

Чудеса на турнике

В День города в Перми прошли соревнования по уличному фитнесу, или воркауту. Турнир привлёк множество зрителей, а уровень мастерства участников значительно вырос по сравнению с предыдущими аналогичными соревнованиями.



Уличный фитнес (по-английски Street Workout) представляет собой выполнение серии различных физических упражнений на спортивных снарядах, которые есть в любом дворе, — обычно это бруссы, турник или оба снаряда в комплексе. Выступление каждого участника чем-то напоминает акробатическую программу: спортсмен демонстрирует гибкость, силу, выносливость и умение работать с собственным весом.

В Перми организатором соревнований по этому виду спорта уже во второй раз стало Дзержинское отделение «Молодой Гвардии Единой России» Пермского края в сотрудничестве с Молодёжным советом Пермской городской думы.

«Мы уже проводили подобные соревнования зимой, и даже с учётом погоды на них было достаточно спортсменов и зрителей. На этот раз заявилось порядка 20 человек, а болельщиков было гораздо больше, чем на первом турнире», — рассказал руководитель регионального отделения «Молодой Гвардии Единой России» Пермского края Станислав Швецов.

Принять участие в турнире в День России мог любой желающий. Соревновались в двух номинациях: «Свободный стиль» и «Силовое направление». Заявившихся взвешивали и де-

лили на категории — от «до 50 кг» до «свыше 100 кг». В итоге между собой соревновались представители всех районов Перми — 20 молодых людей в возрасте от 10 до 25 лет.

Программу спортсмены готовили сами, заранее. Ограничений в порядке и сложности выполняемых элементов не было. Каждый участник мог демонстрировать свои умения на спортивных снарядах в течение

Помимо сложности трюков и качества их выполнения судьи — пермские мастера воркаута — оценивали зрелищность выступления и даже харизматичность выступающего

максимум трёх минут. Помимо сложности трюков и качества их выполнения судьи — пермские мастера воркаута — оценивали зрелищность выступления и даже харизматичность выступающего.

Проходили пермские соревнования по адресу: ул. Адмирала Старикова, 9, на единственной в Перми антивандальной площадке (с

• в здоровом теле

Ульяна Артёмова

усиленной конструкцией, защищённой от повреждения), специально оборудованной для воркаута. «Снаряды, размещённые здесь, имеют повышенную прочность, и сломать их мало кому под силу», — пояснили организаторы.

В Перми за последнее время установлено 10 площадок для воркаута, хотя заниматься им, в принципе, можно почти в любом городском дворе. «Это достаточно неприхотливый спорт, не требующий очень дорогого оборудования. При этом он даёт хороший видимый эффект для спортсменов и является зрелищным, что позволяет привлекать множество людей к занятию воркаутом и физкультурой вообще», — пояснил депутат Пермской городской думы, региональный координатор проекта «Детский спорт» партии «Единая Россия» Василий Кузнецов. — В День России в Перми прошло сразу несколько зрелищных соревнований — например, одновременно с воркаутом сдавали нормы ГТО в Кировском районе. Только так, комплексно, можно привлечь больше пермяков к активному и здоровому образу жизни».

После нескольких часов соревнований по воркауту определились победители. Лучшим в весовой категории «до 60 кг» стал Андрей Бабин, «до 70 кг» — Максим Одинцов, «до 80 кг» — Кирилл Кузнецов. Все участники получили грамоты, медали, сертификаты на игру в лазертаг и отправились, вероятно, готовиться к следующим соревнованиям — организаторы турнира планируют провести их осенью.

«В Перми развивается и продолжит активно развиваться дворовой спорт: в ближайшее время многие хоккейные коробки во дворах будут переделаны в многофункциональные площадки. На каждой из них у всех желающих будут тренер и возможность заниматься десятками раз-



ЗАМЕНИ ПИЛКУ НА ПЕНКУ!

Современная девушка жестким инструментам предпочитает нежный Glatte. Это инновационная пенка для ног с карбамидом, которая делает ваш педикюр действенным и деликатным. Будьте нежными со своими ножками, подарите им Glatte!

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:
8 (800) 333-10-33 (ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПН.-ПТ. 8:00-20:00; СБ., ВС. — ВЫХОДНОЙ)
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ: 8 (342) 219-84-84,
АПТЕКА ОТ СКЛАДА, ТАЙМЕР: 8 (342) 250-60-91
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ **WWW.GLATTE.RU**