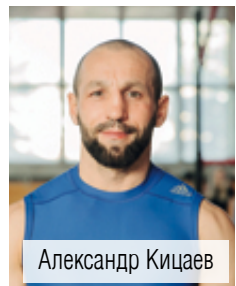


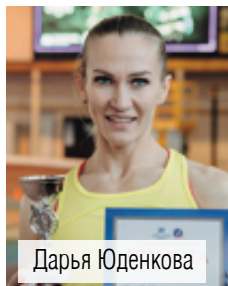
30Ж

Эксперимент на все группы мышц

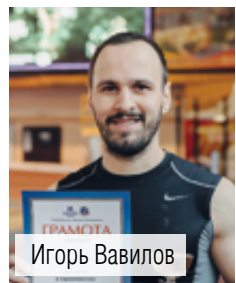
«Стальные игры ММК» открыли новый сезон



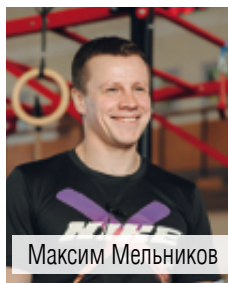
Александр Кицаев



Дарья Юденкова



Игорь Вавилов



Максим Мельников



Магнитогорские приверженцы здорового образа жизни отметили Пасху по-особенному, собравшись 16 апреля в легкоатлетическом манеже на соревнованиях «Стальные игры ММК».

В течение всей первой половины воскресенья спортсмены испытывали себя, выясняя, кто сильнее, выносливее, ловчее и быстрее.

По словам организатора «Стальных игр» Максима Мельникова, данное мероприятие – эксперимент.

– Мы впервые проводим эти соревнования в помещении, плюс объединили кроссфит, лёгкую атлетику и гонки с препятствиями, – рассказывает он. – В Москве и Санкт-Петербурге мероприятия такого формата проходят давно, собирают много участников и зрителей, вот и мы решили порадовать наших спортсменов чем-нибудь новеньким. Нам хотелось внести разнообразие, чтобы у них было больше азарта и нового опыта. И, конечно же, здесь важна более разносторонняя подготовка: бег, выносливость, сила, хват...

В итоге получилась весьма непростая череда испытаний – специально, чтобы участникам пришлось попотеть и постараться, преодолевая каждое из них. И первыми оценить старания организаторов вышли девушки. Выступить в личном зачёте отважились четыре спортсменки: Наталья Шестаева, Алина Могосумова, Дарья Юденкова и Вероника Скрипник. Проходили дистанцию по двое, и лишь когда они стартовали и начали преодолевать один этап за другим, все присутствующие воочию убедились, насколько тернист путь к финишу.

Гребной тренажёр, гиря, гантели, бёрпи, штанга... И это лишь начало дистанции, а далее, пожалуй, самое сложное «приключение» – рукоход. Именно на нём задерживалось большинство участников. Однако и после канатов с кольцами легче не становилось, поскольку далее шли подтягивания, поднос ног к турнику, запрыгивание на тумбу, бег с барьерами и пролезание под сеткой. И всё вышеперечисленное было необходимо пройти дважды.

– Дистанцию нужно преодолеть как можно быстрее, – объясняет ещё один организатор «Стальных игр» Александр Кицаев. – Если, к примеру, участник пропускает рукоход, то зарабатывает штраф в три минуты.

По словам Александра, такие соревнования не только зрелищны, но и полезны, поскольку позволяют организму развиваться многогранно.

А ещё – заставляют проявлять недюжинную силу воли, что было видно по каждому участнику. Да, порой спортсмены останавливались, чтобы перевести дух или даже глотнуть воды. Да, многие срывались с скованного рукохода, но делали всё новые и новые попытки пройти этот этап. И в конце концов проходили. Да, к началу второго круга сил у спортсменов оставалось не так много. Однако ни один участник не сошёл с дистанции, даже те, кто понимал, что потратил на то или иное испытание слишком много времени и выиграть явно не получится. Такая воля к победе заслуживает не только уважения, но и восхищения.

– Кроссфит закаляет и учит не сдаваться, – говорит один из участников Игорь Вавилов. – Бывает трудно, мышцы горят, иногда

даже тошнит, но мы продолжаем идти вперёд.

Другой позитивный момент в том, что главным соперником каждого участника была именно дистанция. А друг друга они поддерживали искренне, с азартом и аплодисментами, благодаря чему казалось, что в манеже просто собралась большая группа друзей, решивших испытать себя. Хотя почему казалось? Так оно и было.

По итогам личных забегов среди девушек четвёртое место заняла Алина Могосумова, третье – Вероника Скрипник, второе – Наталья Шестаева, а первой стала Дарья Юденкова.

– Победа, особенно в таком сложном соревновании, это всегда счастье, – делится она впечатлениями. – Всё было классно и замечательно.

Последние несколько лет Дарья занимается гонками с препятствиями и в «Стальных играх» участвует не впервые. Соревнования ей очень нравятся, так что девушка с большим интересом ожидала, какие испытания организаторы подготовят на сей раз.

– Получился очень интересный микс, для помещения дистанция просто идеальная, – рассказывает Дарья.

Лично для неё самым сложным было начало – из-за длинной череды силовых упражнений. Они забивают руки, приходилось грамотно распределять энергию, чтобы оставаться в лидерах.

На то, чтобы преодолеть все этапы, Дарье понадобилось семнадцать минут и тридцать девять секунд. И, между прочим, это не только первый результат среди девушек, но и второй в общем личном зачёте. Лидером среди мужчин стал Игорь Вавилов, его время – шестнадцать минут и шестнадцать секунд.

Спортом он начал заниматься с десяти лет. Сначала был бокс, потом кроссфит. Игорь постоянно участвует в подобного рода соревнованиях, причём как в Магнитке, так и в других городах, например, в Уфе или Челябинске. Однако такую комбинацию испытаний, как на минувших «Стальных играх», Игорю довелось пройти впервые.

Второе место среди мужчин занял Алексей Назаров, третье – Евгений Егоров. Также дистанцию покорили Анатолий Харитонов, Вадим Никитенко, Илья Новиков, Тимур Ахметов, Станислав Ильющенков, Артур Максудов и Алексей Лактионов.

После награждения победителей личного зачёта настала пора командных соревнований. Эти выступления были своеобразной кроссфит-эстафетой, плюс организаторы добавили новые испытания. Так, кому-то из участников приходилось приседать на сфере, бегать с блинами, взбираться по скалодрому, отжиматься на брусьях. Выглядело всё очень ярко и динамично, а каждый член команды выкладывался на двести процентов.

По итогам командного зачёта третье место завоевали «Бешеные русалки», на вторую ступень пьедестала вззошла «Дрим Тим», а лидером стали «Три богатыря». Помимо них в соревнованиях принимали участие команды «Чемпионы», «Улитки», «Тимур и его команда» и «Черепашки».

Кирилл Смородин
Больше фото –
magmetall.ru (16+)

Адрес редакции, издателя:
455038, Челябинская область,
г. Магнитогорск,
пр. Ленина, д. 124, корпус 1.
Тел. (3519) 39-60-74,
отдел подписки: 39-60-87,
отдел доставки: 26-33-49,
отдел рекламы: 39-60-79,
e-mail: inbox@magmetall.ru
сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Автономная некоммерческая
организация «Редакция газеты
«Магнитогорский металл».

Газета зарегистрирована Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций по Челябинской области.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

magmetall.ru (16+)

kiosk.magmetall.ru

«ММ» в соцсетях



magmetall74

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич
И. о. ответственного секретаря
Рыбаченко Владислав Леонидович

Ответственности за прогноз погоды редакция не несёт.

За достоверность фактов и сведений
ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную
точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции,
издателя и учредителя.

Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 17.04.2023
по графику в 19.00, фактически в 19.00.

Заказ № 1417. Тираж 65408.
Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский
Дом печати» (455000, Челябинская
область, г. Магнитогорск,
пр. К. Маркса, д. 69).