



Александр Жиганов работает с гантелями.



Юлия Кораблева и Даша Новикова

## Силовые виды спорта

# И невозможное возможно

**Федерации силовых видов спорта в Алапаевске ещё нет и года. Она торжественно открылась 8 октября 2013-го, после того, как Игорь Новиков установил контакт и нашел взаимопонимание с ассоциацией силовых видов спорта Свердловской области. Тогда на открытие федерации в Алапаевск из Екатеринбурга приехала представительная делегация, в том числе руководитель областной федерации пауэрлифтинга WPC Дмитрий Чертушкин и чемпион мира и двукратный чемпион Европы по жиму штанги лежа Владимир Омельков. Тогда же была заявлена главная цель - популяризация силовых видов спорта и здорового образа жизни.**

Сегодня председатель городской федерации силовых видов спорта и инструктор по спорту стадиона "Центральный" Игорь Юрьевич НОВИКОВ рассказывает о том, какие виды спорта являются силовыми, где и как можно ими заниматься в Алапаевске, и какие новые возможности открывает сотрудничество с областной ассоциацией силовых видов.

- К силовым видам спорта относятся пауэрлифтинг, или силовое

треоборье, то есть приседание со штангой на спине, жим штанги лежа и тяга штанги, армлифтинг - соревнования на силу хвата, армрестлинг - борьба на руках, кроссфит - силовые упражнения высокой интенсивности, своеобразный силовой фитнес, гиревой спорт, ну, и жим штанги лежа и тяга штанги.

- Лично вы чем занимаетесь?
- Жим штанги лежа.
- И есть спортивные успехи?
- Есть. В прошлом году я занял второе место на Кубке Азии и 2



Руководитель городской федерации силовых видов спорта Игорь Юрьевич Новиков.

место на открытом чемпионате Израиля, а в этом году первое место на чемпионате Восточной Европы в жиме штанги лежа без экипировки в своей возрастной и весовой категории.

### - Многие в городе увлечены силовыми видами спорта?

- Сегодня у меня занимается около двухсот человек. Не все они, конечно, станут мастерами и чемпионами, да и не все сюда прихо-

дят с такой целью. Мужчины, например, приходят подкачать мускулатуру, женщины - подкорректировать фигуру. Занятия в тренажерном зале делают их сильными, стройными, а главное - здоровыми.

### - Вход свободный?

- По платным абонементам. Заниматься можно ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 10.00 до 14.00 и с 17.00 до 22.00.

### - В каких соревнованиях ваши спортсмены будут участвовать в самом ближайшем будущем?

- Сейчас наша федерация готовится к проведению соревнований по жиму штанги лежа и по армрестлингу, которые пройдут в День города. Мы приглашаем принять в них участие всех желающих. Заявки принимаются на стадионе "Центральный", а также их можно отправить по электронной почте: Igornovikov2011@yandex.ru, ukor81@mail.ru и stasa\_2008@list.ru.

По результатам, показанным на этих соревнованиях, будут присваиваться спортивные разряды.

### - А в будущем не ближайшем?

- А в не ближайшем будущем - участие в областных и даже международных соревнованиях. И тут, кстати, то, что наша федерация вошла в состав ассоциации силовых видов спорта Свердловской области, открывает перед нашими спортсменами совершенно новые возможности и перспективы. Например, мое участие в Кубке Азии и открытом чемпионате Израиля состоялось во многом благодаря сотрудничеству с ассоциацией.

Так что, если целенаправленно и упорно тренироваться, а в тренажерном зале на стадионе "Центральный" есть все, что необходимо для полноценных тренировок и подготовки к успешным выступлениям на соревнованиях, то спортивные успехи не заставят себя ждать. Нашей федерации меньше года, а у нас уже три кандидата в мастера спорта - Александр Шанин, Сергей Татаринов и Эдуард Нохков.

Думаю, что скоро у нас появятся и мастера спорта. По крайней мере, есть такие мечты, и есть желание воплотить их в реальность.

Снимки Ю. Дунаева