



Воркаут-100



Анатолий БУЛАХОВ,
ФОТО МИХАИЛА ГОРОДНИЧЕВА

Два раза в год (1 марта и 23 сентября) во всём мире стартуют массовые 100-дневные программы по воркауту, которые запускаются в режиме онлайн. В Интернете можно узнать про этапы программы, получить консультации по выполнению различных упражнений воркаута, а при желании выбрать и свою систему тренировок.

Очередной 100-дневный воркаут стартовал и в Королёве. Церемония открытия прошла на воркаутной площадке спорткомплекса «Металлист». Координатор этого проекта по нашему городу Николай Ермаков. Он не только рассказывал присутствующим спортсменам о тонкостях подготовки к воркауту, но и продемонстрировал ряд базовых упражнений (на фото).

Все желающие могут присоединиться к этой программе. Достаточно зайти на сайт <https://workout.su/100>, зарегистрироваться там, получить первые задания и идти на ближайшую воркаутную площадку. Дерзайте, смелые и сильные!

Лучной бой



Стрелы — к бою!

Надежда КНЯЗЕВА

В нашем городе, в Центре пляжных видов спорта прошёл первый турнир по лучному бою «Арчери Таг» среди градообразующих предприятий Королёва. Организовал турнир Совет молодых учёных и специалистов города Королёва. Приняли участие 10 команд, представляющих НПО измерительной техники, ЦНИИ-маш, корпорацию «Тактическое ракетное вооружение», Ракетно-

космическую корпорацию «Энергия», КБХиммаш — всего 60 человек. В результате трёхчасовой напряжённой борьбы победила команда «Крепкие орешки» (КТРВ), второе место заняла команда «Орбита» (НПО ИТ), третье место досталось команде «Лучники» (ЦНИИмаш). В процессе матчей ребята тренировались стрелять из лука, общались между собой, активно болели за коллег и даже устроили мини-чемпионат по волейболу.

Наша справка

Арчери Таг (стрельба из лука) — это подвижная игра, в основе которой лежит стрельба из лука по игрокам противоположной команды. Во время личного боя применяются специальные безопасные стрелы и защитные маски. Арчери Таг является очень весёлым и подвижным состязанием. Находясь «под обстрелом» у игроков появляется настоящий спортивный азарт, что делает состязание ещё более увлекательным и динамичным!

Карате

Наши пробились на первенство России



ИВАН АРТЁМОВ

В Московском центре боевых искусств (МЦБИ) прошло первенство столицы по Кёкшин карате.

Турнир стал отборочным этапом на первенство России. На это соревнование съез-

хались команды из Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Нижнего Новгорода, Воронежа, Липецка, Рязани, Нововоронежа, а также спортсмены из Израиля.

Королёвцы были представлены командой СК «Монолит». Семеро наших спортсменов будут представлять Московский регион на первенстве России.

У королёвцев отличились Александр Воробьёв, Дарья Глушко, Мария Голованова и Лёва Аветисян (первые места), Модест Касаткин и Александра Евтушенко (вторые места), третье место у Эдуарда Деревянко.

Поздравляем ребят и их тренеров Максима Горланова и Александра Деревянко с отличным результатом, желаем воспитанникам СК «Монолит» удачи на первенстве России. Поболеть за ребят можно будет 15 апреля в МЦБИ, когда в Москву приедут сильнейшие бойцы со всей страны.

Фото СК «Монолит»



Бокс

Вперёд, в Анапу!



Победил Степан Козак.

ВИКТОР ПИСАРЕВ

В городе Донской Тульской области прошло первенство Центрального федерального округа России по боксу среди юношей 13–14 лет. Приняли участие 200 спортсменов. Сре-

ди победителей и два королёвских школьника: Степан Козак (весовая категория до 46 кг) и Андрей Назаренко (до 80 кг).

Наши ребята получили право на участие в первенстве России по боксу, которое пройдёт в Анапе.