

РЕКЛАМА

**СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
"МОСТЫ И ТОННЕЛИ"
ПРИГЛАШАЕТ:**

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКОВ

✓ Работа в г. Пермь
(мост через реку Чусовая)
✓ График работы:
вахта 30х30

Контактные телефоны:
Командант
8-985-298-50-31 (г. Пермь)
Отдел кадров
8-915-002-41-23 (г. Москва)
Главный сварщик
8-915-002-17-42
Электронный адрес: ok@skmit.ru

Успех

Барабанная дробь от «Тутти»

ДИПЛОМА лауреата I степени в номинации «Инструментальный жанр. Барабан» удостоен ансамбль барабанщиков и мажореток «Тутти» (МАУ «Дворец культуры», рук. Е.С. Плотников).

При содействии международной федерации «ART LINE» юные артисты выступили в возрастной категории 9-14 лет в интернациональном арт-фестивале «GERMAN TALENTS», который прошёл в городе Франкфурт-на-Майне (Германия). Участие в конкурсе шло в режиме онлайн.



Коллектив «Тутти»

Коллективу «Тутти» два года. В нём занимаются две группы – младшая и старшая. Всего 18 ребят, от 10 до 14 лет.

Мы готовили большую программу ко Дню Победы, но, к сожалению, пандемия изменила все планы. Конкурс стал для ансамбля «Тутти» первым большим выходом в свет. Мы благодарим АО «Тизол» в лице директора О.Б. Кудрявцева за помощь в приобретении костюмов и инструментов, — говорит руководитель ансамбля Евгений Плотников.

Нужно отметить, что Евгений Сергеевич Плотников состоялся как профессионал своего дела и, кроме специальности «Хореограф спортивных балетных танцев», имеет музыкальное образование. Он поделился с нами ближайшими планами и желанием открыть во Дворце культуры театр эстрадного творчества, где юные нижегородцы могли бы заниматься хореографией, вокальным и театральным мастерством.

В. Викторова.
Фото из архива
МАУ «Дворец культуры»

**Изготавливаем
наклейки на стёкла
автомобилей**

DAKAR

9-81-06

ИД «Резонанс», Нижняя Тура,
Свердлова, 135, (районцентр, вахта)
des@rezonans92.ru

Соревнования

В НИЖНЕЙ ТУРЕ ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОРКАУТУ. МЕСТОМ ВСТРЕЧИ ДЛЯ ПОКА ЕЩЁ ЛЮБИТЕЛЬНОГО СОСТЯЗАНИЯ СТАЛ СТАДИОН ШКОЛЫ № 2.

С инициативой проведения мероприятия вышел гуру воркаута Сергей Ставрогин. Атлеты-энтузиасты выступали в двух номинациях — фристайл и силовое троеборье. Участниками силового состязания стали порядка 30 человек. На соревнованиях оценивалась физическая подготовка, количество элементов и чёткость их исполнения. А в номинации фристайл от атлетов требовалось связать силовые элементы в единую и зрелищную программу.



Владимир Лунегов, Анастасия Александрова, Даниил Соколов и Дмитрий Копцев — пионеры воркаута в Нижней Туре

В число победителей и призёров вошли: в номинации фристайл 1 место завоевал Даниил Соколов, 2 — Данил Набиев, третий результат показал Анатолий Подвинцев. В силовом троеборье места распределились следующим образом: 1 место — Дмитрий Копцев, 2 — Данил Набиев, 3 — Вадим Селезнёв. Приз зрительских симпатий был отдан самой юной участнице — Анастасии Александровой. Настя учится во второй школе и перешла в шестой класс. Большую часть свободного времени девочка проводит на спортивной площадке у школы. Её главное достижение в воркауте — внутреннее сальто с турника или элемент «360».

Он не может наскучить, так как каждый раз ты повышаешь планку, добавляешь всё более сложные упражнения. Одним словом, ставишь себе цель и достигаешь её, — говорит Даниил. Подтверждая слова делом, Даниил выполняет на турнике один из сложных элементов — «горизонт», который заключается в удержании тела параллельно полу. Личный рекорд Даниила — 50 раз отжиманий на брусьях и 31 подтягивание на турнике. Юноша стремится привести себя в отличную физическую форму и заявить о себе на региональном уровне, стать участником чемпионата по воркауту. Ту же цель преследует и Дмитрий Копцев, де-

Король двора — воркаут



Даниил Соколов выполняет один из сложных элементов — «горизонт»

лающий 32 подтягивания на турнике и 56 отжиманий на брусьях. Прежде чем увлечься турниками и брусьями, юноша занимался лёгкой атлетикой.

— Результат появляется при условии, что тренировки достаточно напряжённые и на них нужно отводить не меньше двух часов. Но из-за серьёзных нагрузок на мышцы воркаутом не занимаюсь каждый день, достаточно уделять ему три раза в неделю. Прежде чем приступить к выполнению силовых упражнений, тело нужно хорошенько разогреть, соответственно, на разминку требуется не меньше 15 минут, — отмечает Дмитрий Копцев.

В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО СЛОВО «ВОРКАУТ» — ТРЕНИРОВКА. ВОРКАУТ — ПОКА ОФИЦИАЛЬНО НЕ ПРИЗНАННЫЙ ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫПОЛНЕНИИ СИЛОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА ТУРНИКАХ, БРУСЬЯХ И ДРУГИХ УЛИЧНЫХ СНАРЯДАХ. ВОРКАУТ ДЕМОКРАТИЧЕН — ИМ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ВСЁ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО — ТУРНИК И ЖЕЛАНИЕ. РАСХОДОВ — НИКАКИХ, ПЛЮС — КРАСИВОЕ, СТРОЙНОЕ ТЕЛО

Владимир Лунегов, помимо воркаута, неравнодушен к подвижным играм — волейболу и баскетболу. Воркаутом он занимает-

ся, чтобы развить силу, выносливость и координацию движений.

— Прошедшие соревнования стали моим первым опытом. Трудно было справиться с волнением, и можно сказать, что упражнения я выполнял на выбросе адреналина, — поделился он. От базовых и самых лёгких элементов для новичков — отжимание, подтягивание Владимир перешёл к тренировке такого сложного, как «горизонт».

Мои собеседники отмечают, что сложные элементы заимствованы из спортивной гимнастики и направлены на развитие силовых качеств. Место встречи у ребят — спортплощадка у школы № 2. В костяк команды, помимо моих визави, входят Данил Набиев, Анатолий Подвинцев, Данил Грошев, Кирилл Лёхин, Никита Максун, Артём Миниахметов.

Прощаясь с ребятами, я думала о том, как здорово то, что они, в отличие от сверстников, не прилипли к компьютерам, а предпочитают проводить время активно, примкнув к движению воркаута, которое сегодня развивается без поддержки спортивных организаций и клубов, а сами спортсмены набираются опыта без тренеров и инструкторов. Всё держится на энтузиазме и инициативе приверженцев дворового фитнеса. И сегодня замечательно то, что у нас есть для кого устанавливать спортивные сооружения на придомовых площадках. Нужно только, чтобы их становилось больше, а спрос будет. ■

2 августа — День железнодорожника

Перед трудностями не отступают

— ЖЕЛАЮ КОЛЛЕКТИВУ УЧАСТКА, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВЕДЬ РАБОТА НАША ТРЕБУЕТ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ И ВЕДЁТСЯ ПРИ ЛЮБЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ. В ТРУДОВЫХ БУДНЯХ ПУСТЬ ВСЕГДА СОПУТСТВУЕТ ВАМ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, ТЕРПЕНИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ, А ГЛАВНОЕ — ЛЮБОВЬ К ДЕЛУ, — ГОВОРIT МАСТЕР КУШОВСКОЙ ДИСТАНЦИИ ПУТИ — СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ДИРЕКЦИИ ИНФРАСТРУКТУРЫ ОАО «РЖД» АРТУР РАМИЛЬЕВИЧ СУЛТАНОВ.

Сегодня железнодорожный участок в Нижнетуринском городском округе — это три станции: «Вья», «ГРЭС» и «Нижняя Тура», по нему следуют два пассажирских электропоезда. Протяжённость участка 31 км. Обслуживают его 14 монтеров пути, 2 брига-

дира, 1 техник участка и 8 дежурных по поезду. От того, как обслуживается путь, напрямую зависит безопасность движения поездов, поэтому, используя средства диагностики, монтеры пути ведут постоянный контроль за его состоянием. Где нужно — сменяют рельс или шпалу, выправят ремонт крестовины, выправят путь в плане и профиле. На вооружении у них отбойные лапы, ключи, лапчатые ломы, домкраты, рихтовщики. Весь день, в любую погоду идёт работа на открытом воздухе. Но монтеры пути —

Железная дорога — в цифрах: 1 млрд 300 млн пассажиров — столько в среднем перевозят ежегодно поезда ОАО «Российские железные дороги». Самый длинный маршрут — 8 дней, протяжённость 9 438 км. Общая протяжённость железных дорог в России сейчас составляет 87 167 км, это второй показатель в мире



Слева направо: Андрей Оглуздин, Андрей Субботин, Ирина Череповская, Максим Берняцкий, Артур Султанов, Анатолий Козлов, Леонид Корзунин, Алексей Батырев

люди крепкие, упорные, трудолюбивые, нацеленные на результат, и им все задачи по плечу. Нужно отметить, что профессия монтера пути — одна из самых массовых на железной дороге и, пожалуй, одна из самых тяжёлых железнодорожных профессий.

Много лет трудится на железной дороге Максим Валерьевич Шведов, сегодня он — бригадир, а

начинал так же, как и многие — с монтера пути.

«Самый ценный работник», — так отзывался мастер о технике участка Ирине Борисовне Череповской. В её обязанности входит ведение документации. К слову сказать, все на участке стремятся выполнять работу на совесть и не отступать перед трудностями. ■