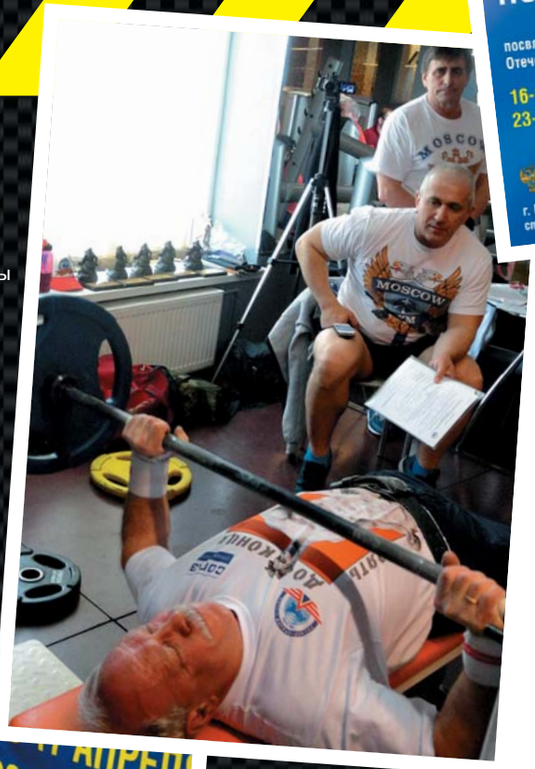
КУБОК ПОБЕДЫ

ОТКРЫТЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР ПО РУССКОМУ ЖИМУ

ФОТО: ВЛАДИМИР БОГАТЫРЕВ

Анонсированный в ноябре 2014 года на IV чемпионате России по русскому жиму Открытый региональный мастерский турнир «Кубок Победы», посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., состоялся. Инициативу и организацию соревнований взял на себя Московский центр автоматизированного управления воздушным движением (МЦ АУВД), руководство и коллектив которого давно и успешно занимаются пропагандой спорта и здорового образа жизни среди авиадиспетчеров. Турнир прошел в два этапа: «Чёртова дюжина» (16–17 апреля) и «Классический русский жим» (23–24 апреля). В соревнованиях приняло участие более 60 человек. Номинация «Чёртова дюжина» была представлена следующим образом: женщины – в открытом зачете, мужчины – в весовых категориях до 70, 80, 90, 100, 110, св. 110 кг, ветераны – группы 1, 2, 3. В «Классическом



ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:

Росавиация

ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Федерация русского жима

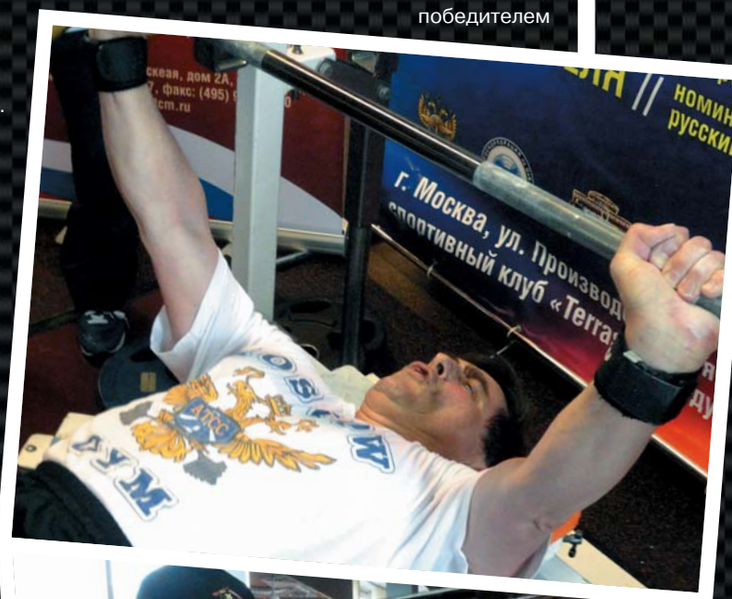
русском жиме» женщины соревновались в подъеме 35-килограммовой штанги, а мужчины жали на выбор 55, 75, 100 и 70 кг – «юбилейный» вес штанги, который стал изюминкой данного турнира, символизирующий 70 лет Победы в Великой Отечественной войне.

Главный судья соревнований – мастер спорта Федерации русского жима (ФРЖ) Алексей Безяев, диспетчер управления воздушным движением МЦ АУВД; старший судья и председатель оргкомитета – мастер спорта ФРЖ Владимир Пивнов, начальник службы управления персоналом МЦ АУВД; секретарь – мастер спорта международного класса Андрей Лучков, президент ФРЖ; боковые судьи – Валерий Пивоваров, Евгений Можаев, Сергей Коровацкий, Александр Нефедов, Юрий Ермиков, Марина Камышникова.

Среди выступающих мужчин в «Классическом русском жиме» особое внимание привлекли ветераны. Так, например, Владимир Пивнов (В-3, категория до 75 кг) пожал штангу весом 55 кг на 78 повторений, а 75 кг – на 45 (и это на фоне травмы плеча!); Валерий Пивоваров (В-3, категория до 90 кг) пожал 55 кг на 91 раз; Николай Шокат (В-3, категория до 100 кг) пожал штангу весом 55 кг на 92 раза, 70 кг – на 81 и 100 кг – на 41 повторение, став абсолютным чемпионом почетной номинации «Юбилейный» с весом штанги 70 кг. Алексей Безяев (В-1, категория до 110 кг) пожал 100 кг на 36 повторений, Александр Нефедов (В-2, категория до 110 кг) пожал 70 кг на 70 раз (красиво!) и 75 кг на 61 повторение. И все за один день с небольшими перерывами между подходами.

Среди женщин заметно выделилась Оксана Кочеткова (категория до 80 кг), пожав 35 кг на 78 повторений. Примечательной особенностью турнира «Кубок Победы» стала возможность выполнения норматива «мастер спорта». Так, Виктор Овчинников (категория до 100 кг) выполнил норматив МС, пожав 55 кг на 112 повторений, затем 75 кг на 60 повторений и 70 кг на 67 повторений.

В «Чёртовой дюжине» очень достойно выступил Дмитрий Яковина, безупречно выполнив все 3 подхода на 13 повторений и собрав в сумме 4972,5 кг, и в итоге стал победителем



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУРНИРА:

СОГАЗ
СТРАХОВАЯ ГРУППА

ОАО «СОГАЗ»

ПАРТНЕРЫ:

МПР филиала "МЦ АУВД" ФГУП "Госкорпорация по ОрВД"

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

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР СТОЛИЦА

ММЦ «Столица»

TERRASPORT РАДУЖНЫЙ

Спортклуб "Terrasport Радужный"

ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР www.ironworld.ru

Журнал «Железный мир»

магазин спортивного питания STRONG

Магазин спортивного питания Strong, г. Обнинск

соревнования

г. Можайск) и ММЦ «Столица», работники которого еще осуществляли и медицинское сопровождение турнира. В командном зачете лучшие результаты показали: 1-е место – МЦ АУВД, бессменный лидер по русскому жиму; 2-е место – СЛО «Россия»; 3-е – с/к «Богатырь». Протоколы соревнований размещены на сайте www.moscow-gym.ru. Мероприятие проходило в дружественной обстановке. Спортсмены проявили настойчивость и упорство, спортивный азарт и волю к победе. На кону были не только ценные призы, но и большой личный

в весовой категории св. 110 кг. Среди женщин победила Екатерина Радионова, пожав 55-килограммовую штангу и набрав в сумме 2090 кг с выполнением норматива «кандидат в мастера спорта». Самым взрослым участником стал Олег Беляев (В-3, 1944 г. р., категория до 100 кг) с блестящим результатом, пожав в трех подходах штангу весом 102,5 кг на 13 раз с общей суммой 3997,5 кг. Хорошие результаты показали спортсмены из с/к «Атлет» (Московская обл., г. Можайск) и школы-интерната «Наш дом» (Московская обл., Люберецкий район).

За командное первенство боролись спортсмены МЦ АУВД – Moscow ATCC Gym, спортивного клуба ФСО России, Специального летного отряда «Россия» УДП РФ, команда «Лукойл-Центрнефтепродукт», с/к «Богатырь» (Архангельская обл., г. Северодвинск), с/к «Атлет» (Московская обл.,

интерес. Турнир явил собой динамичное и эмоциональное зрелище, в ходе которого спортсмены боролись за каждый засчитанный

повтор, крича и задыхаясь от усталости. Несмотря на соперничество и неугасимую волю к победе каждого из участников, спортсмены оказывали поддержку и помощь друг другу.

Команда организаторов МЦ АУВД, а это и председатель оргкомитета, и судейский корпус с ассистентами, сработала на отлично. Хорошим подспорьем соревнований, поднимающим боевой настрой у спортсменов, стал баннер с изображением известного памятника солдату «Стоять насмерть» скульптора Евгения Вучетича.

Сюрпризом для всех участников стали памятные призы в заключительный день соревнований – день награждения (24 апреля). Это и журналы от «ЖЕЛЕЗНОГО МИРА», и спортивно-патриотичные футболки, бейсболки. А для победителей соревнований организаторы подготовили эксклюзивные медали, статуэтки «Воин-освободитель» и «Стоять насмерть», а также спортивное питание.

МНЕНИЕ О ТУРНИРЕ СПОРТСМЕНКИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Марина Камышникова, чемпионка мира по пауэрлифтингу 2014 г.: «Почему штанга? О пользе спорта знают все не понаслышке. Для меня же штанга – это лучший психотерапевт и корректор фигуры. За время занятий укрепился мышечный корсет, улучшилось кровообращение, снизилась утомляемость и нервно-эмоциональное напряжение, расширился круг друзей и единомышленников, ведущих спортивный образ жизни и увлеченных силовыми видами спорта.

Участие в турнире по русскому жиму было не запланировано и прошло без предварительной подготовки сразу после выступления на чемпионате Евразии по пауэрлифтингу (28 марта). Профессионально занимаясь троеборьем, о специфике русского жима я имела смутное и несформировавшееся представление. В частности, жала без пауз на груди, предоставленных правилами, и “по-лифтерски”, без разрешенного “отбива” в русском жиме. Теперь я понимаю, что недооценила статус турнира и степень готовности к соревнованию. Соревнования заставили меня задуматься над вопросами: как найти идеальный баланс между силой и выносливостью, насколько полезно использовать паузы между повторениями, какая техника тренировок эффективнее? Русский жим, также как и пауэрлифтинг, заставляет работать не только мышцы рук и груди, но и голову. Для себя отметила главные качества жимовика – это терпение и выносливость. Надеюсь, что данный турнир станет разминкой перед новыми спортивными событиями, что получится вывести жим на новый качественный уровень с дальнейшей его популяризацией среди женщин-авиадиспетчеров. Главное, что есть на кого равняться и у кого учиться!»

БЛАГОДАРНОСТЬ

Организатор турнира МЦ АУВД выражает искреннюю благодарность генеральному партнеру турнира «Кубок Победы» – страховой группе ОАО «СОГАЗ», партнерам – Межрегиональному профсоюзу работников филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», Межрегиональному медицинскому центру «Столица», спортклубу «Terrasport Радужный», магазину спортивного питания Strong (г. Обнинск) и журналу «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР». ■