



ПРОЕКТ
Выпуск №1

«СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ»

ЗА ДРУЖБУ НАРОДОВ!



КОПИЛКА СОНКОВСКИХ ТХЭКВОНДИСТОВ ПОПОЛНИЛАСЬ ЕЩЁ СЕМЬЮ МЕДАЛЯМИ

♦ 8 января в столице Верхневолжья прошёл XXII Рождественский турнир по тхэквондо (ВТФ), посвящённый дружбе народов. За 22 года эти соревнования собирали спортсменов не только из разных регионов страны, но также из зарубежья.

В этот раз под куполом физкультурно-оздоровительного комплекса имени Султана Ахмерова комплекты медалей разыгрывались среди младших юношей и девушек 2011 - 2012 годов рождения, 2008 - 2010 годов рождения, юниоров и юниорок 2005 - 2007 годов рождения.

Организация мероприятия осуществлялась в соответствии с регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утверждённым министром спорта Российской Федерации О.В.Матыциным и главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой.

- Как и прежде, соревнования проводились с целью развития тхэквондо в Тверской области, - рассказывает тренер-преподаватель Сонковской детско-юношеской спортивной школы Р.Б.Цуцулаев. - Конкуренцию хозяевам составили сверстники - лучшие спортсмены из Вышнего Волочка, Осташкова, Ржева, Калининского района, Сонкова, Великого Новгорода, Москвы, Ивановской, Смоленской, Московской и Ярославской областей.

В Рождественском турнире за медали боролись 22 воспитанника Сонковской детско-юношеской спортивной школы.

- Для наших тхэквондистов Рождественский турнир - хорошая возможность в очередной раз проверить свои силы в соперничестве со сверстниками из соседних районов и других регионов, - признаётся Руслан Борзхажиевич. - Для многих данный турнир - шанс попасть на соревнования более крупного масштаба, поэтому очень удобно, что он проходит в начале года. Радует, что для некоторых юных сонковчан тхэквондо - не просто хобби, а часть жизни, которая с каждым днём затягивает всё сильнее!

По итогам соревнований золото завоевали Г.Гусев, В.Маринина и А.Митрофанова. Серебро - у А.Ермолаевой и Т.Ризаева. Бронзовую медаль получили А.Васильева и Р.Чигарев. Победители и призёры награждены кубками, дипломами, медалями и подарками.

- Спортивные достижения, как правило, остаются позади, потому что с каждым новым годом появляются соперники, которые сильнее нас, поэтому наши предыдущие достижения уже здесь роли не играют. Нельзя останавливаться на достигнутом - надо стремиться к более значимым результатам, - поделились ребята. - И в этом нам помогают тренеры - Р.Б.Цуцулаев и С.Н.Кокотунов. Наши победы - это заслуга прежде всего их!

По словам юных сонковчан, главное достижение в спорте - это отсутствие травм. И это не случайно, потому что тхэквондо считается одним из самых травмоопасных видов спорта, поэтому без защиты: шлема, капы и нагрудника для смягчения ударов соперников здесь просто-напросто не обойтись!

- Но несмотря на то, что в основе соревнований лежит борьба, турнир посвящён дружбе народов, их объединению - в этом и заключается величие России как страны в целом, так и каждого из нас с вами в отдельности! - сказали спортсмены.

Рождественский турнир - первое соревнование в новом году и важный этап профессиональной подготовки. Это своего рода старт для состязаний, которые ждут спортсменов в новом 2022 году. Именно старт определяет будущее спортивного пути. Уверена, что начало года достойное, а значит, впереди у наших тхэквондистов новые победы, для которых каждый из них обязательно приложит все усилия!

Марина ЭНГЕЛЬГАРДТ

ИТОГ РАБОТЫ - ЧЁРНЫЙ ПОЯС

♦ 2022 год для воспитанников отделения тхэквондо Сонковской детско-юношеской спортивной школы ознаменовался значимым событием - аттестацией. И в результате цели - развитие и популяризация тхэквондо, повышение технического уровня учащихся, внедрение единой системы оценки их квалификации и спортивного мастерства, которые ставятся перед сдачей экзаменов, успешно достигаются.

Прежде чем пройти испытания на областном уровне, воспитанники Сонковской детско-юношеской спортивной школы сдавали экзамены на районном уровне.

16 января в г.Ржеве региональная общественная организация "Федерация тхэквондо Тверской области" проводила техническую аттестацию лучших спортсменов, необходимую для допуска к участию в соревнованиях всероссийского масштаба. Председателем аттестационной комиссии был назначен спортивный судья Всероссийской категории А.Б.Артенюк (обладатель 5 дана по тхэквондо ВТ).

- Если спортсмен готов технически, физически и духовно, имеет определённый стаж занятий, он допускается к аттестации, то есть к экзаменам, - говорит тренер-преподаватель Сонковской детско-юношеской спортивной школы Р.Б.Цуцулаев. - В тхэквондо каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня 1 пума или 1 дана цвет пояса становится чёрным и больше не изменяется. Меняется только цум или дан. Чёрный пояс имеет мастерскую степень и 10 гградаций - данов.

Что обозначает чёрный пояс? Это цвет мудрости. Чёрный цвет объединяет в себе все цвета спектра - ученик постиг все ступени тхэквондо, прошёл все стадии от белого до красного. Обладатель чёрного пояса - боец, постигший технику, мораль, культуру и этикет тхэквондо.

Успешно прошли испытания 13 человек. Трое из них - юные тхэквондисты п.Сонково Анастасия Васильева, Валерия Маринина и Никита Гусев - выдержали все испытания, им присвоены 1-ые даны (чёрные пояса). Тренеру-преподавателю Р.Б.Цуцулаеву, прошедшему аттестацию, также вручены документы на 2-ой дан (чёрный пояс с двумя золотыми нашивками).

В своём юном возрасте эти ребята уже добились значимых результатов на спортивном поприще. Итогом их упорной кропотливой работы стали сертификаты и удостоверения на чёрные пояса, которые они по-настоящему заслужили. Согласно аттестационной комиссии, спортсмены показали достаточно высокий уровень технической, теоретической и практической подготовки.

Содержание экзаменационных требований включало знание основных корейских терминов, команд и показ комплекса движений пхумсе. Кроме того, судейская комиссия оценивала технику показа сто-



ек, передвижения в стечах, удары руками, удары ногами со стойки и в прыжке, защиту руками, тактику ведения боя, свободный спарринг, поединок с двумя противниками. Учащимся было необходимо на отлично знать жесты рефери и судейскую терминологию. Также спортсмены продемонстрировали технику освобождение от захватов, защиту от ножа, палки, пистолета и тест на разбивание твёрдых предметов (рукой и ногой). А ещё сдать общую физическую подготовку и блеснуть знаниями этикета в повседневной жизни. Заметьте, сколько всего нужно знать и уметь, чтобы подтвердить своё спортивное мастерство.

По словам Руслана Борзхажиевича, серьёзность, с которой ученики должны подходить к аттестации, основана на том, что каждый тренер несёт моральную ответственность за действия своих воспитанников как на занятиях, так и вне их. И сонковские тхэквондисты ни на секунду не позволяют в себе сомневаться - они каждый раз показывают достойные результаты на соревнованиях самого разного уровня - от районного до всероссийского. И техническая аттестация - прямое тому доказательство!

Мы поздравляем наших спортсменов, успешно прошедших очередные испытания и получивших квалификационную степень по тхэквондо, желаем им крепкого здоровья, грамотного судейства, достойных соперников, отличных результатов и больших побед!

Марина ЭНГЕЛЬГАРДТ

ЛЫЖНЫЙ СЕЗОН - 2022 ОТКРЫТ!

В Сонковском районе продолжается январский марафон спортивных состязаний. 22 января стадион Сонковской СОШ собрал любителей лыжного спорта в рамках районных соревнований по лыжным гонкам. Организаторами мероприятия выступили районный отдел по делам культуры, молодёжи и спорта администрации Сонковского района и МБУ «Физкультурно-спортивный комплекс».

Развитие лыжного спорта и выявление сильнейших спортсменов в Сонковском районе - традиционные цели ежегодных соревнований. Участников мероприятия поприветствовала заведующая районным отделом по делам культуры, молодёжи и спорта администрации Сонковского района И.С.Андреева, которая пожелала им крепкого здоровья, спортивных успехов и новых побед.

Соревнования проводились в виде индивидуальных забегов. Спортсменам было необходимо пройти нужную дистанцию любым лыжным стилем: классическим или коньковым.

Для мальчиков и девочек 9 - 10, 11 - 12 лет - 1 км. Для мальчиков и девочек 13 - 15 лет и для девушек 16 - 17 лет - 3 км. Для юношей 16 - 17 лет - 5 км. Для женщин старше 18 лет - 3 км, для мужчин старше 18 лет - 5 км.

Давали старт и фиксировали результат лыжников судьи - преподаватели физической культуры школ посёлка О.М.Заруднева и В.Л.Кузин.

По итогам гонок среди девочек 9 - 10 лет 1 место заняла



П.Гербер, 2 место - У.Дунай, 3 место - Е.Головина. В той же возрастной категории среди мальчиков 1 место - у И.Кузнецова, 2 место завоевал М.Карпов и 3 место - у Е.Комарова.

В возрастной категории 11 - 12 лет среди девочек 1 место - у А.Гусаровой, 2 место заняла А.Осипова, 3 место - у Е.Кутейкиной.

В той же возрастной категории среди мальчиков 1 место присуждено К.Сидорову, 2 место - Т.Ризаеву, 3 место - Н.Миронову.

В возрастной категории 13 - 15 лет среди девочек 1 место - у А.Гусаровой, 2 место - у К.Крутиковой, 3 место - у Е.Карповой.

В той же возрастной категории среди мальчиков 1 место присуждено А.Капитенцу, 2 место - И.Андрееву, 3 место - С.Войнову.

В возрастной категории 16 - 17 лет среди девочек 1 место - у П.Кузиной, 2 место - у Д.Соколовой, 3 место - у А.Сидоровой. В этой же категории среди юношей 1 место занял А.Тихомиров, 2 место - С.Ермолаев, 3 место - Н.Гусев.

Среди мужчин в возрастной категории 18 лет и старше 1 место присвоено В.Л.Кузину, чуть уступил ему А.Ю.Крадинов, 3 место - у В.Грачёва.

Победители и призёры были награждены медалями и грамотами. Все участники получили сладкие призы. И в завершении мероприятия - фотография на память!

На снимке: Алиса Гусарова (Сонковская СОШ).

Елизавета ЗАРУДНЕВА