



Рывок гири заменил перекладину.

ГТО Для здоровья и настроения

17 и 18 мая ярославцы сдавали нормы ГТО



На старт, внимание, марш!

17 мая на старт вышли более ста сотрудников правительства Ярославской области и мэрии Ярославля. Городская власть была представлена, в частности, сотрудниками департамента социально-экономического развития города и управления по физической культуре и спорту. Собравшихся приветствовал директор областного департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Сергей Панинский.

— Комплекс ГТО — один из лучших способов определить свое физическое состояние, — подчеркнул Сергей Александрович. — Подготовка к сдаче нормативов — один из путей в физкультуру, в спорт, в жизнь, полную радости движения к молодости и активному долголетию.

В этот день спортсмены состязались в «зальных» и уличных видах спорта, благо погода позволила сдать почти все нормативы на стадионе «Спартаковец», толь-

ко стрелять пришлось в СШОР по легкой атлетике и адаптивно-му спорту, которая, впрочем, располагается неподалеку.

Перечень нормативов оказался довольно обширным. Однако некоторые можно было пройти по выбору: к примеру, мужчи-

ны определяли силу или на тренажере для подтягиваний, или в рывке гири. И здесь истинно русский снаряд выиграл у перекладины «за явным преимуществом». Кроме того, претенденты на получение ценного значка прыгали в длину с места, бегали



Равняйся! Смирно!



Вместо пули стреляли лазером.

на скорость, на выносливость и состязались в «челночном» беге, прекрасный пол сдавал нормативы на количество отжиманий, а сильный — на количество подъемов туловища из положения «лежа» в положение «сидя» за минуту.

Естественно, лучше всего чувствовали себя в этом деле те, кто дружен со спортом с ранней молодости. В свои 69 лет бывший сотрудник управления по физической культуре и спорту мэрии Ярославля Николай Прокофьев за минуту поднял туловище из положение «лежа» в положение «сидя» 36 раз.

— В комплексе ГТО для меня нет сложных видов, — пояснил Николай Васильевич. — Бегом я занимаюсь до сих пор, в этапах

«Бегом по Золотому кольцу» являюсь преимущественно на полумарафон, недавно стал чемпионом России среди ветеранов в беге на 200 и 400 метров. Выступать в самбо закончил уже после пятидесяти лет. Для нас, динамовцев, это профильный вид спорта. А для меня лично спорт — это и здоровье, не помню уже, когда болел, и удовольствие.

В акции приняли участие и именитые спортсмены, был замечен даже главный тренер сборной Ярославской области по легкой атлетике Станислав Маляренко.

— У меня уже есть золотой значок ГТО, — подтвердил Станислав Владимирович. — Но значок ГТО — это не олимпийская медаль. Чтобы носить его по праву, нормативы нужно подтверждать практически постоянно.

По предварительным подсчетам результатов первого дня известно, что более 70 процентов госслужащих, принимавших участие в акции, выполнили нормативы и претендуют на получение значков ГТО.

В субботу, 18 мая, сдавать нормы ГТО ярославцы продолжили в бассейне СОК «Атлант». Там состязались в одном из видов многоборья — плаванию.

31 мая состоится заключительный этап акции — сдача нормативов по метанию.

Анатолий КОНОНЕЦ
Фото автора

Спортивная программа праздника День города Ярославля

Первая общегородская зарядка с участием свыше 2000 человек, посвященная Дню города Ярославля. Установка рекорда города по массовой сдаче норм ГТО	25 мая, 09.00	Малая спортивная арена «Шинник»
Межрегиональная детско-юношеская парусная регата «Ярослав Мудрый»	24 – 26 мая, 09.00	Акватория реки Волги
«Турнир по киберспорту в дисциплине NHL19», посвященный Дню города Ярославля	25 мая, 09.00	Батутный центр «ЯрБатут»
Открытый турнир по пляжному волейболу, посвященный Дню города Ярославля	25 – 26 мая, 10.00	Центральный пляж
Открытое первенство города Ярославля по гребле на байдарках и каноэ, посвященное Дню города Ярославля	25 мая, 11.00	Гребная база МУ ДО СШОР № 2 (р. Которосль)
Городской турнир по кануполо, посвященный Дню города Ярославля	25 мая, 14.00	Гребная база МУ ДО СШОР № 2 (акватория р. Которосли, о. Даманский)
Матчевая встреча по боксу (Ярославль – Нанкин (Китай))	25 мая, 13.00	Ул. Кирова
Кубок города Ярославля по плаванию среди ветеранов в категории «Мастерс».	25 – 26 мая, 12.00	Бассейны «Шинник» и «Лазурный»
Первенство города Ярославля по маунтинбайку	25 мая, 11.00	Лыжная база МУ СШОР № 19
Первенство города Ярославля по легкой атлетике	26 мая, 11.00	Стадион «Шинник»



Первенство города Ярославля по велоспорту на треке	22 мая, 18.00	Велодром МУ СШОР № 19
Открытый межрегиональный турнир по настольному теннису	24 – 26 мая, 10.00	Спортивный зал ЯрГУ им. П.Г. Демидова
Матч чемпионата Ярославской области по футболу среди мужских команд «СШ-13» – «Газпром», г. Кострома	25 мая, 12.00	Стадион «Славнефть»
Кубок города Ярославля по конному спорту	22 – 24 мая, 10.00	МУ СШОР № 21
Международный турнир по гандболу, посвященный Дню города Ярославля	24 – 26 мая, 18.00	ФОК «Шинник», ФБГУ ПОО ГУОР по хоккею