ОТКРЫТЫЙ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ТУРНИР ПО

РУССКОМУ ЖИМУ

КУБОК МЦ АУВД

Автор: Юлия Ефимова

www.ironworld.ru

Активный отдых – лучшая разрядка для работников умственного труда, особенно такого ответственного, как аэронавигация. В Московском центре автоматизированного управления воздушным движением это отлично знают, и поэтому с самого начала весны здесь проходят турниры и соревнования по наиболее полюбившимся видам спорта. Волейбол, теннис, футбол – конечно же, без русского жима этот список был бы не полным. По доброй традиции авиадиспетчеры совместно с Федерацией русского жима провели открытый лично-командный турнир «Кубок МЦ АУВД по русскому жиму», посвященный Дню работников гражданской авиации и 33-летней годовщине МЦ АУВД. Соревнования прошли в два этапа: 10 и

ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:

Федерация русского жима

Филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУРНИРА:

ОАО «СОГАЗ»

ПАРТНЕРЫ:

Банк “Возрождение”

ММЦ «Столица»

Партнер – спортклуб «Terrasport Радужный»

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

11 апреля – номинация «Чертова дюжина» и 17 и 18 апреля 2014 года – «Классический русский жим». Площадкой проведения турнира в очередной раз стал московский спортивный клуб «Terrasport Радужный», а

И вот, наконец, пришло время оценить уровень своего спортивного мастерства в деле. Не обошли турнир стороной и атлеты из других отдаленных от столицы регионов страны. Испытать свою стойкость приехал Владимир Валенцев из Тверского центра организации

медицинское сопровождение осуществил Межрегиональный медицинский центр «Столица». Турнир собрал участников из МЦ АУВД, Специального летного отряда «Россия» УДП РФ, ММЦ «Столица». Дебютировала на соревнованиях и команда «Лукойл-Центрнефтепродукт». К чемпионату спортсмены готовились основательно. На пути самосовершенствования у сильных телом и духом преград нет – это и доказал Александр Сивов, техник отдельно приводной радиостанции «Октябрьский» филиала «МЦ АУВД». Отсутствие спортивного оборудования не остановило тренировочный процесс. Штангу Александр сделал сам. Два бетонных блина, труба, скамейка – и вот готов собственный спортивный зал во дворе. А главное, тренироваться с собственноручно изготовленным снарядом в два раза приятнее. Ведь теперь все спортивные достижения – дело его рук в прямом смысле слова.

воздушного движения. Вот так русский жим объединяет наших спортсменов.
Торжественное построение, оглашение правил турнира – и участники готовы с головой окунуться в океан спортивного соперничества. Каждый из четырех дней богатыри боролись не на шутку, каждый пытался выжать по максимуму. И у многих это получилось.
Судьи соревнований оценивали спортсменов самым беспристрастным образом, за что им отдельное спасибо. Честная оценка выступлений стимулировала спортсменов выкладываться по полной, не жалея себя. Главным судьей соревнований был Андрей Лучков, президент МРОО «Федерация русского жима», авторитет среди любителей силового спорта. Судьями соревнований выступили бывалые спортсмены: Владимир Пивнов, Алексей Безяев, Сергей Коровацкий, Евгений Можаев и Александр Нефедов. Даже дружба со спортсменами, ведь многие из них не пропускают ни одного турнира, не повлияла на беспристрастность судей.
Тринадцать – несчастливое число, так привыкли считать многие. Но в соревнованиях по русскому жиму по версии «Чертовой Дюжины» спортсмены бросают вызов этим предрассудкам, пытаясь поднять выбранный самостоятельно вес штанги на 13 повторений, в трех подходах.
В «Чертовой Дюжине» состоявшегося турнира были следующие весовые категории у мужчин: до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 110 кг, свыше 110 кг и «ветераны – 1, 2, 3» для спортсменов старше 40, 50, 60 лет соответственно. По правилам «Дюжины», после выполнения подхода, независимо от результата, спортсмен заявляет на следующий подход вес штанги с изменениями в большую или в меньшую сторону либо оставляет вес штанги без изменений.
Победители в весовых категориях мужчин определяются по суммарному тоннажу трех подходов, а в категориях ветеранов – по коэффициенту атлетизма, то есть суммарному тоннажу трех подходов, поделенному на вес спортсмена. Непредсказуемость – это главная характерная черта «Чертовой дюжины», ведь зачастую и

очень сильные спортсмены допускают тактические просчеты.
Русский жим многогранен в своих вариациях, но самой распространенной остается классическая его версия.
В «Классическом русском жиме» каждый участник самостоятельно выбирает подходящую ему по возрасту и весу штанги номинацию: 55 кг, 75 кг или 100 кг. Здесь нет права на ошибку: каждый участник имеет право сделать только один подход в выбранной номинации в течение пяти минут.
Спортсмены были крайне сосредоточены,

использовать свой шанс на победу стремился каждый. Напряжение сохранялось на протяжении всех дней турнира, но победитель, как обычно, в каждой номинации только один.
Награждение победителей и призеров турнира проходило в один день, 18 апреля. Участников турнира лично поздравил директор МЦ АУВД Владимир Ужаков. Но только речью он не ограничился, тоже взялся за штангу. Являясь не только ответственным руководителем филиала, он принимает непосредственное участие в организации турниров и личным примером доказывает, что русский жим – это просто, доступно и полезно.
Неудивительно, что сборная МЦ АУВД Moscow ATCC GYM, имея такого руководителя, заняла в командном зачете первое место. На вторую ступень пьедестала поднялась команда СЛО «Россия» УДП РФ, а третье место досталось спортсменам из «Лукойл-Центрнефтепродукт» – первое командное выступление, и сразу призовое место. Молодцы, добры молодцы! Так держать!
С результатами выступлений атлетов можно ознакомиться на сайте ironworld.ru, а также atcm.ru и moscow-gym.ru.
Отдельная благодарность генеральному партнеру турнира ОАО «СОГАЗ», партнерам – банку «Возрождение», МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», ММЦ «Столица» и спортклубу «Terrasport Радужный» за помощь в организации и проведении турнира.
Доброго русского жима! ■