РУССКИЙ ЖИМ

V ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО РУССКОМУ ЖИМУ, ПОСВЯЩЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ АВИАДИСПЕТЧЕРА

АВТОР: МАРИНА КАМЫШНИКОВА
ФОТО: МАРИНА КАМЫШНИКОВА, ЮЛИЯ ЕФИМОВА, ДАМИР САТРУТДИНОВ, ЕКАТЕРИНА КРЫЛОВА

ВСТУПЛЕНИЕ

21 и 22 ноября 2015 года в подмосковном Наро-Фоминске завершился один из самых ожидаемых турниров для поклонников русского жима – V чемпионат России по русскому жиму. Турнир был посвящен Международному дню авиационного диспетчера и получил статус открытого международного с возможностью присвоения званий «мастер спорта международного класса» и «элита русского жима».

Проведение V чемпионата России по русскому жиму стало возможным благодаря руководству ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», которое прилагает большие усилия по приобщению работников к занятиям физической культурой и спортом и второй год подряд проводит чемпионаты России, приуроченные к Международному дню авиадиспетчера. И если такие виды спорта, как футбол, хоккей, мини-футбол, волейбол, плавание и горные лыжи уже стали массовыми и востребованными, то русский жим (жим штанги с максимальным поднятием (выжиманием) фиксированного веса штанги на количество раз) активно развивается и приобретает все большую популярность среди спортсменов-авиадиспетчеров. Как и большой спорт, русский жим обладает огромным потенциалом, поскольку имеет влияние на формирование физического совершенствования и воспитание моральных качеств.

Несмотря на то, что даты проведения чемпионата совпали с крупнейшим событием в мире спорта – SN PRO Expo

ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:

Росавиация

ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Федерация русского жима

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУРНИРА:

АО «СОГАЗ»

ПАРТНЕРЫ:

ООО «Бизби»

МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

ММЦ «Столица»

Журнал «Железный мир»

Магазин спортивного питания Strong, г. Обнинск

СК «СОК»

Магазин спортивного питания Sparta Food

открытия V чемпионата России по русскому жиму приняли участие партнеры турнира: ООО «Бизби», журналы «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» и Pro-Status,

(международная выставка спортивного питания, соревнования по бодибилдингу и пауэрлифтингу, мастер-классы от звезд фитнеса), в турнире приняло участие более 250 спортсменов, из которых более 20 – спортсмены-инвалиды с ПОДА (поражением опорно-

магазины спортивного питания Strong и Sparta Food. Прозвучал гимн России с поднятием флага страны.

ИТОГИ

Чемпионат состоял из двух соревновательных дней, включивших в себя соревновательные версии – «чертова дюжина» и «классический русский жим», и был представлен

двигательного аппарата) из разных регионов России. Приветственные слова участникам произнесли: директор управления персоналом ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» Андрей Захаров, председатель Комитета по культуре, спорту и работе с молодежью Наро-Фоминского района Андрей Михайлов, президент МРОО «Федерация русского жима» Андрей Лучков, председатель организационного комитета Владимир Пивнов, старший судья соревнований Андрей Гальцов. В торжественной церемонии

в 76 номинациях на четырех помостах.

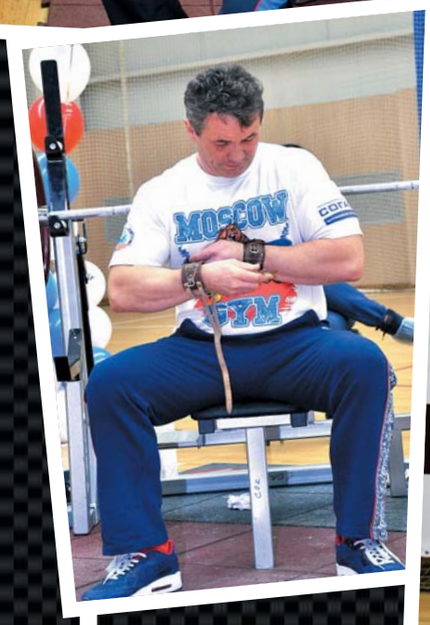
В программе первого дня атлеты соревновались в номинации «чертова дюжина». Одновременно «заработали» три помоста, один из них был выделен для спортсменов с ПОДА, которые попробовали свои силы в обеих соревновательных версиях: в пяти категориях по «классическому русскому жиму» и в девяти – по «чертовой дюжине». Всего в этот день выступило 132 человека.

Как и ожидалось по количеству предварительных заявок, между спортсменами разгорелась упорная борьба.

Среди юниоров свыше 80 кг запомнилось яркое выступление Михаила Санькова (г. Пенза), занявшего 1-е место. Михаил выполнил МСМК по русскому жиму и установил рекорды по «чертовой дюжине», пожав 185 кг на 12 раз и собрав в сумме 6690 кг.

Самым младшим участником стал Никита Кудряшов (Ивановская обл., младшие юноши до 13 лет), занявший 1-е место и выполнивший 3-й спортивный разряд.

В наилегчайшей женской весовой категории – до 50 кг – золото досталось спортсменке команды Moscow ATCC GYM Марине Камышниковой (г. Москва), МС по пауэрлифтингу, собравшей



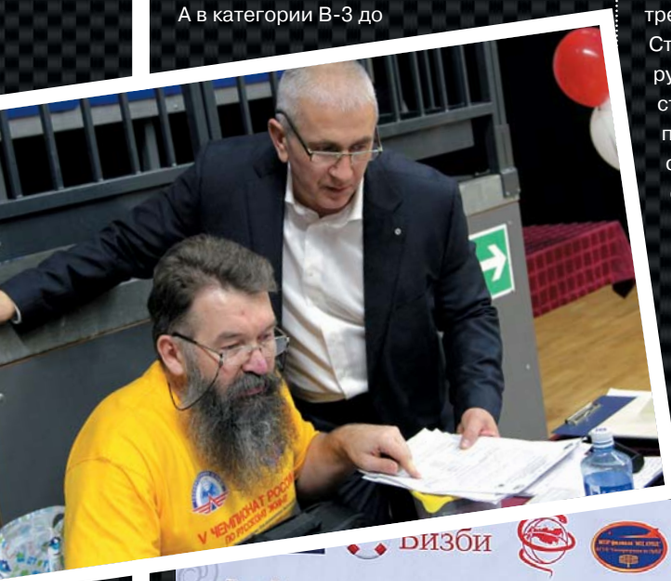
суммарный тоннаж 1267,5 кг.
Среди девушек до 18 лет первенствовала Елизавета Безяева (г. Наро-Фоминск).
Среди ветеранов стоит выделить выступление Владимира Пивнова до 75 кг (г. Москва), рекордсмена и мастера спорта ФРЖ. Владимир показал отличную форму и установил новые личные рекорды, уверенно справившись со 100-килограммовой штангой на 13 раз в трех подходах в «чертовой дюжине» в первый день турнира, а во второй день по «классическому русскому жиму» ему покорились 55 кг на 81 раз и 75 кг на 47 повторений (и все за один день!). Обновив и улучшив свои результаты,

он не дал ни шанса своим соперникам, завоевав для сборной Moscow ATCC GYM 8 золотых и 3 серебряных медали.
А в категории В-3 до 90 кг первое место занял Валерий Пивоваров (г. Москва), пожав 87,5 кг на 13 раз в трех подходах.

Старший судья соревнований и элита русского жима Андрей Гальцов стабилен в высоких результатах. Он поднялся на вершину пьедестала среди мужчин и ветеранов-1, 2, соответственно, свыше 120, 100 и 90 кг.

Заслуженно стал первым среди мужчин до 100 кг Игорь Новиков (г. Москва), собрав тоннаж 4592,5 кг.

Во второй день турнира в «классическом русском жиме» одновременно были задействованы четыре помоста, собравшие на своих площадках 161 атлета. Многие чемпионы подтвердили статусы сильнейших, поднявшись на вершину пьедесталов. Не дали расслабиться российским спортсменам участники сборной Беларуси, показав отличные результаты и технику русского жима. Среди юниорок Елена Круковская (г. Минск) обновила мировой рекорд, пожав 35-килограммовую штангу на 162 повторения, а затем 45 кг на 103 повторения; в открытом зачете Юлия Прачковская (г. Минск) стала первой с результатом 35 кг на 105 повторений; среди юниоров победил Артём Жданок (г. Минск), пожав 55-килограммовую штангу на 130 повторений.
Среди ветеранов-2 Александр Нефедов стал первым, пожав 75 кг на 59 повторений; приятно впечатлил Андрей



Гальцов, пожав 150 кг на 34 раза. В открытом зачете среди женщин Юлия Тарасова прекрасно пожала 55 кг на 19 повторений. Первое место среди младших юношей занял Кирилл Максимов (г. Королёв), пожав 25 кг на 97 повторов.

В командном первенстве победила сборная Moscow ATCC GYM филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», 2-е место заняла Наро-Фоминская команда СК «Шторм», и 3-е место досталось команде спортсменов из Пензы. Достойную конкуренцию российским спортсменам составили участники сборной Республики Беларусь, занявшие 4-е место в командном зачете.

ПОСТСКРИПТУМ

Турнир прошел на достойном уровне в игровом зале гостеприимного и современного культурно-спортивного комплекса «Нара». Соревновательные помосты, украшенные арками из воздушных шариков цвета российского триколора, создавали праздничное и особенное настроение у участников турнира. Организаторы и партнеры турнира позаботились о лучшем оборудовании для участников – это соревновательные жимовые лавки, грифы и диски Eleiko и MBBarbell.

Владимир Пивнов, титулованный спортсмен по русскому жиму, поделился впечатлениями после соревнований: «Несмотря на травмы, которые преследуют меня в последнее время, я рад, что удалось выступить достойно и улучшить личные результаты. Приятно отметить, что турнир собрал “разношерстный” состав участников, многие из которых имеют опыт выступления в пауэрлифтинге, бодибилдинге и кроссфите на турнирах высокого уровня. Важно посмотреть на тех, кто многого добился, обменяться опытом и увидеть недостатки для дальнейшего прогресса. Считаю, что удалось выполнить поставленную задачу. Чемпионат получился зрелищным и эмоциональным».

БЛАГОДАРНОСТЬ

Волнительным моментом для атлетов без преувеличения можно назвать награждение, ведь на кону были не только эксклюзивные медали с образом мужественного богатыря, но и новинки спортивного питания от партнеров турнира.

Искреннюю благодарность организаторы чемпионата выражают генеральному партнеру – страховой группе АО «СОГАЗ», а также партнерам: ООО «Бизби», Межрегиональному профсоюзу работников филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», журналу «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР», магазинам спортивного питания Strong и SpartaFood, СК «СОК» г. Наро-Фоминска.

Особая признательность за медицинское сопровождение турнира – Межрегиональному медицинскому центру «Столица».

Спасибо всем участникам и организаторам за прекрасный турнир! Доброго русского жима! ■