

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

№09 [139]
сентябрь 2025



«Кросс нации–2025» пройдет в Екатеринбурге 20 сентября. Это грандиозный спортивный праздник, который ежегодно объединяет около 1,5 миллиона человек по всей России. В 2025 году «Кросс нации» будет посвящен 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. В Екатеринбурге на старт выйдут более 20 000 бегунов.

Время проведения: с 09:00 до 12:00

Место старта:

г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 5, стадион «Екатеринбург-Арена»

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

09:30 – старт студенческого забега;
10:00 – торжественное открытие;
10:25 – старт забега для почетных гостей, забег «Связь поколений»;
10:30 – старт массового забега (по районам Екатеринбурга);
10:50 – завершение массового забега.
Организаторы подготовили дистанции для всех возрастов и уровней подготовки:

- 1000 м или 2000 м: для самых юных участников – мальчиков и девочек 2016 г.р. и младше;
- 4000 м: для девушек и юношей (2006 г.р. и младше), а также женщин и мужчин (2005 г.р. и старше);
- 6000 м: для девушек (2006 г.р. и младше);
- 8000 м: для юношей (2006 г.р. и младше) и женщин (2005 г.р. и старше);
- 12000 м: главная дистанция для мужчин (2005 г.р. и старше).

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

Спортивные праздники сентября

4 сентября. Международный день тхэквондо



Ежегодно 4 сентября отмечается праздник, посвященный древнему корейскому боевому искусству, – Международный день тхэквондо (International Taekwondo Day), который сегодня объединяет миллионы людей, увлечённых этим видом спорта.

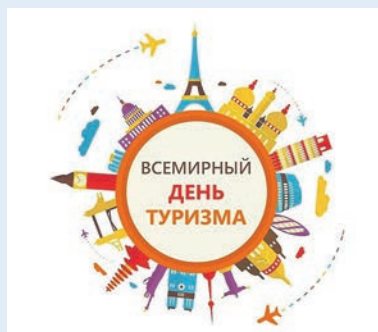
20 сентября.

Всероссийский день бега «Кросс нации»



Это самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно, начиная с 2004 года.

27 сентября. Всемирный день туризма.



История Всемирного дня туризма берет свое начало в 1925 году в Гааге. Именно в это время был создан Международный конгресс официальных туристских организаций, позднее переименованный во Всемирную туристскую организацию.

29 сентября.

Всероссийский день ходьбы



Этот праздник проводится в рамках Международного дня ходьбы. Его цель – популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы.

Новости спорта

Академическая гребля



На чемпионате России по академической гребле в Москве, который собрал более 250 сильнейших спортсменов из 20 регионов страны и сборную Белоруссии, спортсмены СШ Верх-Исетского района завоевали награды и получили яркие эмоции и впечатления.

Хайбуллин Рустам завоевал бронзу в мужской одиночке легкого веса!

Янкина Валерия в составе экипажа (с спортсменками из Санкт-Петербурга и Татарстана) стала бронзовым призёром в женской парной четверке легкого веса!

Футбол



С 5 по 10 сентября 2025 года в городе Ессентуки состоялся III этап Всероссийских соревнований по футболу «Кожаный мяч – Лига юных футболистов», приуроченных к празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Команда спортивной школы «Кристалл» заняла первое место! Ребята будут представлять наш город на финальном IV этапе, где встретятся 4 лучших команды.

Поздравляем обучающихся СШ «Кристалл» и тренера-преподавателя Кочнева Дениса Владимировича с успешным выступлением!

Бокс



Воспитанник спортивной школы бокса «Малахитовый гонг» Ждановских Шамиль занял 1 место на межрегиональных соревнованиях по боксу, посвящённых памяти Героя России вице-адмирала Буриличева А.В. среди юношей 15–16 лет. Шамиль выполнил спортивный разряд «кандидат в мастера спорта России по боксу» (КМС).

V Международный турнир по настольному теннису памяти Владимира Белоглазова

Глава Екатеринбурга Алексей Орлов принял участие в церемонии открытия V Международного турнира по настольному теннису памяти Владимира Белоглазова среди спортсменов до 12 лет. Соревнования проходили на площадке Дворца самбо и единоборств в Верхней Пышме.

На турнир прибыли представители 27 регионов России, а также Армении, Казахстана, Узбекистана и Беларуси. Все зарубежные делегации — не новички состязаний. Побывав на них впервые, они высоко оценили уровень организации и роль в становлении игроков. Игры проходили с 11 по 14 сентября.

По словам заместителя министра физической культуры и спорта Свердловской области Ольги Белоножкиной, Урал — территория спорта и гостеприимный для спортсменов регион. «В этом году у турнира первый юбилей. Надеюсь, что его проведение станет доброй многолетней традицией», — отметила она.

«Теннис для Урала, для Екатеринбурга, для Верхней Пышмы — это особый вид спорта. Сегодня исполнилось 18 лет со дня создания Клуба настольного тенниса УГМК, — обратился к участникам и гостям

Глава Екатеринбурга Алексей Орлов. — Это один из брендов нашего региона, известный далеко за его пределами и за пределами страны. Мне посчастливилось вместе с Владимиром Белоглазовым принимать участие в открытии первого турнира. Сегодня многие его участники делают успехи в профессиональном спорте. Теннис — это реакция, хорошая физическая форма, точность. Желаю вам качественной, яркой игры».

По словам президента Клуба настольного тенниса УГМК Дмитрия Малышева, с таких состязаний начинаются большие победы. «Огромное спасибо всем тем, кто собрался здесь. Тренерам, организаторам, гостям. Нам есть чем гордиться. Желаю вам таких ярких побед!», — заявил спикер.

В ходе открытия участников и их наставников поздравил глава городского округа Верхняя Пышма Иван Зернов, отметив, что для города большая честь принимать эти состязания, спорт помогает добиваться успеха в жизни.

«Владимир Алексеевич Белоглазов умел находить и поддерживать таланты. Благодаря ему открыт путь в яркую спортивную карьеру для многих детей. Сегодня вы оказались среди участников. Значит, уже доби-



лись в спорте больших результатов и можете показать захватывающую игру», — также к игрокам обратилась директор Благотворительного фонда «Дети России» Юлия Нутенко.

Соревнования проводились в одиночном разряде в три этапа.

Победителями у девочек стали:

Золотая медаль у Олеси Ильиной из Санкт-Петербурга;

Серебряная медаль у Марии Гуди-

минко из Сорочинска;

Бронза у Валерии Жирельевой из Санкт-Петербурга.

Соревнования среди мальчиков завершились триумфом спортсменов из Узбекистана:

Первое место занял Лочинбек Абдухалилов;

Вторым стал Амир Шириев;

Бронзу турнира завоевал Хусейн Искандаров.



Спортивные школы ждут будущих чемпионов

Спортшколы Екатеринбурга открыли дополнительный набор. В них осталось еще 200 бюджетных мест по нескольким направлениям в разных районах города.

Так, спортивная школа олимпийского резерва № 18 приглашает ребят в секции по хоккею на траве и с мячом.

Шесть хоккеистов и хоккеисток 2017 года рождения ждут в СК «Калининцев».

Спортивная школа «Виктория» открыла дополнительный набор сразу по нескольким направлениям: гребля на байдарках и каноэ, стрельба из лука, бадминтон, триатлон, лыжные гонки.

Заняться единоборствами юных екатеринбуржцев зовут следующие спортивные школы: по тхэквондо, № 16, «Буревестник», «Динамо» и школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе. В секции по дзюдо, боксу, каратэ, кикбоксингу, киокусинкай, самбо, вольной и греко-римской борьбе, джиу-джитсу готовы принять больше 100 детей.

Подать документы родители могут непосредственно в спортивной школе. Список учреждений находит-



ся в специальном разделе официального портала Екатеринбурга. Там же размещены ссылки на сайты каждой

муниципальной спортивной школы с перечнем нужных для подачи заявления документов.



Туристский слет «Осень Уральского следопыта», посвященный 90-летию журнала «Уральский следопыт»



Перечень конкурсных этапов турслета «Осень Уральского следопыта»

- Военный летчик.**
Авиашкола ДОСААФ.
Бег с военным парашютом.
- Десантник.**
Авиашкола ДОСААФ.
Устройство парашюта.
- ДОСААФ. Спасение на водах.**
Региональное отделение ДОСААФ.
Знать правила поведения на открытой воде, уметь пользоваться спасательными средствами.
- ДОСААФ. Отжимания.**
Региональное отделение ДОСААФ.
- ДОСААФ. Прыжки с места в длину.**
Региональное отделение ДОСААФ.
- ДОСААФ. Пресс.**
Региональное отделение ДОСААФ.
- ДОСААФ. Наклоны.**
Региональное отделение ДОСААФ.
- ДОСААФ. Подтягивание.**
Региональное отделение ДОСААФ.
- ГТО. Наклоны.**
Центр тестирования ГТО г. Екатеринбурга.
Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).
- ГТО. Подтягивание.**
Центр тестирования ГТО г. Екатеринбурга.
Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).
- ГТО. Отжимания.**
Центр тестирования ГТО г. Екатеринбурга.
Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).
- ГТО. Прыжок с места.**
Центр тестирования ГТО г. Екатеринбурга.
Выполнение элементов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).
- Горизонтальные перила на скалах.**
Свердловская городская спелеосекция.
Используя специальное снаряжение, пройти траверсом по стене.
- Вертикальный подъем по скалам.**
Свердловская городская спелеосекция.
- Безопасность тепла.**
Свердловский филиал Компания «Т Плюс».
Участникам необходимо ответить на вопросы викторины о городском теплоснабжении и об использовании тепловой энергии.
- Плащ-палатка.**
Военно-патриотический клуб «Сокол».
- Палеонтология.**
Институт Экологии Растений и Животных УрО РАН.
По костям и скелету определить животное.
- Сказы Бажова.**
ЦРТ им. Н.Е. Бобровой (г. Полевской).
- Грибы.**
Институт естественных наук и математики УрФУ.
Определить грибы.
- Песенный этап.**
Гуманитарный университет, факультет социальной психологии.
Необходимо исполнить куплет и припев песни о путешествии.
- Лекарственные растения.**
Фармацевтический филиал. Свердловский областной медицинский колледж.
Необходимо определить лекарственные растения по гербариям и образцам.
- Минприроды.**
Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области.
Отгадать известные места Свердловской области по ассоциативному ряду картинок.
- Катамаран.**
Турклуб УрФУ «Рифей».
Проплыть на катамаране вокруг буя.
- Археология.**
ЦРТ им. Н.Е. Бобровой (г. Полевской).
Выбрать из предложенных образов артефакты, которым более 1000 лет. Разгадать послание.
- ЗаБег.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Пробежать дистанцию 300 метров и получить медаль на команду.
- Природный парк «Оленьи ручьи».**
Семьи, жилища и танцы животных.
- Природный парк «Бажовские места».**
Угадываем значения старых слов.
- Природный парк «Река Чусовая».**
Ответ на вопросы о птицах Урала и соотнести перья с птицами.
- Природно-минералогический заказник «Режевской».**
Необходимо отгадать старинные названия минералов.
- Шарташский лесной парк.**
Какие рыбы водятся в озере Шарташ?
- Висимский природный биосферный заповедник.**
Какие опасности подстерегают людей в осеннем лесу?
- Бинго Уральского следопыта.**
Студия научного проектирования «Соль».
Необходимо ответить на вопросы и отличить мифы от научных фактов.
- Переправа.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», волонтерский отряд Уральского техникума «Рифей».
Команда преодолевает преграду по натянутой горизонтально веревке, используя в качестве опоры вертикальные закрепленные веревки.
- Болото.**
Клуб «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Вся команда преодолевает участок условного болота по кочкам и жердям.
- Паутинка.**
Клуб «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Каждый участник по очереди преодолевает паутину из веревок.
- Дружба-два.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо распилить бревно с помощью двуручной пилы.
- Эстафета «Водонос».**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо наполнить туристский котелок водой из условного водоёма.
- Лыжник.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо всей командой пройти на лыжах.
- Переправа по бревну.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
- «Бабочка».**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Перейти по веревочным перилам через препятствие.
- Привал.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс».
Развести костер.
- Укладка рюкзака.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс».
Уложить рюкзак.
- Связка.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс».
- Шина.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо преодолеть участок по навешенным снарядам.
- Спасработы (Бурндук).**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс».
Всей командой необходимо поднять участника на веревке на верх смотровой вышки.
- Установка палатки.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо установить палатку и подготовить место для ночлега.
- Узлы.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс».
Завязать туристские узлы.
- Канатаходец.**
Клуб по месту жительства «Эдельвейс», Техникум «Рифей».
Необходимо преодолеть участок по натянутому канату.
- Что такое энергетика.**
Свердловский филиал Компания «Т Плюс».
Команда необходимо ответить на вопросы по теплоснабжению и энергетике Екатеринбурга и Свердловской области.
- Запахи леса.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
- Основы топографии.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
Проверьте свои топографические знания.
- Я – турагент.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
На карте найти и показать известные места Екатеринбурга.
- Таксация.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
С помощью приборов определить высоту и другие параметры дерева.
- Дендрология.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
Определить несколько видов деревьев и кустарников.
- Как растет лес.**
Уральский государственный лесотехнический университет, институт леса и природопользования.
Ответить на вопросы по лесовосстановлению.
- Боевка.**
Уральский институт ГПС МЧС России.
Необходимо надеть боевую одежду пожарного.
- Пожарный рукав.**
Уральский институт ГПС МЧС России.
Необходимо соединить звенья пожарного рукава.
- Ранцевые огнетушители.**
Уральский институт ГПС МЧС России.
Необходимо связать пожарные узлы и сложить пазл.
- Спортивное ориентирование.**
Федерация спортивного туризма Свердловской области.
Необходимо пройти маршрут по карте и собрать необходимые КП.
- Настенная живопись.**
СПО «Вагант» УрФУ.
Нарисовать рисунок на тему спорта.
- Пенальти.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Необходимо забить гол в ворота.
- Баскетбол.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Необходимо реализовать штрафной бросок в кольцо.
- Городки.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Необходимо поиграть в городки. Выбить битой все бабки.
- МегаСкакалка.** Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК. Необходимо всей командой попрыгать на гигантской скакалке
- Скакалка.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Необходимо командой по очереди напрыгать на скакалке требуемое количество прыжков.
- Фитнес.**
Екатеринбургский институт физической культуры. Филиал УралГУФК.
Выполнить спортивные упражнения всей командой.
- Переноска пострадавшего.**
Медицинский колледж УрГУПС.
Необходимо организовать из подручных средств переноску пострадавшего.
- Мас-рестлинг.**
Федерация мас-рестлинга Свердловской области.
- Перевязка.**
Медицинский колледж УрГУПС.
Необходимо выполнить перевязку пострадавшего.
- Наложение шины.**
Медицинский колледж УрГУПС.
Необходимо выполнить фиксацию поврежденной конечности из подручных средств.

90 лет журналу «Уральский следопыт»



Максим Фирсов

— «Уральский следопыт» был основан Владимиром Поповым. Первый номер журнала вышел в апреле 1935 года, затем, после девяти выпусков, издание было прекращено.

— Второе рождение журнал пережил в 1958 году. В первом номере был напечатан научно-фантастический рассказ «Слепой полёт» Александра Беляева, сотрудничавшего с журналом ещё в 1935 году.

— В дальнейшем в журнале печатались писатели и художники: Виталий Волович, Владислав Крапивин, Виктор Астафьев, Сергей Другаль, Марк Гроссман, Юрий Курочкин, Сергей Лукьяненко, Владимир Васильев, Виталий Каплан, Алексей Иванов, Владимир Шустов, Клавдия Рождественская, Спартак Киприн, Герман Дробиз, Николай Куштум, Николай Мосос, Николай Никонов, Борис Рябинин, Владимир Печёнкин, Владимир Константинович, Борис Путилов, Степан Вартаков, поэты Лев Сорокин, Михаил Найдич, Венедикт Станцев, Олег Поскрёбышев, Александр Папченко.

— На пике популярности, в середине восьмидесятых, при главном редакторе Станиславе Мешавкине (руководившем журналом более двадцати лет), тираж журнала достигал пятисот тысяч экземпляров. По тиражу «Уральский следопыт» в 1980-е годы превосходил все региональные издания.



— В 1979 году заведующий отдела публицистики журнала Юрий Борисихин стал первоисполнителем на одну из вершин Приполярного Урала, и в честь издания дал ей имя пик «Уральский следопыт». Через несколько лет на пике была установлена памятная плита с изображением символа журнала: фигурки путешественника с ледорубом в руках.

Главные редакторы журнала:

- 1935 — Владимир Алексеевич Попов-Штарк (заведующий редакцией)
- 1. 1958–1961 — Вадим Кузьмич Очеретин
- 2. 1961–1965 — Владимир Николаевич Шустов
- 3. 1966–1970 — Иван Иванович Акулов
- 4. 1971–1993 — Станислав Федорович Мешавкин
- 5. 1993–1999 — Герман Владимирович Иванов
- 6. 1999–2002 — Олег Водопьянов
- 7. 2002–настоящее время — Максим Юрьевич Фирсов

— В 1981 году редакция журнала «Уральский следопыт» учредила фестиваль фантастики «Аэлита», на котором вручается литературная премия «Аэлита», являющаяся пер-



вой крупной литературной премией в Уральском регионе и первой литературной премией в области фантастики в стране.

— Ежегодно с 1997 года журнал «Уральский следопыт» проводит в Историческом сквере города Екатеринбург молодёжно-патриотические состязания «Майский экстрим». Традиции этих соревнований, заложенные турклубом УрГУ, продолжают развиваться. Основная задача «Майского экстрима» — популяризация среди Свердловской молодёжи экстремальных видов спорта и активных видов отдыха в целом, продвижение идеи семейного самостоятельного и организованного туризма.

— Ежегодно с 2015 года проводится молодёжно-туристский квест «Осень Уральского следопыта».

— В последний день работы Ледового городка на площади имени 1905 года «Уральский следопыт» проводит соревнования по ледолазанию и ледовому граффити.

— В 2016 году на базе АНО «Уральский следопыт» был организован Молодежный клуб Русского географического общества. Туристско-спортивные мероприятия стали ежегодными, увеличилось количество участников.



— Совместно с профильными вузами Екатеринбурга: Уральским государственным лесотехническим университетом, Уральским государственным аграрным университетом, Уральским государственным экономическим университетом, Российским государственным профессионально-педагогическим университетом, Уральским институтом управления РАНХиГС проведены профориентационные квесты: «Сказочная тайга», «Марс. Экспансия», «Вперед к звездам», «Наш Уралмаш», «Незнайка на Луне».

«Уральский следопыт» — победитель многочисленных грантовых конкурсов. Постоянные партнеры «Уральского следопыта» — Министерство физической культуры и спорта Свердловской области, Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области, Департамент молодежной политики Свердловской области, Администрация Екатеринбурга, Уральское отделение РАН, Региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области, Свердловское региональное отделение Движения первых, Всероссийское общество охраны природы, Федерация спортивного туризма Свердловской области и многие другие общественные объединения и организации.



Пик «Уральского следопыта»



Пик «Уральского следопыта»

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		 МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ				
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Сортимент физических подвигов и упражнений
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные элементы
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

 8-800-350-00-00	 www.gto.ru	 vik.com/vfsk_gto
---	--	--

Министерство
образования и
науки Российской Федерации

ГТО

Государственный стандарт
физкультурно-спортивной подготовки
в области физической культуры и спорта

Министерство
оборонной промышленности
и обороны Российской Федерации

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Описание испытания (теста) и условия его выполнения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Классификация по сумме баллов выполнения
	Прижок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,67	1,93	2,18	1,48	1,62	1,83	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 3 мин)	34	40	50	31	35	44	Среднее арифметическое по сумме баллов выполнения
	Метание меча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	Пятикратная сумма
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с опраившим опраивателем	15	20	25	15	20	25	
7.	Или из пневматической винтовки с оптической прицельной либо «электронного оружия» самозарядка без оружия (очки)	18	25	30	18	25	30	Пятикратная сумма
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	15:20	21:25	26:30	15:20	21:25	26:30	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_gto

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»		 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ				
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценочные баллы (по 10-балльной системе)
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные элементы
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	-	-	-	20:50	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:50	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	45	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

 8-800-350-00-00

 www.gto.ru

 vk.com/vfsk_gto

Подпирающий Луну

В эти выходные мы всем классом ходили в поход на Таганай. Таганай — это большой горный район на Южном Урале. Он тянется с юга на север от Златоуста до Карабаша. Таганай в переводе с башкирского — «подставка Луны». Вроде такой высокий, что Луну подпирает. На самом деле сильно высоких вершин здесь нет. Самая большая гора — Круглица — 1178 метров. Самая популярная — Двуглавая — 1034 м. Между ними — еще несколько небольших вершин, хребет Откликной, напоминающий спину дракона, Каменные реки. На этой большой территории в 1991 году был создан национальный парк «Таганай». В 1991 году сюда забредали только туристы и жители Златоуста. Сейчас этот парк посещают ежегодно тысячи туристов. Удобное расположение (на окраине Златоуста) позволяет добраться до Центральной усадьбы (начало всех маршрутов) на общественном транспорте. Вот сюда и решили организовать поход наши родители.

Наш класс с туристской точки зрения не очень спортивный. В походы, кроме меня, только пара человек ходила, да и то в небольшие. А здесь нас собралось 21 человек и 4 взрослых. За два дня нам предстояло дойти до приюта Гремучий ключ, по Нижней тропе мимо Каменной речки. Переночевать в домиках, а на следующий день совершить восхождение на Двуглавую.

Вроде и не сильно много, не сильно далеко, но... Первое, с чем мы столкнулись — очень сырые и грязные тропы и дороги. Целую неделю до нашего похода здесь лили дожди. Пришлось вносить изменения в маршрут и вместо Нижней тропы идти по более сухой Верхней. И на Каменную реку в этом случае будет попасть сложнее.

До приюта Гремучий ключ мы шли больше 3 часов. Грязная дорога очень выматывала силы. Многие ребята вместо сапог пошли в трекинговых ботинках. Им приходилось обходить все лужи по кустам и зарослям. Это сильно тормозило движение.

К Гремучему ключу пришли около 5 часов вечера. Взрослые разве-

ли костер и начали готовить ужин. Мы помогали колоть дрова. Дрова были очень сырые и в костре вообще не горели, хоть мы их и раскалывали на мелкие щепки. Лапшу с тушенкой готовили больше часа, зато съели за пять минут. Ночью спали мало. Болтали, смотрели звезды, отгоняли лису, которая норвила стащить пакеты с едой.

Подъем был назначен на 7 часов, но многие ребята встали даже раньше. Может, выспались, а может, немного волновались, ведь предстояло совершить восхождение на гору.

Учтя вчерашние ошибки с мокрыми дровами, завтрак приготовили гораздо быстрее, еще и воды в термосы налили, так как на обед всем был выдан сухой паек.

С Гремучего ключа вышли около 9 утра. По Курганской тропе сбегали посмотреть на Каменную реку. Это очень необычная река. Это каменные россыпи (курумник), вытянутые в длину и похожие на русло рек. Такие реки есть на Кузнецком Алатау, на Камчатке, на Чукотке, но одна из самых длинных каменных рек находится как раз в парке «Таганай»



в Челябинской области. Она протянулась на 6 километров между хребтами Средний и Большой Таганай. В самом узком месте ширина Большой Каменной реки — 20 метров, в самом широком — 700 метров.

Причины образования курумов до конца не изучены. Одна из распространенных версий — что каменное русло появилось в месте, где с гор сходил древний ледник.

Мы же посмотрели на это чудо природы, попрыгали по камням, сфотографировались и вернулись к оставленным на тропе рюкзакам, чтобы идти дальше.

Восхождение на Двуглавую начинается от приюта Белый ключ. Вначале нужно долго-долго подниматься по железным лестницам. Целых три пролета, больше 500 ступенек. Это оказалось очень тяжело. Но еще тяжелее оказалось карабкаться вверх по склону, цепляясь за стволы берез и пихт. До вершины поднимались больше часа, останавливаясь через каждые 10–15 минут, чтобы отдышаться и собраться все вместе. Ведь темп у 17-летних детей и у родителей разный, и родители не всегда уже могут за нами угнаться.

Когда забрались на самый верх, ахнули. Погода хорошая, видимость отличная. Все окрестности Златоуста

как на ладони. Видны каменные реки, дороги, вершины и скалы. Даже самую высокую гору — Круглицу видно, хотя она и далеко находится. За восхождение всем раздали маленькие сюрпризы — шоколадки. Так у туристов принято, на перевалах и вершинах «перевальный» шоколад есть. Очень хорошая традиция!

С вершины спустились быстро. Но на самом деле, спускаться вниз не всегда легче, чем подниматься. Скатываешься вниз по крутым каменным осыпям, иногда останавливаясь, вцепившись в растущие на склонах деревья.

Спустились вниз — настроение отличное, все непрерывно обсуждают вершину, скалы «Перья». Недовольных нет, зато уставших — полно. А до автобуса еще долгих 5–6 километров по грязной дороге. Но это уже неважно. Главное, что мы прошли весь маршрут и побывали на вершине. А еще оказалось, что наш класс довольно дружный. Все подбадривали друг друга, помогали рюкзаки надеть, делились глотком воды и бутербродом. А завтра нам предстоит опять решать уравнения, брать производные и доказывать теоремы. Туристом быть лучше, чем гимназистом!



Блиц-тур Чемпионата 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.

Порядок и сроки проведения игры:

- Организация и проведение Чемпионата осуществляется силами участников Молодежного клуба «Уральский следопыт» и волонтеров-студентов, работающих с молодежью 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 — Шарташский лесопарк.

Участниками могут являться команды из Екатеринбурга и Свердловской области.

Количество участников в команде — не более 5 человек.

— Проведение БЛИЦ-тура: БЛИЦ-тур проводится в сентябре во время традиционного мероприятия Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» — Осень Уральского следопыта.

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/peznajka2025>

Правила проведения БЛИЦ-тура:

— В ходе проведения Чемпионата команды участников должны решить предложенный кроссворд и заполнить таблицу ответов. Максимальное время, отведенное на решение кроссворда, — 60 минут.

— Пользоваться справочниками, подсказками, интернетом разрешается.

— Победителем объявляется команда, правильно отгадавшая наибольшее количество слов.

— Если количество правильных ответов одинаковое, победителем становится команда, затратившая на решение кроссворда меньше времени.

СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский

ОТКРЫТ НАБОР В ДЕТСКИЕ СЕКЦИИ

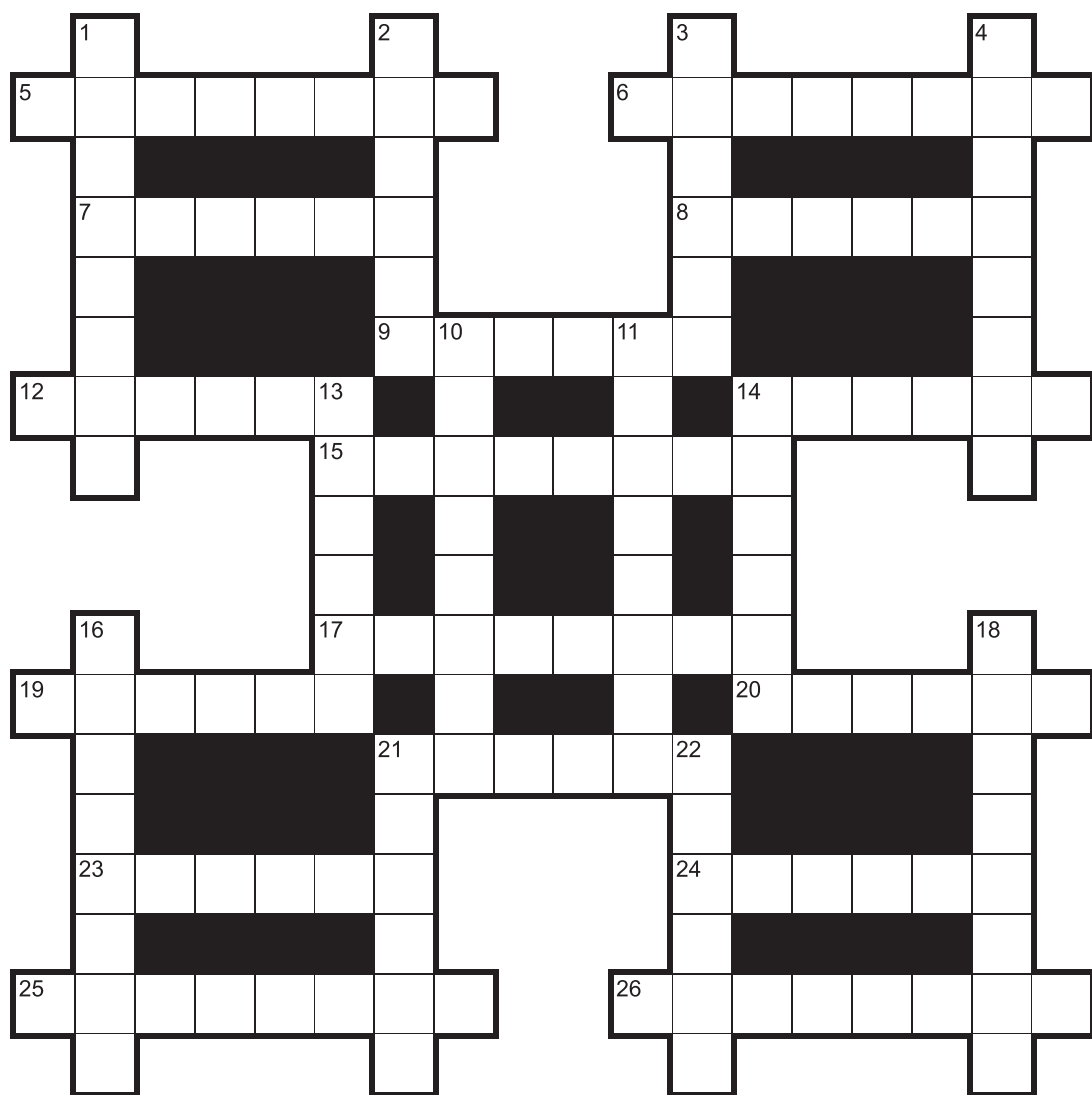
БАСЕЙНЫ

ФИТНЕС-КЛУБ

СПОРТЗАЛЫ

УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU



По горизонтали:

5. Какое слово собирал из кусочков льда Кай в сказке Андерсена?
6. Специалист, изучающий языки
7. Главный герой знаменитого романа Дмитрия Фурманова о Гражданской войне
8. Как звали таракана-фаворита в тараканьих бегах в пьесе Михаила Булгакова «Бег»?
9. Один из братьев-месяцев в сказке Самуила Маршак
12. Адресат письма, которое путешествовало по всему миру, в известном детском стихотворении «Почта»
14. Руководитель образовательного учреждения
15. Четвероногий друг, увязший в сугробе из поэмы Некрасова «Мороз, Красный нос»
17. Родственники разных поколений, занимающиеся одним и тем же делом, ремеслом
19. Растительность на голове человека
20. Первооткрыватель пролива между Азией и Америкой
21. Что использовал Флинт в качестве указателя клада на «Острове сокровищ»?
23. Известный русский поэт, опубликовавший свое произведение под псевдонимом Аристон

24. Самый знаменитый выпускник Царскосельского лицея
25. Синоним к слову «старообрядец»
26. Ребенок в возрасте от рождения до года

По вертикали:

1. Обряд православной церкви, освящающий брак мужчины и женщины
2. Деревянный затвор на окнах старых деревенских домов
3. Морской воин из отряда дядьки Черномора в сказке Пушкина
4. Ученый, изучающий небесные тела
10. Родина российской падающей башни
11. Устаревшее название перекрестка нескольких дорог
13. Ростки семян, показавшиеся из земли
14. Уровень спортивного мастерства, квалификации
16. Стойкость, высшее мужество, отвага, храбрость
18. Мифический царь в сказке Островского «Снегурочка»
21. Российский писатель, автор автобиографической повести «Похороните меня за плинтусом»
22. Род листопадных деревьев семейства Ивовые



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 № 2584
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 17.09.2025
Выход в свет 18.09.2025.
Распространяется бесплатно.

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

6+