Дворец пионеров и школьников имени Н.К. Крупской

Первенство Филиала: самые сильные и выносливые получили награды



В минувшие выходные в Филиале Дворца пионеров и школьников состоялись соревнования среди воспитанников объединения "Силовая подготовка". В них приняли участие 39 спортсменов: 12 юношей 12-14 лет, 23 представителя возрастной категории 15-17 лет и 4 самые смелые девушки.

Ребята соревновались в жиме штанги, прыгали на скакалке, отжимались и потягивались. В зависимости от возраста и пола виды испытаний менялись. Неизменным оставалось стремление к победе. На некоторых испытаниях развязалась непримиримая борьба, которая привела к рекордам Первенства. Так, Максим Шихарев продержался в статическом приседе более 25 минут. Данил Поджиганов в прыжках на скакалке за 60 секунд показал результат 189. Данил Идрисов смог выжать от груди штангу весом 37 килограммов 43 (!) раза, а Матвей Калимуллин подтянулся 20 раз. Максим Ефимов после всех испытаний простоял в планке 3 минуты 46 секунд. В завершении Первенства лучших из лучших наградили грамотами, медалями, фитнес-батончиками и напитками, а также аксессуарами для занятий спортом.

Благодарим за организацию и проведение соревнований педагогов тренажёрного зала Анастасию Александровну Похвалину и Анастасию Владимировну Максимову. Главным судьёй Первенства стала мастер спорта по пауэрлифтингу, педагог по физической культуре школы №45 Александра Викторовна Сивкова.

Поздравляем призёров:

Мальчики 12-14 лет
Жим штанги лёжа от груди
1 место Калимуллин Матвей
2 место Половинкин Ярослав
3 место Захаров Михаил

Подтягивание на перекладине
1 место Калимуллин Матвей
2 место Шихарев Максим
3 место Захаров Михаил

Прыжки на скакалке за 60 сек
1 место Калимуллин Матвей
2 место Ефимов Максим
3 место Рурак Иван

"Стульчик" (статический присед с прислонением спины и шеи к стене)
1 место Шихарев Максим
2 место Трубин Михаил
3 место Кашутин Артём

Планка
1 место Ефимов Максим
2-3 место Калимуллин Матвей и Потапов Глеб

Юноши 15-17 лет
Жим штанги лежа от груди
1 место Идрисов Данил
2 место Фатькин Владислав
3 место Подъяков Захар

Отжимания на брусьях
1 место Фатькин Владислав
2 место Идрисов Данил
3 место Хайруллин Джамиль

Сгибание рук на бицепс с грифом 20кг
1 место Болдарев Владимир
2 место Идрисов Данил
3 место Костенко Егор
3 место Поджиганов Данил

Прыжки на скакалке за 60 сек
1 место Поджиганов Данил
2 место Подъяков Захар
3 место Фатькин Владислав

Удержание ног в висе
1 место Воскобойников Василий
2 место Шкирков Вячеслав
3 место Идрисов Данил

"Стульчик" (статический присед с прислонением спины и шеи к стене)
1 место Салахутдинов Айназ
2 место Идрисов Данил
3 место Виноградов Иван

Девочки
Приседания со штангой 20 кг
1 место Баруздина София
2 место Рядинская Дарья
3 место Вишневская Анна

Отжимания с колен
1 место Рядинская Дарья
2 место Баруздина София
3 место Дарьина Яна

Прыжки на скакалке за 60 сек
1 место Баруздина София
2 место Рядинская Дарья
3 место Вишневская Анна

Планка
1 место Баруздина София
2 место Рядинская Дарья
3 место Дарьина Яна

Фоторепортаж

Опубликовано: 18 декабря 2023
Ссылка на новость: https://www.chel-dpsh.ru/news/pervenstvo-filiala-samye-silnye-i-vynoslivye-poluchili-nagrady