

В 2017 году решением генерального директора ПАО «ММК» Павла Шилиева комбинат первым среди промышленных предприятий региона создал на базе спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск» центр тестирования ГТО.

Этот центр имеет право принимать нормативы всех возрастов по всем видам спорта, представленным во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Знаменитому советскому комплексу ГТО в этом году исполнился 91 год, а восемь лет назад, в марте 2014 года, президент России Владимир Путин возродил его в новом формате. Позже комплекс стал неотъемлемой частью федерального проекта «Спорт – норма жизни» и уже несколько лет продолжает развиваться по нацпроекту «Демография».

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативов по трём уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Выполняют нормативы с шести лет, а дальше ограничений нет. Перед выполнением потребуется хотя бы две-три недели тренировок, и для этого можно воспользоваться услугами легкоатлетического манежа.

ПАО «ММК» стал одним из первых предприятий в России, которые материально поощряют сотрудников за выполнение нормативов ГТО. Так, если работник Группы ММК завоеует золотой знак, то получит четыре тысячи рублей, серебряный – три тысячи, бронзовый – две. А ещё обладатель золотого знака при выделении путёвок по разрядке может рассчитывать на дополнительное место в номере в любом из санаториев комбината. Важно знать: премирование пройдёт без проволочек, если выполнять нормы



© Андрей Серебряков

в центре тестирования на улице Набережной, 5. Здесь ГТО принимают по воскресеньям с 10 до 12 часов. Спортивные

инструкторы СК «Металлург-Магнитогорск» – сертифицированные судьи. И конечно же, центр открыт для всех желающих.

Интерес к движению ГТО растёт с каждым годом. «Он даёт людям возможность увидеть траекторию своего развития, совершенствования, быть готовым к труду, реализации своих интеллектуальных способностей, чувствовать себя достойным членом общества. ГТО позволяет почувствовать себя членом большой спортивной команды», – уверен глава Минспорта РФ Олег Матыцин.

# ГОТОВ? ВСЕГДА ГОТОВ!

## В СК «Металлург-Магнитогорск» принимают нормативы ГТО

Лучшие из лучших работников ММК смогли в полной мере ощутить себя частью многомиллионной команды ГТО. Ежегодно в России проходят масштабные фестивали комплекса. Команда Магнитогорского металлургического комбината стала бронзовым призёром среди трудовых коллективов на втором Всероссийском фестивале комплекса ГТО, который проходил в Сочи в

2019 году. В 2020 году работники Группы представляли уже не предприятие, а Челябинскую область на Всероссийских играх ГТО в Кисловодске и завоевали четыре золотые и две бронзовые медали в личных зачётах. В фестивале чемпионов «Игры ГТО» в 2021 году заняли второе командное место.

В 2022 году в городе Верхняя Пышма Свердловской области прошёл всероссийский этап фестиваля физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди 47 лучших трудовых коллективов всей страны. Южный Урал снова представляла команда спортсменов ММК.

Участники фестиваля прошли все виды испытаний, которые предусмотрены комплексом: поднятие туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (для женщин), подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг (для мужчин), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, стрельба с дистанции 10 метров из электронного оружия или пневматической винтовки с открытым прицелом, бег на две и три тысячи метров, командная эстафета. Впервые прошли соревнования по плаванию на 50 метров.

По итогам команда ММК стала бронзовым призёром в общем зачёте и абсолютным победителем гонки ГТО. Андрей Агеев стал первым в седьмой ступени в общем зачёте многоборья. Наталья Новикова заняла третье место в многоборье и первое место в наклоне вперёд среди женщин девятой ступени. Алена Гайдук первенствовала в испытании «поднимание туловища из положения лёжа» среди женщин шестой ступени.

Необходимая информация о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе, правила регистрации, часто задаваемые вопросы – на сайте gto.ru. О выполнении нормативов в центре тестирования СК «Металлург-Магнитогорск» уточняйте по телефону 26-64-77 по будням с 9.00 до 17.00.

Магнитогорский металлургический комбинат развивает акваторию Урала. Улучшение экологических показателей воды способствовало тому, что летом жители чаще стали посещать городские пляжи, а не выезжать на озёра. Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» создал на побережье парка отдыха «Лукоморье» точки активности для любителей пляжного отдыха.

Магнитогорские пляжи бесплатные, они будут работать ежедневно. Традиционно жители города предпочитают посещать парк отдыха «Лукоморье», где на благоустроенной прибрежной зоне развлечения представлены на любой вкус.

Детей младшего возраста катают на «ватрушках» – это что-то вроде тубинга, только на воде. И также посетителям предлагается покатаются на каяках (они одно-, двух- и трёхместные) или SUP-досках – ещё одно новое направление. Для любителей спокойных водных прогулок будет работать катер, вёсельные лодки и катамараны, причём в распоряжении отдыхающих вся акватория реки.

Маленьких детей можно порадовать специальными лодочками, плавающими на ого-



© Дмитрий Рухманёв

# СЕЗОН КУПАНИЙ НЕ ЗА ГОРАМИ

## Чтобы отдохнуть на благоустроенном пляже, совсем не надо ехать к морю



роженной территории, где глубина – взрослому по колено. Или же малыши могут поплавать по воде внутри прозрачных надувных шаров, это развлечение называется зорбинг. Прошлым летом новинкой

пляжа «Лукоморье» стал плавающий «Айсберг». Эта надувная гора плавает недалеко от берега, и купающиеся, особенно дети, любят вскарабкаться на неё, цепляясь за уваты, чтобы плюхнуться с вершины в воду. «Айсберг» порадует посетителей и в сезоне-2022. А ещё чуть поодаль из глубины снова будет бить фонтан, который

по вечерам станет загораться разноцветными огнями.

Главное условие работы пляжа в «Лукоморье» – оптимальное состояние воды. Раз в две недели сдают пробы на анализ в центр гигиены и эпидемиологии, откуда результаты отправляют в Роспотребнадзор. Если качество воды ухудшится, надзорный орган просто не разрешит открыть пляж, но такого ещё не было. Постоянно проводят санитарные уборки прибрежной зоны, а водолазы чистят дно перед открытием пляжного сезона.

«Лукоморье» – это не только пляж и вода. Детская площадка и комплекс для воркаута, батуты и тир, мини-гольф и велосипеды – даже в ненастную погоду гостям парка найдётся чем заняться. Центром притяжения парка всё чаще становится площадка для пляжных видов спорта. Жители города год назад уже могли полюбиться битвой лучших волейболистов в рамках чемпионата России по пляжному волейболу. Красочное зрелище ждёт их и в этом году со 2 по 5 июня.

Если пойти вдоль берега от «Лукоморья» в сторону городского пляжа, то метров через сто попадаешь на площадку, которую по инициативе генерального директора ПАО «ММК» Павла Шилиева спортивный клуб оборудовал для занятий вейкбордингом. Это один из развивающихся в России видов отдыха, сочетающий элементы воднолыжного слалома и акробатики.

В Магнитогорске вейкбординг кабельный реверсивный, то есть с помощью механизированной канатно-буксировочной установки человек стремительно

скользит на доске по водной глади вперёд и назад. А со специальной подготовкой можно попробовать себя и на трамплине, выглядывающем из воды по направлению движения каната. Вейкбординг набирает популярность благодаря своей доступности и экологичности. Встать на вейкборд в «Лукоморье» может даже девятилетний ребёнок. Пока не выпадет снег, с помощью вейкбординга навыки на водной глади оттачивают сноубордисты и горнолыжники.

Акватория – это не только развлечения, но и тренировки для спортсменов СК «Металлург-Магнитогорск». Один из старейших видов клуба – гребной спорт, имеющий славные олимпийские традиции. Воспитанник клуба – олимпийский чемпион 2004 года Игорь Кравцов. В 2021 году в Олимпийских играх в Токио приняла участие Екатерина Курочкина, Кира Ювченко вошла в резервный состав сборной.

Кроме того, развитие акватории позволило клубу расширить перечень дисциплин в летней спартакиаде Группы компаний ПАО «ММК». Например, участники стартов плывут на каяках от одной косы до другой, там стреляют из арбалетов – и снова в воду. Или же всей командой стараются обогнать соперников на «драконах» – специальных лодках, где темп гребцам задаёт барабанщик, восседающий на корме.

Для работников Группы ПАО «ММК» при оплате услуг в «Лукоморье» картой «ММК Plus» действуют скидки. Однако в любом случае провести время в этой городской зоне водного отдыха получится гораздо дешевле, чем за городом. А просто купаться, загорать, гулять можно будет без ограничений.