много информации для новичков, много опытных тренеров, которые занимаются с любителями, федерация активно продвигает массовый кёрлинг. Поэтому надо просто найти в своем городе ледовую площадку/секцию, прийти туда, и все подробно расскажут или направят к нужному человеку».



Найди среди этой буквенной абракадабры виды спорта, которые ты видишь на картинках.

Ф	Г	О	Л	А	Л	Ь	С	К	Е	Т	Б	Т	Л	С
У	Т	Б	Ь	Е	И	П	А	Л	О	Б	И	А	О	К
Ф	И	О	Ф	А	Н	И	Б	Х	К	Е	Б	О	Н	Е
У	Г	Л	П	В	И	Н	Е	О	К	Й	Й	Л	Е	Л
Р	Н	О	Л	А	З	М	И	О	К	С	Е	О	Т	Б
Б	О	Е	К	А	Т	А	Н	Б	В	О	Л	Н	Р	О
С	Б	А	К	Т	И	Д	Н	О	Е	А	Я	Б	Ь	Г
Л	Е	Й	Р	А	К	О	Л	О	П	К	А	А	Н	А
Д	А	Д	О	Б	А	В	О	Л	Е	Г	Т	Л	Д	Б
Т	Р	Р	Я	Ь	Л	И	Б	А	К	И	Т	Е	Л	О
С	О	Й	Т	И	Г	И	Т	И	К	А	Ы	Й	С	П
Б	Н	С	Р	В	Я	М	С	И	Е	С	Н	Т	Р	О
Е	А	Л	О	Н	А	Н	А	Н	Р	У	И	Д	О	С
Р	Л	С	П	И	Е	И	Р	А	А	Й	К	Ь	Л	Т
Г	О	М	О	Р	Н	Т	О	В	П	А	А	Б	Е	Р



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.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 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 № 7379  
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать: по графику в 17-00, фактически в 17-00 03.09.2024  
Выход в свет 03.09.2024.  
Распространяется бесплатно.

6+  
Номер подготовлен при поддержке Детско-молодёжной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области