

# ИСКИТИМ

## ИСПОРТИВНЫЙ

Ежемесячное приложение к "Искитимской газете" издается при поддержке МБУ "Центр развития физической культуры и спорта"



Искитим



№2 (59)  
Март 2016 г.



Спортивные традиции

## И дух укрепить, и тело закалить

В Искитиме сложилась хорошая традиция: провожать зиму комплексными спартакиадами трудовых коллективов.

### Бегайте на здоровье!

Десятая юбилейная спартакиада медицинских работников прошла 27 февраля на лыжной базе Искитима. Участие в ней приняли 12 команд, в том числе и пять – из участковых больниц Искитимского района.



Именно сотрудники Искитимской центральной городской больницы стали инициаторами и организаторами первых комплексных спартакиад в городе. И это не случайно, ведь, как говорится, болезнь легче предотвратить, чем лечить. Пропаганда здорового образа жизни – неотъемлемая часть профилактической работы. А как отдыхать с пользой, медики решили демонстрировать на собственном примере: и летом, и зимой вместе со своими семьями они выходят на стадион или лыжную базу, чтобы принять участие в соревнованиях.

И спортсменов, и их болельщиков поздравил с настоящим спортивным праздником глава города Виктор Пфейфер. Слова напутствия прозвучали и из уст главврача Алексея Кайгородова. Кстати, Алексей Алексеевич как и обычно не только поддерживал спортсменов, но и сам стартовал на дистанции.

Погода в конце зимы выдалась теплой, лыжи катили хорошо, так что многое зависело от мастерства спортсменов.

В личном первенстве лучшими в своих возрастных группах стали Анна Сафарова, Николай Климошенко, Марина Захарова, Владимир Аксменко, Людмила Абрахимова и Алексей Кайгородов. В общем зачете на первое место с 56 очками вышла команда «Скорой помощи». На втором месте – стоматология, а на третьем – администрация ИЦГБ.

### Сотрудники пропагандировали здоровый образ жизни

10 марта на лыжной базе День здоровья провели сотрудники Комплексного центра социального обслуживания населения Искитима.



Подобная спартакиада стала уже традиционной. Как отмечают организаторы, цель ее – привлечение специалистов учреждения к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, профилактика эмоционального выгорания.

На старт вышли четыре команды сотрудников отделений КЦСОН, у каждой – своя экипировка, свое название и свои болельщики. А уж они создали настоящую атмосферу спортивного праздника, активно подбадривая любимую команду кричалками, дуделками-гуделками, шуршалками-махалками.

Номера художественной самодеятельности и конкурс «Масленичный стол» вызвали не меньше позитивных эмоций, чем сами соревнования. Настроение у всех было замечательным, ведь шёл четвертый день масленичной недели, а значит, и зиме уже конец. Радости от общения с коллегами в неформальной обстановке добавило и солнышко, которое грело по-весеннему ярко и ласково. Команды и участники за личное первенство получили призы.

Участники спортивного праздника выражают огромную благодарность заместителю управделами по вопросам физической культуры и спорта города Юрию Лисихину, а также коллективам МБУ «ЦРФКиС» и МБОУ ДОД ДЮСШ, лично их руководителям Петру Котельникову и Ивану Никифорову за организацию и проведение спортивных соревнований.

### Встретили весну всем коллективом

11 марта на стадионе «Заря» прошла первая зимняя спартакиада Новосибирского завода искусственного волокна.



Как отметили сами участники, это – не спорт, это – праздник, тем более прошел он накануне Масленицы. А потому в программе были не только официальные виды спорта, такие как лыжные гонки или мини-футбол на снегу, но и традиционные народные забавы: перетягивание каната, бои мешками на бревне, поднятие гири, приседание с мешком сахара на плечах (кстати, весил он 50 кг), а также веселая эстафета.



На старт вышли 14 команд, каждая – с желанием побеждать и с уверенностью в своих силах. Азарт участников передался и болельщикам, яростно поддерживающим «своих». В результате победителем спартакиады стала команда цеха №15. На втором месте – объединенная команда ОКСа и СМУ-23. На третьем – цех №10.



**Дзюдо**

В Искитиме 20 марта прошел областной турнир по дзюдо среди юношей. Искитимские спортсмены завоевали девять золотых медалей.



В 11 весовых категориях выступали 15 наших дзюдоистов, воспитанников тренера Владимира Трушина. В десяти категориях в финалах за звание сильнейших сражались искитимцы. Девять человек одолели своих соперников и завоевали золотые медали, один спортсмен стал вторым. Помимо этого еще один наш дзюдоист завоевал «бронзу». Первые места в турнире заняли: Степан Достовалов (38 кг), Иван Бессонов (32 кг), Илья Шевелев (35 кг), Егор Гоженко (46 кг), Дмитрий Бочарников (55 кг), Вячеслав Вдовин (66 кг), Владислав Канунников (73 кг), Егор Артемов (81 кг), Александр Вахмянин (60 кг). Второе место у Семена Гоптаря, третье – у Максима Нагайцева.

**Искитимские тяжелоатлеты – призеры Первенства России**

С 14 по 21 марта в г. Владимир прошло Первенство России по тяжелой атлетике среди юниоров и юниорок до 20 лет.



Соревнования являлись отборочными к Первенству мира, которое пройдет в июле этого года в г. Тбилиси (Грузия). Новосибирск представили три спортсмена. Воспитанник Искитимского ДЮСШ Иван Арташов в весовой категории до 85 кг завоевал бронзовую медаль Первенства России в рывке с результатом 138 кг с выполнением норматива Мастера спорта России. Тренер спортсмена – Виктор Парамиенко.

Мастер спорта из Новосибирска Алексей Заварзин дебютировал на Первенстве России с 11 местом в данной весовой категории.

Мастер спорта России Александр Парамиенко, спортсмен РЦСП СКЦР г. Новосибирска, воспитанник тренера Виктора Парамиенко, вернулся с бронзовой медалью в рывке 151 кг, серебряной – в толчке 191 кг и бронзовой медалью Первенства России в сумме двоеборья с результатом 342 кг.

**Прошли финалы областных спартакиад пенсионеров и инвалидов**

12 – 13 марта в р.п. Краснозерское прошла V зимняя Спартакиада пенсионеров Новосибирской области.

В нынешнем году эти традиционные уже соревнования прошли по новым правилам. Если раньше в финале выступали победители и призеры зональных этапов спартакиады, то сейчас за звание сильнейших в области состязались победители в отдельных видах спорта. Без сомнения, это расширило число участников, позволив выступить в финале тем, кто силен в каком-то одном виде спорта. Но именно эти новые правила не дали искитимским пенсионерам взойти на пьедестал. Мы стали лишь пятыми в общем зачете.

В Краснозерске наши спортсмены выступали в трех видах спорта: стрельбе из пневматической винтовки, дартсу и шашкам. В первых двух искитимские пенсионеры стали пятыми, а в шашках – завоевали «золото». Однако такие результаты не гарантировали место на пьедестале.

Зато искитимская команда инвалидов как всегда на высоте. 12-13 марта в Бердске прошел финал областной спартакиады людей с ограниченными возможностями здоровья. В общем зачете искитимцы стали третьими.

**Завершили череду спартакиад коммунальщики**

17 марта прошла традиционная VIII спартакиада среди сотрудников жилищно-коммунального хозяйства Искитима, посвященная памяти В.И. Бубнова.

В спартакиаде приняли участие сотрудники 13 организаций. Это и управляющие компании, и ресурсоснабжающие предприятия, и представители муниципальных учреждений. На старт даже вышли сотрудники Государственной жилищной инспекции Новосибирской области. Спортсмены состязались в плавании, настольном теннисе и волейболе.

В бассейне «Коралл» прошли соревнования по плаванию. В личном первенстве среди мужчин на дистанции 50 метров лучшим был Руслан Юнусов (ГЖИ НСО), на втором месте Артем Фоминых, на третьем – Павел Поздняков (оба - ООО «Прогресс»). Среди женщин не было равных Любови Жарковой (ООО «Ясный»). На втором месте Елена Липовская (МУП «Теплосеть»), на третьем – Лидия Загер (ООО «Комфортный дом»).

В эстафете среди мужчин первое место – ООО «Прогресс», второе – МБУ «СГЗН», третье – ООО «Риал+». Среди женщин: 1 место – МУП «Теплосеть», 2 место – ГЖИ НСО.

В настольный теннис и волейбол участники спартакиады играли в зале спорткомплекса «Заря». В настольном теннисе среди мужчин лучшим был Олег Седых (ООО «ЖКО»), ему уступили Сергей Грошин (Иг «РЭС»), ставший вторым, и Артем Фоминых (ООО «Прогресс»), занявший третье место. Среди женщин 1 место завоевала Мария Яковченко (ОАО «НЗИВ»), 2 место – Елена Липовская (МУП «Теплосеть»), 3 место – Наталья Седых («ООО «ЖКО»).

В волейболе победила команда НЗИВа, на втором месте – МУП «Водоканал», на третьем – МКУ «Управление ЖКХ». В результате в общекомандном зачете при подсчете по олимпийской системе в спартакиаде выиграла команда НЗИВа, на втором месте – МУП «Теплосеть», на третьем – ООО «Прогресс». Поздравляем победителей и призеров соревнований!

**Более сотни искитимцев сдали нормы ГТО**

19 марта прошел Областной фестиваль ГТО. В Искитиме, на стадионе «Заря» нормы комплекса «Готов к труду и обороне» могли сдать все желающие искитимцы.

Стоит сказать, что пока сдача норм ГТО – дело сугубо личное, только с 2017 года оно станет обязательным. Сейчас все желающие просто проверяют свою физическую форму, а также отмечают, на что нужно обратить особое внимание. Сложного в этом ничего нет. Упражнения знакомы всем, а нормативы учитывают возраст и пол участников.

В минувшую субботу сдать ГТО пришли более сотни искитимцев. В зале они отжимались, подтягивались, делали упражнения на пресс, наклоны вперед и другие атлетические упражнения. На стадионе – участвовали в лыжных гонках. За выполнением норм следили специальные судьи – сотрудники Центра развития физкультуры и спорта. Все участники получили свидетельства с указанием «золотой», «серебряной» или «бронзовой» ступени ГТО. Теперь у тех, кто недоволен своими результатами, есть время подготовиться и пересдать нормативы.

Областной фестиваль ГТО не случайно разбит на две части: летний и зимний. Летом участники, например, должны сдать бег и туристический поход. А зимой среди видов спорта – лыжные гонки. И хотя в целом по области предусмотрено только два таких периода, когда можно проявить себя, в Искитиме планируется провести дополнительные дни сдачи норм ГТО. Ближайший – в апреле.

