

## Первенство Филиала: самые сильные и выносливые получили награды



**В минувшие выходные в Филиале Дворца пионеров и школьников состоялись соревнования среди воспитанников объединения "Силовая подготовка". В них приняли участие 39 спортсменов: 12 юношей 12-14 лет, 23 представителя возрастной категории 15-17 лет и 4 самые смелые девушки.**

---

Ребята соревновались в жиме штанги, прыгали на скакалке, отжимались и потягивались. В зависимости от возраста и пола виды испытаний менялись. Неизменным оставалось стремление к победе. На некоторых испытаниях развязалась непримиримая борьба, которая привела к рекордам Первенства. Так, Максим Шихарев продержался в статическом приседе более 25 минут. Данил Поджиганов в прыжках на скакалке за 60 секунд показал результат 189. Данил Идрисов смог выжать от груди штангу весом 37 килограммов 43 (!) раза, а Матвей Калимуллин подтянулся 20 раз. Максим Ефимов после всех испытаний простоял в планке 3 минуты 46 секунд. В завершении Первенства лучших из лучших наградили грамотами, медалями, фитнес-батончиками и напитками, а также аксессуарами для занятий спортом.

Благодарим за организацию и проведение соревнований педагогов тренажёрного зала [Анастасию Александровну Похвалину](#) и [Анастасию Владимировну Максимову](#). Главным судьёй Первенства стала мастер спорта по пауэрлифтингу, педагог по физической культуре школы №45 Александра Викторвна Сивкова.

Поздравляем призёров:

### **Мальчики 12-14 лет**

Жим штанги лёжа от груди

- 1 место Калимуллин Матвей
- 2 место Половинкин Ярослав
- 3 место Захаров Михаил

Подтягивание на перекладине

- 1 место Калимуллин Матвей
- 2 место Шихарев Максим
- 3 место Захаров Михаил

Прыжки на скакалке за 60 сек

- 1 место Калимуллин Матвей
- 2 место Ефимов Максим
- 3 место Рурак Иван

"Стульчик" (статический присед с прислонением спины и шеи к стене)

- 1 место Шихарев Максим
- 2 место Трубин Михаил
- 3 место Кашутин Артём

Планка

1 место Ефимов Максим

2-3 место Калимуллин Матвей и Потапов Глеб

### **Юноши 15-17 лет**

Жим штанги лежа от груди

1 место Идрисов Данил

2 место Фатькин Владислав

3 место Подъяков Захар

Отжимания на брусьях

1 место Фатькин Владислав

2 место Идрисов Данил

3 место Хайруллин Джамиль

Сгибание рук на бицепс с грифом 20кг

1 место Болдарев Владимир

2 место Идрисов Данил

3 место Костенко Егор

3 место Поджиганов Данил

Прыжки на скакалке за 60 сек

1 место Поджиганов Данил

2 место Подъяков Захар

3 место Фатькин Владислав

Удержание ног в висе

1 место Воскобойников Василий

2 место Шкирков Вячеслав

3 место Идрисов Данил

"Стульчик" (статический присед с прислонением спины и шеи к стене)

1 место Салахутдинов Айназ

2 место Идрисов Данил

3 место Виноградов Иван

### **Девочки**

Приседания со штангой 20 кг

1 место Баруздина София

2 место Рядинская Дарья

3 место Вишневская Анна

Отжимания с колен

1 место Рядинская Дарья

2 место Баруздина София

3 место Дарьина Яна

Прыжки на скакалке за 60 сек

1 место Баруздина София

2 место Рядинская Дарья

3 место Вишневская Анна

Планка

1 место Баруздина София

2 место Рядинская Дарья

3 место Дарьина Яна

[Фоторепортаж](#)

---

**Опубликовано:** 18 декабря 2023

**Ссылка на новость:** <http://chel-dpsh.ru/news/pervenstvo-filiala-samy-e-silnye-i-vynoslivye-poluchili-nagradu>