

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
г. Лесной

Приглашает всех учащихся 9-11 классов и их родителей на
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
12 декабря 2015 г. в 13.00

В программе:

- информация о направлениях подготовки и специальностях, формах получения высшего и среднего профессионального образования;
- информация о правилах приема в 2016 г.;
- знакомство с институтом.

Ждем вас по адресу: г. Лесной, Коммунистический проспект, д. 36.

Вся информация на сайте: www.mephi3.ru



Сейф-двери пр-во г. Йошкар-Ола

САЛОН ДВЕРЕЙ

«ДВЕРНОФЪ»

г. Нижняя Тура, ул. Декабристов, 2к
ТЦ «Капитал», с.т. +7(904)177-1234

Раздвижные системы
Межкомнатные двери
Степловые панели
Дрочные двери
Капитали
Карнизы
Арки
ПВХ, Шпон
Массив, Экошпон

Со стеклопакетом
С кованными филанками
С терморазрывом от 25000
Внутренняя и наружная панель
Массив Шпон МДФ

Зодчий Двери

Зодчий Лестницы

АКЦИЯ!!!
Монтаж сейф-двери в подарок!
Художественная ковка

**УСПЕЙ ПОЛУЧИТЬ
ДВЕРЬ БЕСПЛАТНО!***
*подробности акции по телефону



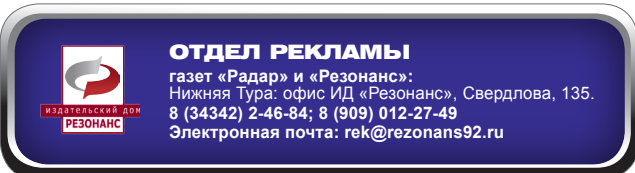
Сувенирная продукция

Полноцветная печать на
ручках
кружках
тарелках
футболках
ковриках для мыши
фотокристаллах
магнитах и т.д.

г. Нижняя Тура, ул. Свердлова, 135 (р-н центральной вахты).
Издательский дом «Резонанс». Тел.: 9-81-06.
Электронная почта: des@rezonans92.ru



ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
газет «Радар» и «Резонанс»:
Нижняя Тура: офис ИД «Резонанс», Свердлова, 135.
8 (34342) 2-46-84; 8 (909) 012-27-49
Электронная почта: rek@rezonans92.ru



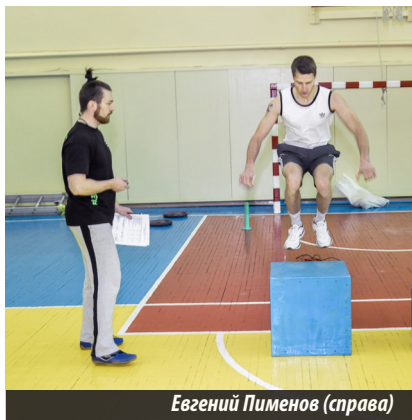
Впервые в НТГО

КРОССФИТ: КТО НА НОВЕНЬКОГО?!

Тяжело, но интересно!

КРОССФИТ можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности».

Цель кроссфита – физическое развитие человека по таким направлениям как: выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность и другим. В кроссфите комбинируются такие виды деятельности как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах, кантование покрышек (огромных) и многие другие.



Евгений Пименов (справа)

Нашлись энтузиасты нового вида тренинга и у нас в Нижней Туре. 15 ноября в СК «Юность» впервые состоялось лично-командное первенство НТГО по кроссфиту. Каждая команда состояла из 2-х человек: мужчины и женщины. Участники личного зачёта были разбиты на 3 возрастные группы: 18-28 лет, 29-39 лет, 40 лет и старше. Всем надо было выполнить по 7 упражнений, но число их выполнений зависело от возрастной группы, и от того, кто это делал: мужчины или женщины.

Мужчины выполняли: подтягивания к перекладине, запрыгивания на платфор-

му высотой 50 см, поднос ног к перекладине в висе; фермерскую прогулку с 2 блинами по 15 кг каждый; отжимания от пола; прыжки на скакалке; толчок штанги весом 35 кг.

Женщины упражнялись в подтягивании к перекладине под углом, прыжках со скакалкой; толчке штанги весом 12.5 кг, пресс-подъёме туловища на полу, запрыгивании на платформу высотой 30 см, фермерской прогулке с мешком весом 6 кг, берпи (специальные прыжки).



Роман Шамриков

Сначала мне показалось, что будут какие-то игры по типу «Весёлых стартов», но как же я ошибся! Без определённой спортивной подготовки практически невозможно было выполнить все эти упражнения, следующие без перерыва один за другим. После финиша стало понятно, как дались спортсменам все эти нелёгкие испытания – некоторым участникам даже пришлось прибегнуть к услугам медика. Я поинтересовался у спортсменов, как они оценивают кроссфит? «Тяжело, но интересно!» – был их ответ.

И вот они – победители соревнований! В личном зачёте (мужчины): 18-28 лет, 1 место – Павел Есипов; 29-39 лет, 1 место – Роман Шамриков, 2 место –

Александр Долгих, 3 место – Алексей Лешков.

В личном зачёте (женщины): 18-28 лет, 1 место – Яна Глушкова, 2 место – Ксения Сюзева; 29-39 лет, 1 место – Яна Селезнёва; 40 лет и старше, 1 место – Ирина Косова.



Павел Есипов

В командном зачёте: 1 место – Александр Долгих и Ирина Косова; 2 место – Алексей Пименов и Яна Селезнёва; 3 место – Роман Шамриков и Яна Глушкова.

Главный судья – Лев Корольков (ОАО «Тизол»). Устроителями этих интересных состязаний выступили Комитет по культуре, физической культуре, спорту и социальной политике администрации НТГО (гл. специалист Елена Хандошка), администрация ОАО «Тизол», общественники физкультурного движения «Тизола» во главе с директором СОК «Юность» Еленой Елисеевой.

Несмотря на то, что соревнования по кроссфиту проходили в нашем городском округе впервые, «первый блин» не получился комом, состязания были успешными!

С. ЧИКИШЕВ
Фото автора

Не пропустите!

ИГРТ: здесь юмор поднимает флаг!



ИСОВСКИЙ геологоразведочный техникум готовится к проведению игры КВН между командами образовательных учреждений СПО Свердловской области. Положение о конкурсе уже опубликовано на официальном сайте техникума. Игра запланирована на 27 ноября в актовом зале образовательного учреждения. Обязательное условие для участия: команда должна состоять из студентов дневного отделения образовательного учреждения; рекомендуемый состав команды – до 10 человек; группа поддержки – до 5 человек. Победителей награждают кубками и дипломами. Кроме того, по традиции, специальные призы получают самые яркие игроки.

К Новому году

Ёлочные игрушки своими руками

ЦЕНТРАЛЬНАЯ городская библиотека им. Д.Н. Мамина-Сибиряка приглашает ребят с 6 до 14 лет принять участие в конкурсе ёлочных игрушек.

Работы принимаются до 25 декабря. На конкурс представляются индивидуальные поделки (техника выполнения работы и материалы – любые, размер работ – не более 10х10 см).

Победители определяются по трем возрастным группам: 6-8 лет, 9-11 лет и 12-14 лет.

Конкурсные работы принимаются по адресу: ул. Машиностроителей, 17а (каб. 5, 15). Телефон для справок 2-08-30.

По инф. СМИ



РЕКЛАМА

БЕСПРЕЦЕДЕНТНАЯ АКЦИЯ

30%
НА КУХОННУЮ
МЕБЕЛЬ

20%
НА КАМЕННУЮ
СТОЛЕШНИЦУ

10%
НА ТЕХНИКУ

Действует с 1 - 30 ноября 2015 г.

+7 965 508 80 80
г. Н. Тура, ул. Ленина, 123
ТЦ «77», 2 этаж

Марко
студия кухни