



# ОТКРЫТЫЙ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ТУРНИР ПО РУССКОМУ ЖИМУ

**ДЕНЬ  
ВОЗДУШНОГО  
ФЛОТА  
РОССИИ**

Автор: Андрей Лучков, президент Федерации русского жима  
Фото: Владимир Богатырёв

www.ironworld.ru

**ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:**



Федерация русского жима



Росавиация



ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»



Филиал МЦ АУВД ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Работа авиадиспетчера, как и любого авиатора, требует предельной концентрации, хорошего здоровья, стрессоустойчивости и силы воли. Все эти настолько нужные качества дает человеку активная спортивная жизнь. Это хорошо знают в Московском центре автоматизированного управления воздушным движением, а потому особое внимание уделяют спорту. Кроме игровых видов спорта в организации проводится большая работа по популяризации русского жима.

Проведение соревнований, приуроченных к профессиональным праздникам авиаторов, становится уже традиционным. Так, второй год подряд в честь Дня Воздушного флота России МРОО «Федерация русского жима» и филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» проводят соревнования по русскому жиму. В этом году в турнире приняли участие команды

Moscow ATCC Gym (МЦ АУВД), спортивного клуба «ФСО России» (Федеральная служба охраны Российской Федерации), СЛО «Россия» (Специальный летный отряд «Россия» при Управлении делами Президента РФ), объединенная команда Межрегионального медицинского центра «Столица» и ОАО «СОГАЗ». Поскольку сотрудники этих структур не всегда в один день могли принять участие в соревнованиях, было принято решение проводить турнир в два этапа. Соревновательная



**железный мир 08-09.2013**

версия: «Чёртова дюжина» (8-9 августа) и «Классический русский жим» (15-16 августа). Спортсмены боролись за награды как в личном, так и в командном зачетах. Спортклуб «Terrasport Радужный» принял участников в своем тренажерном зале, обеспечив хорошие условия для проведения турнира.

Главный судья соревнований – мастер спорта ФРЖ Владимир Пивнов, начальник службы управления персоналом; судья на помосте – мастер спорта ФРЖ Алексей Безяев, диспетчер

выделялся среди всех остальных участников выразительной мышечной массой – 124,5 кг натренированных мышц. Но безжалостный коэффициент атлетизма не менее выразительно показал, что специализация в русском жиме – это решающий фактор для победы на соревнованиях. Как, впрочем, и в других видах спорта. При распределении занятых мест в русском жиме очень важен и результат в количестве повторений с выбранным весом штанги, и собственный вес спортсмена.



УВД РДЦ; судья на взвешивании – Сергей Коровацкий, диспетчер УВД РДЦ.

Один из девизов русского жима гласит: «Сегодня зритель, завтра участник!» И этим словам есть подтверждение. Коллектив медиков из Межрегионального медицинского центра «Столица», обеспечивавших медицинское сопровождение на III чемпионате России по русскому жиму в апреле этого года, представили на турнире свою команду. И это принесло им первые победы: например, Дмитрий Пчелин стал чемпионом в «Чёртовой дюжине» в весовой категории до 70 кг. В турнире участвовали как ветераны в трех номинациях по возрасту (старше 40, 50, 60 лет), так и молодые спортсмены в шести номинациях по весовым категориям: от «до 70 кг» и до «свыше 110 кг».

На турнир прибыла команда спортсменов ФСО России. Хотя и не такая многочисленная, но очень конкурентоспособная. Весьма колоритный спортсмен Андрей Родин



Андрей Родин выбрал «соточку» – номинацию с весом штанги 100 кг, и сделал 34 повторения в зачет турнира. Но первое место с результатом «кандидат в мастера спорта Федерации русского жима» заслуженно занял Алексей Горбачев (Moscow ATCC Gym) –



## ПАРТНЕРЫ ТУРНИРА:

**СОГАЗ**  
СТРАХОВАЯ ГРУППА

Генеральный партнер –  
ОАО «СОГАЗ»



Партнер – МПР филиала  
«МЦ АУВД»



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
СТОЛИЦА

Партнер – ММЦ «Столица»

**TERRASPORT**  
РАДУЖНЫЙ

Партнер – спортклуб  
«Terrasport Радужный»

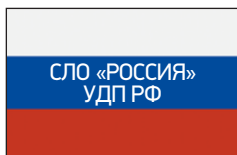
### УЧАСТНИКИ ТУРНИРА – КОМАНДЫ:



Команда филиала «МЦ АУВД»  
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» -  
"Moscow ATCC Gym"



Команда Федеральной службы  
охраны Российской Федерации –  
ФСО «России»



Команда Специального летного  
отряда «Россия» Управления  
делами Президента РФ – СЛО  
«Россия» УДП РФ



Команда Межрегионального  
медицинского центра «Столица»



39 повторений при собственном весе 110,8 кг. Второе место у Алексея Безяева, вроде бы всего 29 повторений, но собственный вес 98,4 кг. И коэффициент атлетизма – 29,47. А Андрей Родин (ФСО России) набрал коэффициент атлетизма 27,31. Этот показатель принес ему бронзовую медаль. Не менее успешно выступал и Анатолий Александрович Бондаренко (ФСО России), также в упорной борьбе занял третье место из девяти участников в номинации «Чёртова дюжина», в весовой категории до 100 кг. И это далеко не все результаты. И на «закуску» немного, буквально несколько строк, о команде Специального летного отряда «Россия». Знаете, кто это? Это те, кто непосредственно обеспечивают полеты первых лиц государства как на территории нашей страны, так и за ее пределами. «День Воздушного флота России» – когда же еще стартовать в соревнованиях по русскому жиму летчикам?! Вот и они сделали почин! Наибольшее количество

очков в командную копилку принес самый возрастной участник – Виктор Алексеевич Недорезов, 1952 года рождения. Он занял второе место в номинации с весом штанги 55 кг среди тех, кому более 60 полных лет. Николай Александрович Стадников – второе место по «Чёртовой дюжине» среди тех, кто весит не более 100 кг. В суммарном тоннаже за три подхода набрал 3572,5 кг. Ну а первое место в этой весовой категории и недостижимый для присутствующих соперников результат набрал Алексей Безяев, почти на тонну оторвавшись от преследователей, – 4550 кг за три подхода.

Дополнительный градус борьбе добавлял тот факт, что ветераны соперничали с более молодыми зачастую с использованием самых современных технических и тактических приемов, и нередко их опережали. Наиболее результативным на протяжении всего турнира можно признать выступление самого активного организатора турнира – Пивнова Владимира Петровича (1953 г.р.) «Moscow ATCC Gym». За два дня турнира он

принес в командную копилку 66 очков. Ох, азартные ребята эти ветераны! Еще немного потренируются, и ждем новых мастеров спорта. Я правильно понимаю? В соревновательной версии «Чёртова дюжина» было 43 выступления, а в «Классическом русском жиме» – 59 выступлений. Итого за весь турнир – 102 зачетных





выступления спортсменов. С каждым годом эта цифра неперестанно растет, как и количество участников состязания, что, безусловно, не может не радовать. Победителями турнира в соревновательной версии «Чёртова дюжина» стали: Дмитрий Пчелин, Евгений Можяев, Максим Левшин, Алексей Безяев, Александр Нефедов, Алексей Горбачев и Валерий Пивоваров. Победителями турнира в соревновательной версии «Классический русский жим» стали: Владимир Пивнов, Александр Нефедов, Алексей Горбачев, Алексей Безяев, Сергей Коровачкий и Валерий Пивоваров. Авиаторы показали себя поистине богатырями русского жима! В командном зачете места распределились следующим образом:

- 1 МЕСТО – КОМАНДА МЦ АУВД – “MOSCOW ATSS GYM”**
- 2 МЕСТО – СЛО «РОССИЯ»**
- 3 МЕСТО – СК «ФСО РОССИИ»**
- 4 МЕСТО – ММЦ «СТОЛИЦА» ВМЕСТЕ С ОАО «СОГАЗ».**

Хозяева турнира оказались на высоте, как и положено авиаторам. В заключительный день соревнований турнир посетили директор филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» Владимир Ужаков и генеральный директор ММЦ «Столица» Олег Паскар. Владимир Владимирович, несмотря на



строгий костюм, также не смог устоять перед спортивными снарядами и лично принял участие с внеконкурсным выступлением. Будем рады видеть его в составе команды на следующем турнире! Особо хочется отметить партнеров турнира по русскому жиму: генерального партнера соревнований ОАО «СОГАЗ», а также партнеров – Межрегиональный профсоюз работников «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», ММЦ «Столица» и спортивный клуб «Terrasport Радужный» за помощь в организации этого замечательного турнира, прошедшего в обстановке товарищества и солидарности. Хочу поблагодарить организаторов за такое ответственное отношение к наградам для призеров, для команд, для организаций, которые приняли

непосредственное участие в проведении турнира, и за поддержание уже ставших традиционными командных встреч авиаторов! Bravo! И это здорово, что в Росавиации и ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» уделяют серьезное внимание развитию спорта и пропаганде здорового образа жизни. Отдельная благодарность руководству журнала «Железный мир» за предоставленные призы участникам соревнований. Огромное спасибо всем спортсменам, организациям и руководителям, всем, кто верит в свою страну и старается сделать настоящий праздник физкультуры и спорта! Силовые богатырские традиции нашего многонационального государства не забыты, и со стороны нашей Федерации русского жима сделаем все возможное, чтобы привлечь к участию и спортсменов других государств! Доброго русского жима! ■