

Медаль за готовность

Пермяки могут сдать комплекс ГТО в тестовом режиме

В 2017 каждый пермяк и житель региона сможет выполнить нормативы комплекса ГТО — «Готов к труду и обороне». Пройти тест на физподготовку и получить знак отличия смогут все желающие в возрасте от семи до 70 лет. Особенно нетерпеливым пермякам предлагают выполнить нормативы уже сейчас — пока только в тестовом режиме, без получения значка.

Привет из СССР

ГТО — комплекс спортивных нормативов для людей всех возрастов — был очень популярен в СССР. Затем эту практику приостановили, а в 2014 году по инициативе и указу президента России Владимира Путина ГТО решено было возродить в современном формате.

Первый этап возвращения ГТО в стране, в том числе в Пермском крае, стартовал в начале 2015 года. На сегодняшний день в 23 районах Прикамья открыты центры тестирования ГТО, а к концу года как минимум по одному такому центру появится в оставшихся 19 муниципалитетах региона.

Проверять людей в них будут по трём уровням сложности, и при успешной сдаче каждому достигшему нужных показателей будет вручаться один из трёх значков — золотой, серебряный или бронзовый.

Нормативы по силам

Сами нормативы, говорят в муниципальном учреждении «Городской спортивно-культурный комплекс», который является координатором внедрения

системы ГТО в Пермском крае, очень отличаются для людей разного возраста и пола. «Каждый человек выполняет шесть обязательных дисциплин и три-четыре дополнительных, если претендует на золотой значок, — рассказывает заместитель руководителя учреждения Антон Воронцов. — Дисциплин много, и в зависимости от сезона можно выбрать: например, если ГТО сдаётся летом, бег на лыжах можно заменить обычным».

Также среди дисциплин — отжимание и подтягивание, поднимание туловища на пресс, метание снаряда, плавание, поднимание гири для мужчин и т. д.

«Для каждого возраста и пола своя норма: допустим, 15-летней школьнице для получения золотого знака отличия подтянуться «с пола» нужно 14 раз, а взрослому мужчине — 40 в висе на руках», — говорят координаторы проекта. На выполнение всех нормативов человеку будет даваться определённое время, например две недели, после чего его результат будут оценивать и выдавать соответствующий знак отличия.

Основные принципы ГТО сохраняются: сдача нормати-

вов будет добровольной и доступной для всех, направленной на оздоровление и прохождение под обязательным медицинским контролем.

Протестировать ГТО

Несмотря на то что выполнить нормативы ГТО и получить знак отличия все желающие смогут только в 2017 году, подготовка в центрах тестирования идёт уже сейчас. «Мы активно учимся работе с населением по выполнению нормативов: ездим на обучение, готовим площадки, изучаем спортивные дисциплины», — рассказали в Городском спортивно-культурном комплексе. — Уже сейчас в городе работают открытые бесплатные дворовые площадки, на которых в будущем будут выполняться нормативы. Также местами их выполнения станут городские бассейны, стадионы и манежи».

Всем, кто хочет выполнить нормативы ГТО для получения того или иного знака отличия, в 2017 году нужно будет позвонить по телефону центра тестирования по месту проживания (телефон в Перми 210-88-53) и сообщить о своём желании. «Вам назначат время первых испытаний и укажут первые площадки. Затем в течение нескольких недель вы будете выполнять нормативы, после чего получите соответствующий значок», — рассказали координаторы проекта.

Если же попробовать себя в выполнении ГТО хочется уже сейчас, сделать это можно в тестовом режиме — запись ведётся по тому же телефону в Перми. «Вы полностью пройдёте все необходимые испытания, проверите свои силы, только вместо знака отличия в результате получите сертификат», — рассказали организаторы. Кстати, посмотреть нормативы для своего возраста и пола можно уже сейчас на сайте www.gto.ru.

Мировой рекорд за Пермью

Обзор спортивных мероприятий Перми за неделю



Футболисты «Амкара» обыграли «Терек», легкоатлет из Перми установил мировой рекорд в Катаре, а «Парма» одержала верх над «Алтайбаскетом».

Автогол Уциева

Пермский футбольный клуб «Амкар» на родном поле переиграл грозненский «Терек» со счётом 1:0 в рамках 14-го тура Российской Премьер-лиги.

Команды не сумели открыть счёт до перерыва: дебют встречи остался за «Амкаром». Вскоре грозненцы перехватили инициативу и создали несколько опасных атак.

На 52-й минуте счёт в матче открыли пермские футболисты. Удар Георгия Джикии со штрафного был заблокирован. После отскока на мяч на границе вратарской выскочил Брайан Идovu вместе с Фегором Огуде. Брайан расстрелял ворота с близкого расстояния, угодив в Евгения Городова, а мяч ударился в Ризвана Уциева и влетел в ворота.

В итоге — победа «Амкара» со счётом 1:0. Пермяки занимают девятое место и имеют в активе 16 очков.

Гаджи Гаджиев, главный тренер «Амкара»:

— У нас были игры гораздо лучше, но не было трёх очков. Сегодня не сказать, что играли в какой-то интересный футбол, но взяли три очка. Ребята сыграли самоотверженно, но с большим числом ошибок.

Следующий матч «Амкара» состоится 7 ноября на выезде против ФК «Уфа».

Четыре медали из Катара

В столице Катара Дохе состоялся чемпионат мира по лёгкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, слабовидящих и спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Пермяки Евгений Торсунов и Андрей Порошин выступили в составе сборной России. Они завоевали четыре медали. Евгений Торсунов стал первым в прыжках в длину (группа спортсме-

нов Т36), установив рекорд мира — 5 м 75 см. В беге на 100 м он завоевал серебро с результатом 12,17 сек. и бронзу в беге на 200 м с результатом 24,67 сек.

Андрей Порошин занял третье место в прыжках в длину (группа спортсменов Т38) с рекордом Европы, прыгнув на 6 м 12 см.

Победа в Кубке

Баскетбольный клуб «Парма» продолжает своё выступление в розыгрыше Кубка России. В первом матче 1/8 финала в Барнауле пермяки одержали убедительную победу над «Алтайбаскетом» со счётом 66:106. Самыми результативными игроками в составе «Пармы» стали Иван Нелюбов и Сергей Чернов, которые набрали по 18 очков.

Ответный матч состоится в Перми 24 ноября.

Впереди у пермской команды два матча уральского дерби, в котором им предстоит сыграть против «Урала» из Екатеринбурга и «Темпа-СУМЗ» из Ревды.

Евгений Леонтьев



Ирина Молокотина

ДВИЖЕНИЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ

В любом возрасте суставные ткани способны к обновлению. Если об этом помнить, боли в суставах и скованность в движении перестанут казаться «окончательным вердиктом». Конечно, проблему нельзя решить, если действовать бессистемно: заболело — помазал, прошло — забыл. Да и вообще устранять лишь боль и воспаление не вполне верно — ведь это всего лишь симптомы. Если Вы хотите вернуть себе свободу движения, необходимо воздействовать не на проблемный сустав, а на суставной аппарат в целом. Таким системным действием обладает **натуральный комплекс ДИКЛОЗАН. Комплекс ДИКЛОЗАН (капсулы, крем и гель) воздействует на**

суставы изнутри и снаружи, запуская механизм обновления хрящевой ткани.

ДИКЛОЗАН КОМПЛЕКСНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА СУСТАВНОЙ АППАРАТ, СПОСОБСТВУЯ УСТРАНЕНИЮ ПРИЧИНЫ БОЛИ И ВОСПАЛЕНИЯ

КАПСУЛЫ ДИКЛОЗАН работают изнутри, помогая сохранять и усиливать двигательную активность суставов. Основу капсул составляют ценные растительные компоненты, которые комплексно воздействуют на суставной аппарат и организм в целом: улучшают питание суставов

и хрящей; выводят продукты обмена, шлаки и избыточные соли кальция из хрящевой ткани; поддерживают в норме уровень суставной жидкости.

КРЕМ ДИКЛОЗАН действует через кожу. Благодаря специальному транспортному ферменту полезные вещества доставляются непосредственно в очаг воспаления. **Экстракты мартинии душистой, коры белой ивы, таволги, эфирные масла чайного дерева и другие компоненты** снимают воспаление в проблемной зоне, усиливают кровообращение и питание тканей суставов ценными веществами.

ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН обладает местным раздражающим действием,

разогревая мышцы и суставы. Он особенно полезен при защемлениях, последствиях перегрузок и просто мышечной усталости.

Спрашивайте в аптеках города!



ДИКЛОЗАН – СУСТАВЫ ОЦЕНЯТ СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД!

РЕКЛАМА, БАД