



# Королёвская сотка

Валерий СОКОЛОВ

В этом году исполняется 100 лет с того времени, как на территории завода «Бекос» в Подлипках был размещён оружейный завод, эвакуированный из Петрограда. Ныне это Завод экспериментального машиностроения РКК «Энергия». К его столетию был запущен грандиозный оздоровительный проект — «Королёвская сотка». Его организаторами являются общероссийская программа «100-дневный воркаут» и группа энтузиастов во главе с заместителем председателя профкома РКК «Энергия» Николаем Ермаковым.



Николай Ермаков выполнил подвешенный переворот.

Проект «Королёвская сотка» начался 30 января и закончится к Дню Победы 9 мая, то есть через 100 дней. Цель проекта: привлечь как можно больше людей к занятиям уличной гимнастикой и, таким образом, помочь им укрепить своё здоровье. В программе предлагается четыре вида упражнений: подтягивание на перекладине, приседания, отжимания от пола или другой жёсткой поверхности и выпады вперёд (то есть шаг вперёд с выполнением какого-либо доступного упражнения). Разумеется, нагрузки строго индивидуальны (количество и частота исполнения

упражнений), их нужно дозировать в соответствии с возрастом и физической готовностью. Желающие подключиться к программе могут проводить свои занятия индивидуально или в составе групп — стихийных или организованных. В этом проекте не предусмотрены какие-либо награды (призы, медали, дипломы),

## Наша справка

**Воркаут** (от англ. *workout* — тренировка) — это уличная гимнастика, которая включает в себя выполнение различных упражнений на спортплощадках: на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

«100-дневный воркаут» — это бесплатная программа для всех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Два раза в год (1 марта и 23 сентября) программа запускается в режиме онлайн. По этой программе по всему миру одновременно занимаются тысячи людей. В остальное время занятия воркаутом проходят самостоятельно. Программа имеет свой сайт <https://workout.su/100>, где можно получить необходимые консультации. Там же помещены обучающие ролики. Согласно статистической информации, помещённой на этом сайте, на сегодня в программе участвуют более 6 тысяч человек из 40 стран мира.



Упражнение на брусьях в исполнении Антона Кучумова.



Мы — за воркаут! (слева направо: Михаил Калдоркин, Антон Кучумов и Николай Ермаков).

главная мотивация — это поддержание своего жизненного тонуса на должном уровне.

Проекты, подобные «Королёвской сотке», уже реализуются в ряде крупнейших компаний и организаций России. Например, в Научно-исследовательском центре «Курчатовский институт», авиакомпании «Россия», Лиге цифровой экономики, Московском физико-техническом институте, Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» и других.

В Королёве за последние годы появилось немало площадок для воркаута, для занятий уличной гимнастикой можно использовать и специально оборудованные школьные спортивные комплексы. На сегодня в проект «Королёвская сотка» в нашем городе вовлечено более 200 человек.

Презентация программы «Королёвская сотка» состоялась в профкоме РКК «Энергия». Перед журналистами выступали один из основоположников воркаут-движения

в России Антон Кучумов, куратор программы «100-дневный воркаут» по Подмосковию Михаил Калдоркин и организатор и куратор «Королёвской сотки» Николай Ермаков. А за-



Михаил Калдоркин демонстрирует отжимание на одной руке.

тем на воркаут-площадке стадиона «Вымпел» они провели показательную демонстрацию основных упражнений воркаута.

«Королёвская сотка» — это ещё один способ укрепить своё здоровье. Не упустите этот шанс!

Фото Дмитрия ЛУКАШИНА, пресс-служба РКК «Энергия»

## Бокс

Виктор ПИСАРЕВ

Воспитанники королёвской школы бокса приняли участие в престижном областном турнире в Подольске. В соревнованиях приняли участие более 130 юношей и девушек 2004–2005 годов рождения из 28 городов Подмосковья.

Наш город представляли восемь спортсменов спортшколы олимпийского резерва «Королёв» и городской федерации бокса. После напряжённых боёв у наших боксёров четыре «золота». Высший пьедестал почёта заняли: у девушек — Гора Мусаелян (весовая категория до 46 кг) и Милена Косарева (до 48 кг); у юношей — Степан Козак (до 46 кг) и Андрей Назаренко (до 80 кг).

Серебряными призёрами турнира стали Арсений Дубровский (до 54 кг) и Артём Пушкин (до 68 кг). А Сергей

## Путёвки завоёваны!



Тренер Владимир Гладких со своим воспитанником Степаном Козаком.

Олефир (до 48 кг) завоевал бронзу.

Эти победы дали нашим боксёрам право участвовать в первен-

стве Центрального федерального округа, которое пройдёт в Тульской области.

Фото автора

## Поддержим наших олимпийцев!

Александр ГУДКОВ,  
СОТРУДНИК РКК «ЭНЕРГИЯ», ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КЛУБА ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА «ЭНЕРГИЯ»

9 февраля в Южной Корее открылись Олимпийские игры. Стартовала самая скандальная Олимпиада, потому что многим нашим выдающимся спортсменам под надуманным предлогом не разрешили в ней участвовать. Даже российский флаг на Олимпиаде под запретом!

Актив Клуба любителей спорта «Энергия» предлагает провести в Королёве акцию поддержки наших олимпийцев под названием «Олимпийское эхо». Например, на катке «Космо-лёд» (у ЦДК имени М.И. Калинина) сеанс с 11 до 12 часов начинать так: построить в одну шеренгу посетитель катка и включить по громкой трансляции Государственный гимн России. После этого с большим флагом России во главе колонны и маленькими флажками «Россия» у каждого участника проехать по катку пять раз (символ пяти олимпийских колец) под звуки какой-нибудь спортивной песни. Затем собраться в центре катка и хором сказать: «Желаем нашим олимпийцам успехов и побед! Россия — лучше всех!»

