

Знак ГТО. На груди у кого?

Более 30 тысяч жителей Свердловской области уже начали борьбу за знак отличия физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Андрей КАЩА

Система «Готов к труду и обороне», реанимированная в 2015 году Президентом России Владимиром Путиным, переживает второе рождение. На сегодняшний день на сайте ГТО для прохождения тестов зарегистрировались почти 63,5 тысячи жителей Свердловской области. Из них каждый второй уже приступил к сдаче испытаний.

Для многих читателей старшего поколения не надо объяснять, что такое ГТО — в Советском Союзе эта программа массово развивалась с 1931 по 1991 год. Участники должны были сдавать нормативы по бегу, прыжкам в длину и высоту, плаванию, метанию мяча, езде на велосипеде, бегу на лыжах, подтягиванию на перекладине и лазанию по канату.

Нынешний комплекс ГТО должен привлечь к регулярным занятиям физической культурой подавляющее большинство жителей России, начиная с шести лет. Все тестируемые поделены на 11 возрастных групп и три уровня сложности, соответствующие золо-

тому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Сами испытания делятся на два типа: обязательные и по выбору — на быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость, а также прикладные навыки (см. таблицу). Для получения знака в зависимости от возрастной группы участникам предлагается пройти от четырёх до восьми тестов. На каждый тест даётся только одна попытка. Зато весь комплекс испытаний за один раз сдавать не надо — для прохождения тестов даётся год (для взрослых — календарный год, а для школьников — учебный год).

Чтобы вступить в ряды движения ГТО, следует обратиться в тестовый центр. Они расположены почти по всей Свердловской области. А можно пойти и более лёгким путём: сначала зарегистрироваться на портале gto.ru, выбрать ближайший центр тестирования, согласовать даты и места сдачи тестов, получить допуск от врача и, собственно, выполнить испытания.

Свой значок вы получите в течение двух-трёх месяцев после сдачи.



В зависимости от успешности сданных тестов испытуемый получает золотой, серебряный или бронзовый значок ГТО. Наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования учитывается при приёме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена повышенная стипендия

Тесты сдачи нормативов ГТО для взрослых

Мужчины

| Возраст | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70+ |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Обязательные испытания | | | | | | | | | | | |
| Бег на 100 м | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег или смешанная ходьба на 2 км / 3 км | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подтягивание или рывок гири 16 кг | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Скандинавская ходьба на 3 км | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Испытания по выбору | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега или с места | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Пресс | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Метание снаряда | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег на лыжах или кросс | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Плавание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Стрельба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Туристский поход | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Самозащита без оружия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Женщины

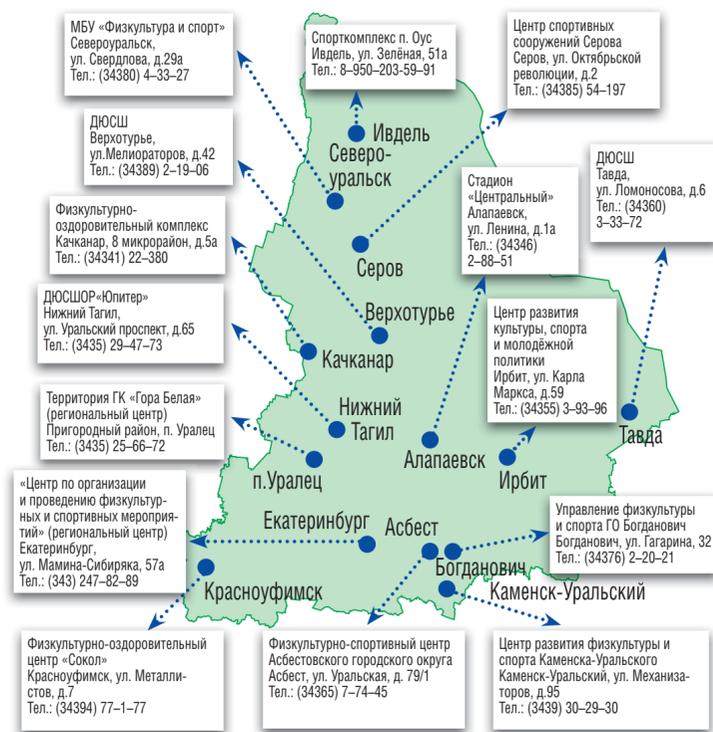
| ВОЗРАСТ | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70+ |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Обязательные испытания | | | | | | | | | | | |
| Бег на 100 м | + | + | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег на 2 км или скандинавская ходьба на 3 км (с 60 лет) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подтягивание из виса лёжа или отжимание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Наклон вперёд с гимнастической скамьи | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Испытания по выбору | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Пресс | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Метание снаряда | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег на лыжах или кросс | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Плавание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Стрельба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Туристский поход | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Самозащита без оружия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Подготовлено по информации сайта gto.ru. С полным списком центров тестирования ГТО вы можете ознакомиться на сайте «Областной газеты» — oblgazeta.ru.

Центры тестирования ГТО

Всего в настоящее время в 69 муниципальных образованиях Свердловской области работают 84 организации, наделённые полномочиями центра тестирования (в том числе два региональных центра тестирования). Определено 272 места тестирования, соответствующих требованиям для выполнения нормативов комплекса ГТО. По два центра тестирования имеют сле-

дующие муниципальные образования: ГО Карпинск, ГО Красноуральск, Кировградский ГО, Кушвинский ГО, МО город Ирбит, Новолялинский ГО, Серовский ГО, Екатеринбург. Три центра тестирования имеет Полеской ГО. «ОГ» представляет карту крупнейших центров тестирования ГТО в населённых пунктах Свердловской области.



Не прощаемся, Чисамба?

Данил ПАЛИВОДА, Евгений ЯЧМЕНЕВ

Вчера стало известно, что футбольный клуб «Урал» продал в турецкий «Аланьяспор» одного из своих самых известных игроков — Чисамбу Лунгу. Замбиец провёл в екатеринбургской команде восемь лет, стал любимцем местных болельщиков и одним из самых ярких игроков не только клуба, но и всей Премьер-лиги.

Второй футбольный сын Григория Иванова

Лунгу перебрался в Екатеринбург в 2010 году. Он был куплен всего за 75 тысяч евро — смешная сумма по меркам современного футбола (сейчас, по информации прессы, турки заплатили за игрока миллион евро) — и стал первым африканским легионером в истории клуба. Лунгу пришлось долго бороться за попадание в основу, но после победы в Кубке африканских наций в составе сборной Замбии вопрос решился сам собой — Чисамба стал постоянным игроком основы.

Тренер минского «Динамо» и сборной СССР на чемпионате мира 1986 года Эдуард Малофеев ввёл понятие «искренний футбол», которое и сам потом затруднялся объяснить. То, что делал на поле Чисамба Лунгу, — это как раз классический пример искреннего футбола, идущего от сердца. Не было, пожалуй, в «Урале» игроков, которые бы так виртуозно обращались с мячом. Лунгу нравились болельщикам и тем, что никогда не боялся идти в обводку, кто бы ему не противостоял — хоть Дидье Дрогба на Кубке африканских наций, хоть суперзвёзды «Зенита». Но болельщики в Екатеринбурге очень любили замбийца не только за это. Лунгу помогал фанатам, остававшимся без денег на выездах, сниская в антирасистском роле, в общем был открытым и позитивным человеком.



Как бы ни заканчивался матч, Чисамба Лунгу всегда подходил поприветствовать болельщиков

Григория Иванова. В интервью Чисамба называл Иванова «вторым отцом», а тот, в свою очередь, всегда с любовью отзывался о своём африканском легионере. Осенью 2016 года в матче с «Ростовом» Лунгу забил победный гол и снял игровую футболку, под которой была ещё одна — с изображением Григория Иванова. Вот такая любовь. Да и сам Григорий Викторович неоднократно говорил, что Чисамба для него «второй футбольный сын после Олега Шатовца». Примечательный эпизод — в декабре прошлого года в интервью «Матч ТВ» Лунгу довольно откровенно высказался о наделавшем много шума разгромном домашнем поражении от «Терека» (1:4). Зная крутой нрав президента клуба, можно было предположить, что любой другой на его месте вылетел бы из клуба немедленно, но только не Чисамба.

Уход Чисамбы — ошибка

Слухи о том, что замбиец может покинуть Екатеринбург, стали появляться ещё

зимой. Тогда его сватали в клуб из ОАЭ «Аль-Джазира». И дело даже дошло до конкретного предложения, но в итоге трансфер сорвался, Лунгу доиграл сезон в «Урале», прошёл сборы. Ничего не предвещало изменений в его судьбе, но Григорий Иванов вдруг несколько дней назад заявил, что Чисамба уезжает играть в Турцию. Лунгу уехал на медосмотр в «Антальяспор», успешно его прошёл и стал игроком турецкого клуба.

Но давайте скажем честно, что при всех положительных качествах Лунгу, его КПД оставляет желать лучшего. О проблемах Чисамбы с ударом не шутит только ленивый — уж очень неточно замбиец бьёт по воротам, за восемь сезонов в составе «Урала» он забил восемь голов. Взять мяч и пробраться с ним вдоль бровки, накручивая по пути соперников, — здесь он Король. Но только в последние годы два эти феерические рейды стали заканчиваться ещё и обостряющими передачами. В современном футболе этого мало, командам нужны не эффективные, а эффективные игроки.

В «Урале» у Чисамбы Лунгу были, можно сказать, тепличные условия — поддержка со стороны президента клуба, любовь болельщиков. Не факт, что также будет и в Турции, где он будет одним из многих, где придётся заново доказывать свою состоятельность. Получится — честь ему и хвала. Но на данный момент расставание с Лунгу представляется ошибкой с обеих сторон. Клуб потерял одного из своих харизматичных лидеров, тех игроков, на которых идут болельщики, а сам Лунгу лишился Своей команды.

В ближайшее время перед одним из домашних матчей Лунгу попрощается с Екатеринбургом. Но мы бы не стали исключать, что это будет не «прощай», а «до свидания». С 1992 года за команды Свердловской области играли около 350 иностранцев. Чисамба Лунгу — рекордсмен среди футболистов и один из главных иностранцев среди представителей всех видов спорта (подробнее на oblgazeta.ru)

ВЫСТАВКИ

Выставки IV Международного фестиваля меццо-тинто

Уже традиционный для Екатеринбурга фестиваль подарит сразу несколько интересных выставочных проектов. Это экспозиции с гравюрами художников из Аргентины, Ирландии, Мексики, США. Среди ярких работ — «Крымский альбом. Возвращение» Марины Лазаревой, посвящённый столетию революции и русским художникам-эмигрантам. Также это гравюры из ретроспективной выставки бельгийца марокканского происхождения Хашими Азза и инсталляция «Узор» Каролины Кундерс из Нидерландов.

Зрелищным разделом фестиваля должен стать Открытый конкурс, где в этом году соревнуются 87 мастеров из 32 стран. На суд жюри будут представлены несколько сотен новейших работ, созданных авторами с 2015 по 2017 год и прошедших предварительный отбор. Это отнюдь не произведения новичков, поскольку рост и совершенствование мастерства в меццо-тинто требуют десятилетий упорного труда, и новые яркие имена в этом направлении изобразительного искусства не появляются внезапно.

Также зрители выставки познакомятся с произведениями «живых классиков» меццо-тинто, среди которых — Карол Уокс, автор единственной в мире монографии по истории и технике «чёрной манеры», мэтры американского графического пейзажа Роберт Киннист и Фредерик Мершмер.

Адрес: Екатеринбургский музей изобразительных искусств (ул. Воеводина, 5). С 19 августа по 24 сентября. Музей архитектуры и дизайна (ул. Горького, 4а). С 19 августа по 10 сентября.

«Место, где свет»

Персональная выставка екатеринбургского художника Елены Тишлер. Экспозиция откроется в рамках Дня города. На ней больше 20 холстов, которые посвящены Году экологии. Здесь представлены: пейзажи, анималистика, философские сюжеты. «Место, где свет» — не только название всей выставки, но и одной из картин, на которой, по словам автора, изображён «маленький персональный рай», куда хочется возвращаться.

Адрес: филиал Свердловской областной библиотеки для детей и молодежи имени В. П. Крапивина (Екатеринбург, ул. Советская, 7, корпус 4). Выставка откроется 20 августа.

Подготовила Мария АРАБЕИ

Руководителям предприятий и организаций

В ваших производственных, административных и жилых зданиях протекает мягкая рубероидная кровля? При ремонте вместо цементной стяжки применяете плоский лист, по нему проклеиваете 2-3 слоя рубероида, но пользы нет? Значит, вы используете старые кровельные технологии. АОР «НП ЗНАМЯ» разработало и применяет вентилируемую утеплённую кровлю «Урал» с волнистым и плоским листом. В результате потери тепла снизились в 2-3 раза и не стало сосулек, упала стоимость ремонта (нет рубероида), при этом его можно вести летом и зимой. Применяя технологию «Урал» и нашу продукцию, вы надолго забудете о протечке с кровли.

ОБРАЩАЙТЕСЬ!
АОР «Народное предприятие ЗНАМЯ»
624800, г. Сухой Лог, Свердловская область.
Отдел продаж: (34 373) 78-320, 78-317
E-mail: op@slac.ru <http://www.slac.ru>

Открыта подписка на «Областную газету»

(расширенная социальная версия — со вкладками и ТВ-программой) на 2018 год

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| На 12 месяцев 499 рублей | На 6 месяцев 300 рублей |
| Подписной индекс — 09857 | Подписной индекс — 09856 |

Способы подписки:
✓ в редакции (Екатеринбург, ул. Малышева, 101), тел. отдела подписки: (343) 375-79-90, 375-78-67
✓ через Сбербанк Онлайн