

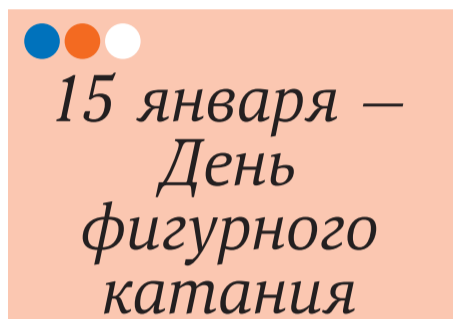
17–18 января в Екатеринбурге прошел традиционный фестиваль «Ледовый штурм». В спортивной программе фестиваля – соревнования и мастер-классы по ледолазанию. Фестиваль ежегодно проводится Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» при поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, Администрации города Екатеринбурга. В этом году в состязаниях и мастер-классах приняли участие более 250 человек.

Проект «Следуй за мечтой. Вместе с Россией» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

## Спортивные праздники января



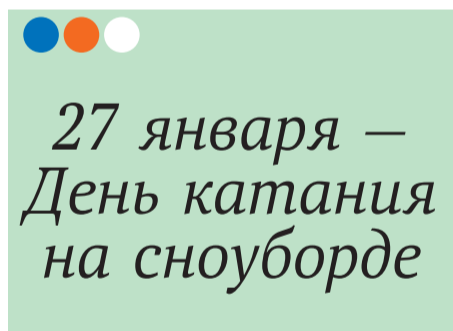
10 января –  
День санок



15 января –  
День  
фигурного  
катания



21 января –  
Всемирный день  
снега (2024)



27 января –  
День катания  
на сноуборде

## Где покататься на коньках

Более 150 катков будет залито в уральской столице этой зимой!

### Каток на площади 1905 года

График работы катка: ежедневно до 23 февраля – с 11:30 до 23:00. По будням проходит 7 сеансов катания: с 11:30 до 12:30, с 13:30 до 14:30, с 15:00 до 16:00, с 17:30 до 18:30, с 19:00 до 20:00, с 20:30 до 21:30, с 22:00 до 23:00, а в выходные и праздничные дни – 8 сеансов: с 10:00 до 11:00, с 11:30 до 12:30, с 13:30 до 14:30, с 15:00 до 16:00, с 17:30 до 18:30, с 19:00 до 20:00, с 20:30 до 21:30, с 22:00 до 23:00.

### Каток «Энергия льда»

Адрес: спортивный квартал «Архангел Михаил»

График работы катка: все праздники – по 5 сеансов ежедневно: с 10:00 до 11:30, с 12:30 до 14:00,

с 15:00 до 16:30, с 17:30 до 19:00, с 20:00 до 21:30.

### ОКТАБРЬСКИЙ РАЙОН

#### Каток «Северное сияние»

Адрес: ЦПКиО (Мичурина, 230/11).

График работы катка: с 5 по 11 января – с 10:00 до 23:00.

### ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН

#### Самый большой каток города — «Юность»

Адрес: Куйбышева, 32а.

График работы катка: с 5 по 11 января – с 15:00 до 22:00.

### ОРДЖОНИКИДЗЕВСКИЙ РАЙОН

#### Каток в СОК «Калиновец» (площадка между спортивным павильоном и бассейном)

Адрес: Краснофлотцев, 48.

График работы катка: с 5 по 11 января – с 10:00 до 22:00.

### Каток в СК «Локомотив-Изумруд»

Адрес: Стачек, 3.

График работы катка: с 5 по 11 января – с 11:00 до 22:00.

### АКАДЕМИЧЕСКИЙ РАЙОН

#### Каток в Преображенском парке

Адрес: Вильгельма де Геннина, 60.

График работы катка: с 5 по 11 января – с 10:00 до 23:00.



### ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН

#### Каток в парке-стадионе «Локомотив»

Адрес: Расточная, 18.

График работы катка: с 5 по 11 января – с 12:00 до 22:00.

### ЧКАЛОВСКИЙ РАЙОН

#### Каток в ФОК «Чкаловский»

Адрес: Дагестанская, 1а.

График работы катка: с 5 по 7 января – с 10:00 до 14:00 и с 16:00 до 22:00, со 8 по 11 января – с 14:00 до 22:00.

### КИРОВСКИЙ РАЙОН

#### Катки по программе «Спорт в каждый двор»

Адреса: Данилы Зверева, 34; 40-летия Комсомола, 10; Советская, 41.

График работы катков: открыты для посещения в любое время.

# Зимняя гонка стартует уже 14 февраля

Традиционная Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2026» стартует 14 февраля в Екатеринбурге.



Все желающие принять участие в «Лыжне России» должны пройти регистрацию на портале Госуслуг. Для этого нужно в поисковой строке портала написать «Регистрация на спортивное мероприятие», перейти по кнопке «Другое спортивное мероприятие», выбрать мероприятие «Лыжня России» и нажать «Подать заявку». Далее выбрать регион и удобную для участия точку старта. Регистрация завершится 12 февраля.

Дистанция лыжного забега в этом году составит 2026 метров.

Работа площадок в рамках проведения мероприятия – с 11:00 до 14:00. В уральской столице стартовать можно будет с 9 точек:

– Преображенский парк в Академическом районе (улица Вильгельма де Геннина, 61);

– МБОУ ДО СШ Верх-Исетского

района (улица Фролова, 54а, акватория Верх-Исетского пруда);

– Лыжная база «Локомотив» (улица Решетская, 63);

– МБОУ ДО СШ «Виктория» (улица Отдыха, 111, акватория озера Шарташ);

– Детско-юношеский центр «Межшкольный стадион» (бульвар Денисова-Уральского, 3а);

– Лыжная база в Парке имени Маяковского (улица Мичурина, 230);

– Лыжная база МАУ «СОК «Калининец» (улица Краснофлотцев, 48);

– Лыжная база МБОУ ДО СШ № 19 «Детский стадион» (улица Бакинских комиссаров, 13);

– МБОУ ДО СШ «Родонит» (улица Прониной, 35).

Также в день проведения лыжной гонки состоится забег «Единства народов России».

**Физкультурники** – это бесплатные тренировки для жителей Екатеринбурга, которые любят спорт и хотят системно им заниматься. Занятия проводятся круглый год и меняются в зависимости от сезона. Проект позволяет тренироваться под руководством опытных профессионалов в шаговой доступности от дома. Занятия проходят на открытых спортивных площадках во дворах и парках и доступны всем желающим.

**Цель:** проект направлен на популяризацию массового спорта, спортивного образа жизни и формирование мотивации к регулярным занятиям спортом екатеринбуржцев и гостей города.

#### Как принять участие?

Выбирайте понравившуюся тренировку, записывайтесь на занятия и тренируйтесь вместе с нами!

#### Сколько длится тренировка?

60 минут. На занятия нужно прийти за 5–10 минут до начала.

#### Что надеть?

На занятия приходите в удобной спортивной форме и обуви в соответствии с погодой.

#### Что взять с собой?

На все тренировки мы рекомендуем взять с собой бутылку воды.

На некоторые занятия необходимо приносить свой инвентарь, и иногда может пригодиться защитная амуниция: налокотники, наколенники, перчатки.

#### Календарный план мероприятий

##### ЯНВАРЬ – МАРТ:

Зимние тренировки (скандинавская ходьба, лыжи, катание на коньках, функциональные тренировки на свежем воздухе).



#### ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА (СКАНДИНАВСКАЯ)				11:00 Юго-западный парк		11:00 оз. Шарташ	11:00 Юго-западный парк; 17:00 оз. Шарташ
КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ	11:30 Каток на площади 1905 года	19:30 Каток «Северное сияние» ЦПКИО им. В.В. Маяковского	11:30 Каток на площади 1905 года				
ОФП+БЕГ		19:30 Парк имени XXII Партсъезда	19:30 Парк имени Павлика Морозова	19:30 Каток «Северное сияние» ЦПКИО им. В.В. Маяковского		10:00 Парк имени Павлика Морозова	10:00 Парк «Зелёная роща»
БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ				19:30 Парк имени XXII Партсъезда Парк «Зелёная роща»		11:00 Лыжная база «Калининец», ул. Краснофлотцев, 48	11:00 Лыжная база СШ «Родонит» ул. Прониной, 35
ЗУМБА			19:30 СОК «Урал» ул. Коммунальщицкая, 9				

#### АПРЕЛЬ – МАЙ:

Весенние тренировки по общей физической подготовке, беговые тренировки + ОФП, разминки на открытых площадках.

#### ИЮНЬ – АВГУСТ:

Летний сезон – занятия по бегу, воркауту, спортивным играм (волейбол, мини-футбол), йоге, фитнесу, растяжке, функциональным видам тренировок в парках.

#### СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ:

Осенний цикл тренировок, беговые тренировки + ОФП, воркаут, соревнования дворовых команд, семейные спортивные праздники.

#### НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ:

Итоговый этап проекта – подведение результатов, награждение активных участников, подготовка к новому сезону. Групповые занятия, подготовка к зимнему периоду, беговые тренировки + ОФП, воркаут.

# Баскетбол: УГМК стал 13-кратным обладателем Кубка России!

«Лисицы» взяли трофей в четвертый раз подряд. Баскетболистки УГМК завоевали Кубок России, разгромив в финале «Нику-Лузалес» из Сыктывкара. Встреча состоялась в столице Коми и завершилась со счетом 89:55 (22:16, 19:10, 31:14, 17:15) в пользу команды из Екатеринбурга.

Нынешний путь к Кубку России у екатеринбургской команды получился таким: вступили в борьбу с четвертьфинала и дважды разгромили столичное «Динамо» (105:64 в Москве и 102:68 дома), обеспечив попадание в «Финал четырех». На решающей стадии в первый день проходили полуфиналы, и УГМК не оставил шансов столичному МБА-МГУ-СиТ – 101:73. И наконец, разгром в субботнем финале хозяйек сыктывкарской площадки – 89:55.

В полуфинале самыми результативными в составе УГМК стали Мария Ключникова, в девичестве Вадеева (19 очков), выступающая за сборную Республики Беларусь натурализованная американка Александрия Бенгли (19), Анастасия Олаири Косу (17) и сербка Йована Ногич (13). Кстати, другой полуфинал прошел острее. Здесь подгоняемая своими болельщиками «Ника», уступая в заключительной четверти, смогла победить курское «Динамо» со счетом 70:63.

В решающей встрече баскетболистки из столицы Республики Коми встретились с УГМК.

Первую четверть открыли хозяйки – комички сразу дали понять, что собираются биться. Но очень быстро игра превратилась в упорную перестрелку «очко в очко», где уралочки отвечали на каждый выпад. На пятой минуте Алекс Бенгли и Хендерсон обменялись точными трехочковыми, а затем лидер УГМК добавила еще один дальний. Мария Ключникова стабильно наказывала хозяйек из-под кольца, и к концу стартового отрезка подопечные Дмитрия Донскова уже повели 22:16.

Во второй десятиминутке проблем у гостей не возникло вовсе. Екатеринбургские взяли темп под полный контроль, навязав жесткую защиту и вынуждая подопечных Ольги Дорониной ошибаться. Командная скорость, грамотное движение мяча и холодная реализация сделали раз-



ницу ощутимой. Рывок УГМК под навес четверти и серия потерь у хозяйек отправили команды на большой перерыв при счете 41:26 в пользу «лисиц».

После паузы УГМК продолжил гнуть свою линию. Бенгли снова отличалась издали, а хозяйки откровенно начали сыпаться под давлением. За первые пять минут третьей четверти комичкам позволили набрать лишь 4 очка, а преимущество гостей перевалило за отметку +20. Попытка камбэка с трехочковой артиллерией при счете «-30» едва ли спасла «НИКУ» – 72:40 перед финальной четвертью в пользу «лисиц».

Заключительный отрезок стал формальностью. Да, по очкам четверть

вышла почти равной, но интриги не было – задел был слишком солидным. УГМК хладнокровно довел матч до победы – 89:55 (+34), в четвертый раз подряд и в 13-й раз в истории завоевав Кубок России.

«НИКА-Лузалес»: Хендерсон (11 очков, 3 подбора), Маседу и Мусина (по 9 очков).

УГМК: Бенгли (24 очка, 3 подбора), Ключникова (14 очков, 9 подборов), Ногич и Лисец (по 11 очков), Косу (10 очков, 6 подборов).

УГМК – самый титулованный клуб в российском баскетболе. Екатеринбургские 13 раз выигрывали Кубок России и 18 раз побеждали в чемпионате страны. «Лисицы» берут кубковый трофей четвертый год подряд.

## Из истории баскетбольного клуба «УГМК»

БК УГМК – правопреемник замечательных команд Свердловской области. Свою историю клуб ведет с 1938 года, когда при Уральском заводе тяжелого машиностроения была создана женская баскетбольная команда под названием «Зенит».

В 1958 году после объединения двух женских баскетбольных коллективов «Зенит» и «Авангард» (обе команды входили в спортивное общество при Уральском заводе тяжелого машиностроения) на свет появилась команда «Труд».

В дальнейшем 40 лет (1960–2000 гг.) команда носила имя «Уралмаш», а затем с 2000 го-

да по 2001 год – «Уралмаш-УГМК». В эти годы особо стоит отметить победы уральских баскетболисток в составе сборной страны на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Людмила Эделева в 1960 и 1967 гг. становится чемпионкой Европы. Нелли Фоминых (в 1968–1969 гг. капитан сборной СССР) в составе национальной команды три раза побеждает на европейском первенстве: в 1964, 1966 и 1968 гг. Ещё дважды: в 1964 и 1967 гг. она завоевывает звание чемпионки мира. В 1968 и 1970 годах чемпионкой Европы становится Людмила Швецова.

Ольга Коростелева (Барышева) в 1976 г. в Монреале и в 1980 г. в Москве становится Олимпийской чемпионкой. Помимо этого ещё дважды выигрывает чемпионат мира и четыре раза первенство континента.

Символ клуба – лисица, появился в середине 90-х годов. Прототипом послужила Ольга Коростелева – лучший игрок клуба всех времен (19 сезонов в клубе, 11 лет выступала за сборную СССР). Она считалась самой хитрой баскетболисткой Союза. Сейчас Ольга Коростелева – тренер своей любимой команды!

Свое нынешнее имя клуб обрел в 2001 году, и гордо несет его по настоящий день, преумножая спортивную славу!

**Наибольшие успехи были достигнуты под руководством тренеров:**

**Анатолия Новикова** (бронза чемпионата СССР 1973 г.), **Галины Шалимовой** (бронза чемпионата СССР 1974 г.),

**Владимира Колоскова** (золото 2002 г., 4 серебра и 3 бронзы чемпионатов России),

**Зорана Вишича** (золото чемпионата России и Евролиги 2003 г., серебро чемпионатов России и Кубков России 2004 и 2006 годов, золото Кубка России и бронза чемпионата России 2005 г.),

**Гундарса Ветры** (золото чемпионатов России 2009–2011 гг., золото Кубка страны 2009–2011 гг., бронза Евролиги 2009–2011 гг.),

**Олафа Ланге** (золото Евролиги 2013, 2016 гг., золото Суперкубка Европы 2013 и 2016 гг., золото чемпионата России 2013–2017 гг., золото Кубка России 2014, 2016 гг., серебро Евролиги 2015 г., бронза Евролиги 2017 г., золото «Кубка УГМК» 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 гг.),

**Мигеля Мендеса** (золото Евролиги 2018, 2019, 2021 гг., золото Суперкубка Европы 2018, 2019 гг., золото чемпионата России 2018, 2019, 2020, 2021 гг., золото Суперкубка России 2021, 2022 гг., золото Кубка России 2019 г.).

**Дмитрия Донскова** (золото Кубка России (2023, 2024), золото чемпионата России (2023), золото Суперкубка России (2022, 2023)).



# Ледовый штурм–2026

17–18 января в Екатеринбурге прошел традиционный фестиваль «Ледовый штурм». Его организаторы – Молодежный клуб РГО «Уральский следопыт» и Федерация альпинизма Свердловской области. Фестиваль состоит из двух частей: конкурса «Ледового граффити» и соревнований по ледолазанию.

В «Ледовом граффити» приняли участие более 70 юных граффитистов. Этот конкурс – юбилейный. Впервые рисунки вокруг Главной городской елки появились в 2016 году. С тех пор каждый год в последние дни работы Ледового городка

десятки юных художников рисуют на льду свои картины. Темы конкурса в этом году для детей и взрослых отличались. Дети рисовали про счастливое детство, а взрослые – про 40-летие уральского рока.

Рисование на льду – очень даже



экстремальное занятие. Юные участники рисуют гуашью, а профессиональные граффитисты – аэрозольными красками. Рисовать на морозе очень сложно. Краска, кисти, вода очень быстро замерзают. А краска из баллончиков при соприкосновении со льдом, наоборот, вызывает экзотермическую реакцию и начинает стекать, расплавляя лед. Сами же баллончики при этом быстро замерзают, и для сохранения их свойств приходится согревать их своим телом. Но все участники к этому уже

привыкли и подготовились. Картинами вокруг елки отметились граффитисты Осипов Андрей, Куфтарев Василий, Хлутчин Александр, Шашамурин Савва, Горбань Никита. Жаль, что их работами можно любоваться только один день, а не все время работы Ледового городка.

Традиционно в конкурсе участвуют представители младших классов художественной гимназии «Арт-Этюд». Под руководством Чашинной Надежды Анатольевны воспитанники гимназии рисуют граффити в каж-



дом конкурсе, начиная с 2016 года! Помимо «Арт-Этюда», много ребят из клубов «Эдельвейс», «Ракета», «Надежда», других художественных школ и изостудий Екатеринбурга. Третий год в конкурсе принимают участие ребята с ограниченными возможностями здоровья из Центра «Эхо». Вместе с папами и мамами они вновь

рисуют на льду. Закончив свои творения и получив подарки от наших друзей, Благотворительного фонда «Дети России», юные мастера граффити отправляются кататься на горках, а на смену им приходят ледолазы.

Соревнования по ледолазанию – вторая часть фестиваля «Ледовый

шторм». Уникальный формат, при котором в самом центре миллионного мегаполиса можно заниматься ледолазанием на настоящем льду. Именно поэтому соревнования каждый год собирают десятки альпинистов и ледолазов. В этом году в Екатеринбург приехала целая команда из Тюмени. Удивлению их не было предела. В центре города сооружен 12-метровый ледяной столб, провешены ледовые трассы на сложность разных уровней. И все это – на натуральном льду, а не на фанерных щитах. Сотни зрителей и болельщиков. Более 100 ледолазов соревновались в забегах на скорость и сложность. Финалом фестивальной части всегда становится гонка преследования на призы «Уральского следопыта». Она проводится уже в сумерках, при праздничном новогоднем освещении ледового городка. Нужно непрерывно перемещаться вокруг елки по ледовой стене, используя только зацепы для ледового инструмента и передние зубья кошкотов. Побеждает участник, единственный оставшийся на стене. Среди мужчин-ледолазов победите-

ли 10 минут гонялись друг за другом по отвесной стене, и победителю повезло. У его конкурента развязались шнурки, и ботинок просто свалился с ноги. Чистая победа Шитикова Яна. Далее – награждение победителей, вручение медалей, дипломов, подарков от партнеров «Уральского следопыта» и Федерации альпинизма Свердловской области. Длинный воскресный день закончился, а вместе с ним и «Ледовый шторм». Городок снесут уже в понедельник, а ледолазы и граффитисты целый год будут ждать новых встреч на Главной елке Екатеринбурга.



# Ледолазание

**Ледолазание** – экстремальный вид спорта, заключающийся в преодолении крутых ледовых склонов с помощью специального снаряжения. Ледовые склоны могут быть естественного происхождения (замёрзшими водопадами, большими сосульками) или искусственно создаваемыми ледовыми сооружениями.

Ледолазание в настоящее время выделили в самостоятельное направление в альпинизме наряду со скалолазанием. Регулярно проводят национальные и международные соревнования по этому виду спорта среди мужчин и женщин.

Под эгидой Международного союза альпинистских ассоциаций (UIAA) проводят многотуровые соревнования по ледолазанию на Кубок мира и чемпионаты мира по ледолазанию.

Соревнования по ледолазанию проводят по двум видам: трудность и скорость

Наряду с очными соревнованиями по ледолазанию, которые наблюдают зрители, существует ледолазание на естественных ледовых образованиях (замёрзших водопадах, сосульках, ледопадах). В этом случае чаще используют нижнюю страховку.

Для восхождения по ледовой стене спортсмен использует 2 ледоруба, ледовых молотка или 2 специальных металлических крюка (по одному в каждой руке), которые получили название «айс-фифи».

Участник поочередно вбивает айс-фифи, подходя при этом ногами, на которые надеются специальные металлические приспособления с зубьями, получившие название «кошек» (металлические пластины с зубьями, которые крепятся к ботинку) или «кошкотов» (ботинки, металлические зубья у которых не съем-



ные, а прикрепленные непосредственно к подошве ботинка).

Существует разновидность ледолазания – лазание по неледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования. На описанных выше соревнованиях по ледолазанию на искусственном рельефе, проводимых под эгидой UIAA, трассы, наряду с ледяными секциями, фактически включают драй-тулинговые секции: каменные, металлические и другие зацепы для ледорубов, фанерные щиты. Подобные соревнования можно проводить даже летом или в теплых помещениях.

Точно неизвестно, кто первым начал лазать по льду, но историки установили, что в конце XIX века шотландцы уже активно это практиковали. А в самом начале XX века европейцы впервые из спортивных побуждений покорили ледопад Гайсшлойштайг в Австрийских Альпах. Еще через 70 лет ледолазание набрало популярность: на карте становилось всё меньше непокоренных ледяных стен, число маршрутов росло, как и их сложность. Притом, что снаряжение в те времена оставалось довольно примитивным.

В 1990-х годах произошел скачок в развитии технологий снаряжения, что привело к настоящему буму в ледолазании. Авантюристы и любители экстрима начали покорять еще более отвесные и впечатляющие ледовые каскады, где встречался и очень тонкий лед, и скальные участки. Появились свои звезды – австриец Андреас Орглер был одним из первооткрывателей в этом виде спорта в Европе. Он совершил более 70 первовосхождений, в том числе маршруты высшей категории сложности, и даже удостоился престижной премии Piolet d'Or («Золотой ледоруб»).

# День рождения в январе!



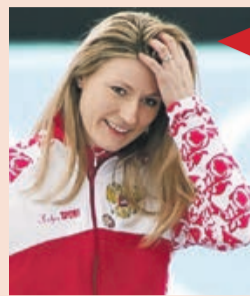
01  
января  
1966 года

Гуляев Николай (01.01.1966) – Заслуженный мастер спорта (конькобежный спорт).

Родился в Вологде. Живет в Москве. Рост 192 см.

Олимпийский чемпион 1988 года в беге на 1000 м, чемпион мира и Европы 1987 года в классическом многоборье, двукратный чемпион СССР (1987, 1992). Николай Гуляев стал последним советским конькобежцем – чемпионом мира в классическом многоборье (1987 – классическое многоборье, 1500 м, 1989 – 500 м). Завершил спортивную карьеру в 1992 году.

Заслуженный тренер России.



07  
января  
1972 года

Журова Светлана (07.01.1972) – Заслуженный мастер спорта (конькобежный спорт).

Родилась в п. Павлово-на-Неве, Ленинградская обл.

Олимпийская чемпионка (2006 – 500 м). Участница Олимпийских игр (1994, 1998, 2002).

Чемпионка мира (1996 – 500 м, 2006 – спринтерское многоборье).

Пятикратная чемпионка России по спринтерскому многоборью (1997, 2000, 2002, 2004, 2005).

Завершила спортивную карьеру в 2007 году.



12  
января  
1950 года

Амосова Зинаида (12.01.1950) – Заслуженный мастер спорта (лыжные гонки).

Родилась в с. Крупское, Таласский р-он, Джамбульская обл., Казахская ССР. Живет в Екатеринбурге. Рост 163 см.

Олимпийская чемпионка (1976 – эстафета 4x5 км). Чемпионка мира (1978 – 10 км, 20 км).

Бронзовый призер чемпионата мира (1978 – эстафета 4x5 км). Девятикратная чемпионка СССР

Завершила спортивную карьеру в 1984 году.

Работала тренером, затем организатором спортивных соревнований в Екатеринбурге.



17  
января  
1968 года

Мастеркова Светлана (17.01.1968) – Заслуженный мастер спорта (легкая атлетика, бег).

Кандидат исторических наук (2012).

Родилась в г. Ачинск, Красноярский край. Живет в Москве. Рост 172 см.

Двукратная олимпийская чемпионка на Олимпиаде в Атланте 1996 года и чемпионка мира 1999 года. Обладательница мировых рекордов. В течение 23 лет являлась мировой рекордсменкой в беге на милью в открытых помещениях. Завершила спортивную карьеру в 2003 году.

Лучший атлет мира по версии ИААФ (1996). Директор московского Дворца детского спорта.



19  
января  
1973 года

Садовый Евгений (19.01.1973) – Заслуженный мастер спорта (плавание, вольный стиль).

Родился в г. Волжский, Волгоградская обл. Живет в Волгограде. Рост 187 см.

Трёхкратный олимпийский чемпион, четырёхкратный чемпион Европы

В 1992 году Международной федерацией плавания (ФИНА) признан лучшим пловцом мира.

Лучший спортсмен России 1992 года. Завершил спортивную карьеру в 1996 году.

В 1999 году введен в Международный Зал славы по плаванию (г. Форт-Лодердейл, США) как лучший пловец мира.

Награжден орденом Почета



19  
января  
1979 года

Хоркина Светлана (19.01.1979) – Заслуженный мастер спорта (спортивная гимнастика).

Кандидат педагогических наук. Подполковник.

Родилась в Белгороде. Живет в г. Ватутино, Московская обл. Рост 165 см.

Двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусьях (1996, 2000), 9-кратная чемпионка мира, в том числе трижды в абсолютном первенстве и пять раз в упражнениях на брусьях, и 13-кратная чемпионка Европы (трижды в абсолютном первенстве).

С 5 февраля 2016 года – первый заместитель начальника ЦСКА.



20  
января  
1984 года

Проводников Руслан (20.01.1984) – Мастер спорта (бокс).

Родился и живет в пос. Березово, ХМАО. Рост 168 см.

На любительском ринге провел 150 боев и одержал 130 побед. 3 декабря 2006 года – дебют в профессиональном боксе. На профессиональном ринге провел 26 боев: 23 победы (16 нокаутом), 3 поражения. Интерконтинентальный чемпион по версии WBO (2009, 2012).

Чемпион по версии WBC Asian Boxing Council (2011). Чемпион мира по версии WBO (2013).

19 декабря 2021 года объявил о завершении спортивной карьеры.



23  
января  
1990 года

Фаткулина Ольга (23.01.1990) – Заслуженный мастер спорта (конькобежный спорт).

Родилась и живет в Челябинске. Рост 172 см.

Серебряный призёр Олимпийских игр в Сочи, чемпионка мира, многократная призёр чемпионатов мира. Рекордсменка России в спринтерском многоборье и на дистанции 1000 метров. Четырёхкратная чемпионка России в спринтерском многоборье

Награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени.



30  
января  
1967 года

Чепиков Сергей (30.01.1967) – Заслуженный мастер спорта (биатлон).

Родился в пос. Хор, р-н им. Лазо, Хабаровский край. Живет в Екатеринбурге. Рост 182 см.

Двукратный олимпийский чемпион (1988 – эстафета 4x7,5 км; 1994 – спринт на 10 км). и двукратный чемпион мира по биатлону (1989 – командная гонка на 10 км; 2006 – смешанная эстафета 4x6 км). Участник шести Олимпийских игр (1988, 1992, 1994, 1998, 2002, 2006).

Завершил спортивную карьеру в 2007 году.

Член комитета ГД по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи.

# Хоккей с шайбой

Во многих странах, где зимой появлялся лёд, с древности люди играли, гоня по нему мячики или камни. Но настоящий хоккей появился лишь в 19 веке. И родиной этого вида спорта считается Канада. Правда, сначала в него играли большой компанией – в команде было до 50 человек! Вместо шайбы по льду гоняли тяжёлый мячик, вместо ворот были стойки. В конце XIX века в Канаде хоккей был обязательным соревнованием на всех спортивных праздниках.

## Что значит хоккей и откуда взялась клюшка?

В Британии в средние века существовал праздник урожая, который назывался «хауки» или «хоки». Во время этих праздников проводилась игра в мяч. Нужно было провести мяч изогнутыми палками в зону противника. Кстати, до сих пор существует инструмент вроде тяпки, которым возделывают землю, и он называется хокки. По ещё одной версии, слово хоккей произошло от старо-французского «хокэ», что означает изогнутый пастуший посох.

А теперь глянем в сторону России. У нас тоже играли в мяч, который гоняли изогнутыми палками. Игра называлась клюки, а палка по-русски... Правильно – клюка или клюшка!

## Первые правила

Наверное, сейчас не найдётся такого человека, кто бы не знал, что такое хоккей с шайбой. Это командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противостоянии двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Первые хоккейные правила были сформулированы студентами университета Мак-Гилла в Монреале. Первые официальные правила игры в хоккей с шайбой были изданы в 1886 году. Они максимально сохранились и до наших дней.

Для повышения зрелищности и скорости игры в 1910 году разрешили замену спортсменов.

Сейчас на матч заявляют 20–25 игроков от одной команды. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

## Кубок Стэнли

Игра в хоккей стала настолько популярной, что в 1893 году генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли приобрел за 10 гиней кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебристых колец, – для вручения чемпиону страны. Так появился легендарный трофей – Кубок Стэнли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 года – и профессионалы. С 1927 года Кубок Стэнли оспаривают команды Национальной хоккейной лиги. На Кубке гравированы

имена его обладателей. В 1991 году, когда на обручах Кубка не осталось места для имен, их сняли и поместили в Зал Славы, заменив на чистые. 16 августа 1997 года впервые в своей истории Кубок Стэнли был привезен в Россию. Его доставили хок-



Сборная СССР 1988

кеисты «Детройта» Вячеслав Фетисов, Игорь Ларионов и Вячеслав Козлов. Кубок побывал в Москве и Воскресенске. «Путешествует» копия Кубка Стэнли, её же вручают после победного матча. Оригинал хранится в Зале Хоккейной Славы в Торонто. Обладатели Кубка имеют право прикоснуться к реликвии.

## Хоккейная площадка

Игра проходит на площадке, огороженной бортиками. Площадка имеет специальную разметку. На ней проведены линии ворот; синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля – красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут с перерывами между периодами по 15–17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма).

## Клюшка и шайба

Самый главный атрибут игры в хоккей – это хоккейная клюшка. Профессиональные и полупрофессиональные клюшки изготавливаются из прочных и легких пород дерева, а особую прочность и жесткость им обеспечивает специальное покрытие из углепластика. Профессиональные клюшки могут быть цельными и со сменным крюком (составные). Клюшка весит около 440 граммов, что делает ее

практически невесомой, а скорость движения шайбы при правильно рассчитанном ударе может достигать 200 километров в час.

Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины. Цвет игровой шайбы – чёрный, утяжелённой тренировочной – оранжевый, облегченной тренировочной – синий, для тренировок вратарей – белый. Размеры шайбы: толщина 2,54 см (1 дюйм), диаметр 7,62 см (3 дюйма), вес 156–170 грамм. Шайба замораживается несколько часов перед игрой для того, чтобы предотвратить подпрыгивание.

британию и Швейцарию. В 1914 году возникла Канадская хоккейная ассоциация (КАХА), а в 1920 году она стала членом Международной федерации.

В 1910 году возникла Национальная хоккейная ассоциация, а знаменитая Национальная хоккейная лига (НХЛ) появилась лишь в 1917 году.

В 1920 году состоялась первая встреча в официальном турнире – на Олимпийских играх – между командами Старого и Нового Света. Канадцы подтвердили свою славу сильнейшей хоккейной державы мира. Победили канадцы и на олимпийских турнирах (одновременно считавшихся чемпионатами мира) 1924 и 1928 годов. В 1936 году Великобритания выиграла титул олимпийского чемпиона, отобрав его у канадцев, которые владели им 16 лет.

В 1998 году в программу Олимпийских игр были включены и женские хоккейные команды.

## Российский хоккей

Первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой были сыграны в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске 22 декабря 1946 года. Этот день стал Днем рождения хоккея в России. Но первое знакомство российских любителей спорта с хоккеем относится к началу 20-го века, когда силами спортивных клубов того времени был создан Всероссийский хоккейный союз. Однако игра на российской почве «не прижилась», и вскоре хоккейный союз распался. Вторая попытка зарождения хоккея как профессионального вида спорта приходится на 1932 год, когда в Москве состоялась игра между хоккеистами немецкого рабочего союза «Фихте» и командой Центрального Дома Красной Армии.

В 1949 году впервые звание «Заслуженный мастер спорта» удостоен хоккеист. Им стал Анатолий Тарасов.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов – 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

8 декабря 1964 года родился популярнейший детский хоккейный турнир на приз клуба «Золотая шайба», а уже в марте 1965 г. в Москве состоялся их первый Всесоюзный финал. Именно эти соревнования дали отечественному хоккею многих «звезд», заблеставших на ледовых аренах всего мира. Вдохновителем этих соревнований для нашей детворы и президентом клуба до последних дней своей жизни был Анатолий Владимирович Тарасов.

С 1954 по 1992 годы сборная СССР 22 раза выигрывала «золото» чемпионатов мира и 8 раз побеждала на зимних Олимпийских играх.

В 2001 и 2013 годах женская сборная России по хоккею завоевывала бронзовые медали чемпионата мира.

## Специальное обмундирование

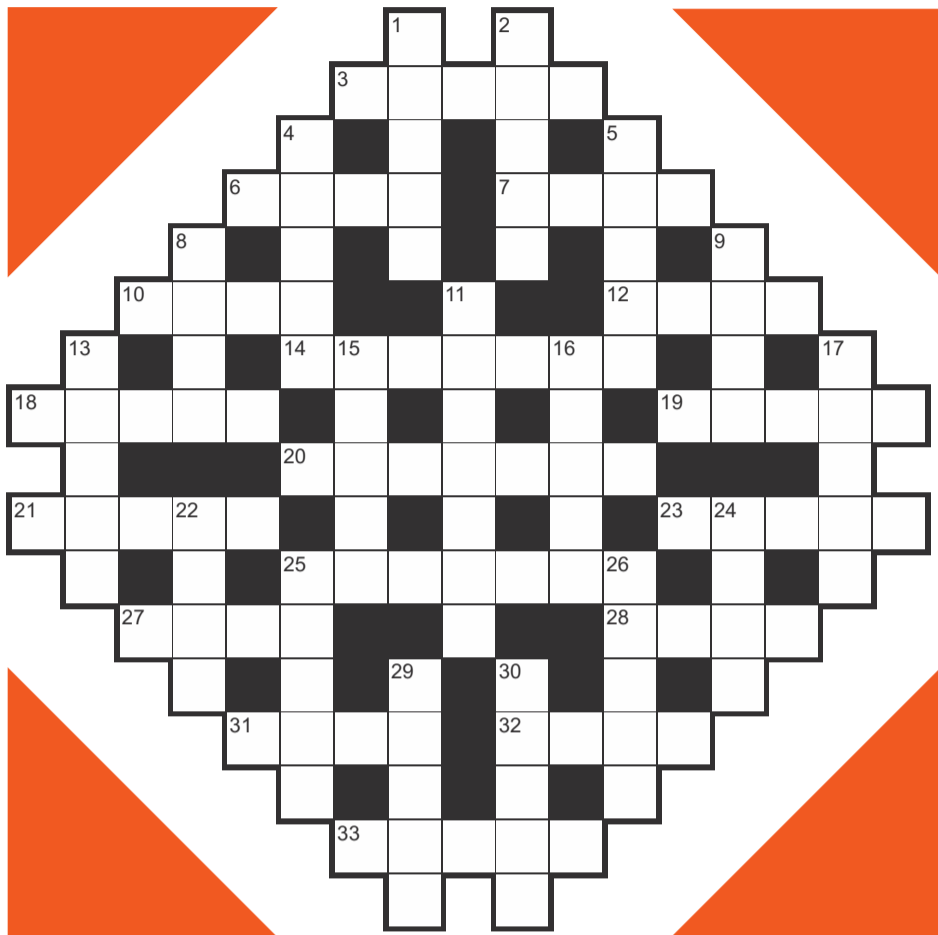
Для игры в хоккей нужны клюшка, коньки и специальное обмундирование. Голову спортсмена защищает шлем. На льду запрещено появляться в расстегнутом шлеме. Все юниоры (до 18 лет) обязаны играть в шлемах с металлическим решётчатым «забралом»; после 18-ти такое «забрало» разрешается сменить на прозрачный пластиковый визор или обойтись без него. Следующий вид амуниции хоккеиста – нагрудник, обеспечивающий защиту грудной клетки и всей спины, особенно позвоночника. Помимо переднего и заднего протекторов, в его конструкцию входят наплечники со специальными накладками. Легкий нагрудник чаще всего используют нападающие, а вот нагрудник защитника более тяжел и прочен. Налокотники и перчатки. Щитки обеспечивают полную защиту голени и колена и позволяют избежать травмы сустава. Трусы обеспечивают защиту бёдер, пояса и копчика. Также в амуницию хоккеиста входят дополнительные средства защиты: протектор шеи, раковина (для защиты паховой области), подтяжки, ремень для протекторов голени.

Амуниция вратаря отличается от амуниции остальных игроков. Вратарские коньки тяжёлые и громоздкие, имеют плоское, толстое лезвие и прочную прокладку.

## Мировой уровень

В начале XX века канадским хоккеем заинтересовались европейцы. Конгресс в Париже в 1908 году основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую первоначально четыре страны – Бельгию, Францию, Велико-

## Кроссворд с рисунками

**По горизонтали:**

3. Вид спорта, восточное единоборство.



6. Орган управления спортивной командой.



7. Спортивный тренировочный снаряд в боксе.

10. Процесс отстаивания своего мнения, запрещенный по отношению к спортивному арбитру.

12. Обязательный элемент экипировки спортивного пловца.



14. Заслуженный советский и российский тренер по фигурному катанию.



18. Резкое кратковременное увеличение темпа движения в скоростных видах спорта.

19. Колющий вид оружия в фехтовании.



20. Уральский альпинист, покоритель 11 восьмитысячников, двукратный обладатель высшей международной награды в альпинизме «Золотой ледоруб», погибший на Эвересте в 2013 году.



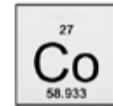
21. Бег по пересечённой местности.



23. 15 чемпион мира по шахматам.



25. Химический элемент, металл серебристого цвета с розовым или сиреневым отливом, входит в состав молекулы витамина В12. Запрещен в спорте в качестве допинга.



27. Подросток на судне, готовящийся в матросы.



28. Имя российской фигуристки, выступающей в одиночном катании, завоевавшей серебряную медаль на чемпионата Европы в Таллинне в 2022 году.



31. Два спортсмена, выступающих и действующих вместе.



32. Ямайский легкоатлет, обладатель мирового рекорда в беге на 100 и 200 метров.



33. Начальный момент спортивного состязания.

**По вертикали:**

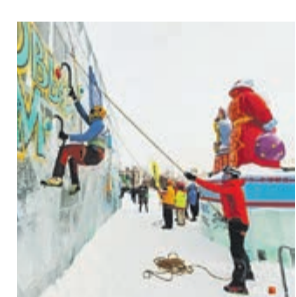
1. Российский футболист, нападающий петербургского «Зенита». Лучший бомбардир в истории чемпионатов России.



2. Часть конской сбруи.



4. «Ледовый...» Традиционные январские соревнования по ледолазанию, проводимые «Уральским следопытом» в Екатеринбурге.



5. Самая высокая оценка, в дзюдо, карате или джиу-джитсу.



8. Начальное положение при выполнении некоторых физических упражнений.



9. Капитан команды по кёрлингу, определяющий стратегию игры.



11. Спортсмен или цирковой артист, выполняющий сложные гимнастические трюки и упражнения.



13. Металлическая дужка с зубчатым или гладким колёсиком, прикрепляемая к заднику сапога всадника и служащая для управления лошастью.



15. Металл, составная часть сплава бронзовой медали.



16. Имя уральского конькобежца, олимпийского чемпиона 1984 года, выигравшего дистанцию 10 000 метров на Олимпийских играх в Сараево.



17. Один из символов Олимпийских игр.



22. Зимний спортивный снаряд.



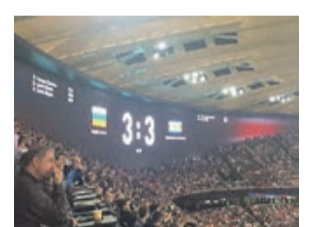
24. Имя пятой чемпионки мира по шахматам.



25. Искусственное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по гребному спорту и оборудованное мерными дистанциями и отдельными дорожками для лодок.



26. Устройство для отображения информации при проведении спортивных соревнований.



29. Вид спорта, в котором игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену.



30. Выезд спортивной команды на тренировки в другую местность.



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.urulcheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.  
Заказ № 3120  
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:  
по графику в 17-00, фактически в 17-00 31.01.2026  
Выход в свет 31.01.2026.  
Распространяется бесплатно.

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