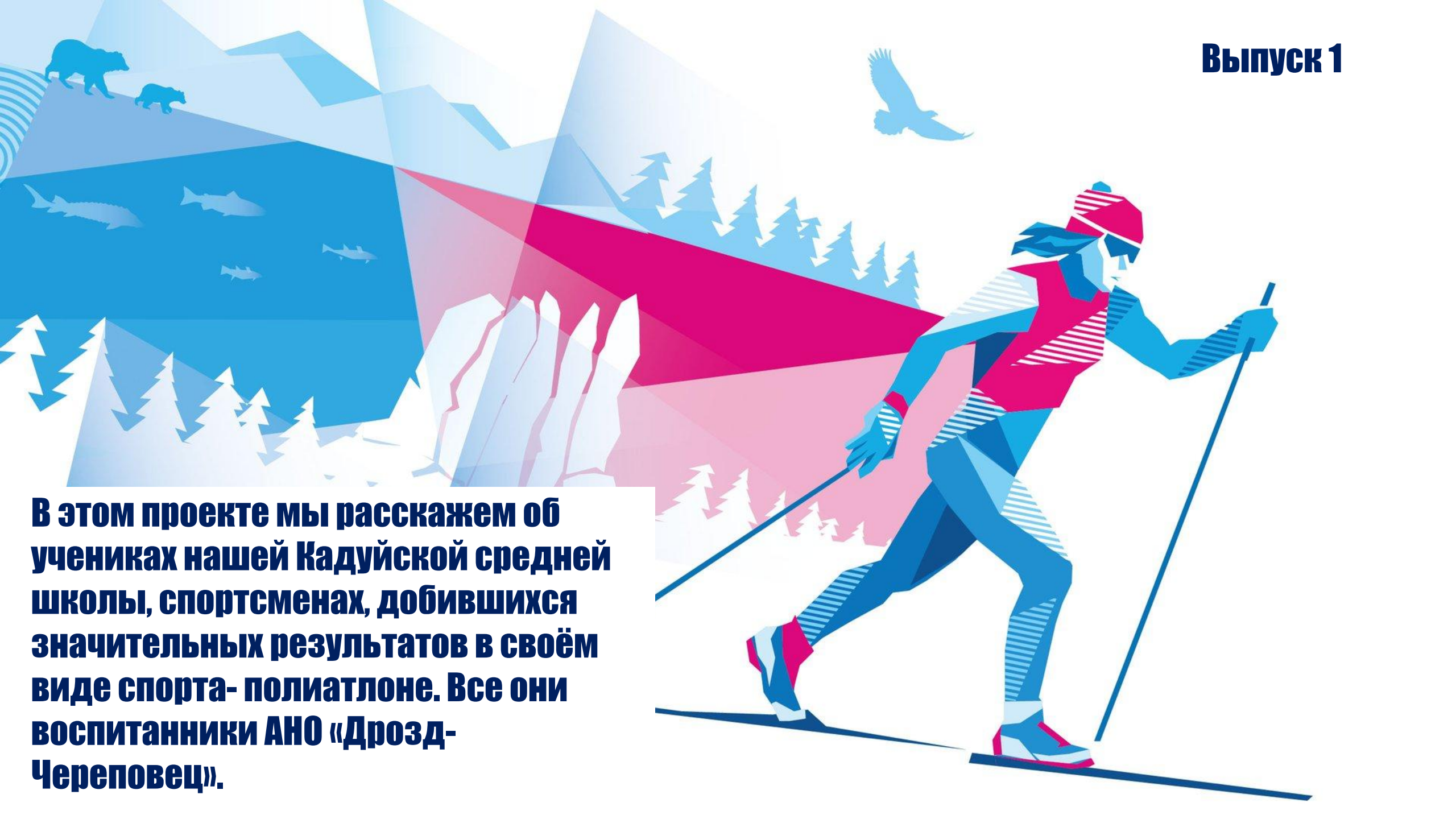




**«Я – талант,  
мы все – таланты!»**

**Проект о спортсменах**





**В этом проекте мы расскажем об учениках нашей Кадуйской средней школы, спортсменах, добившихся значительных результатов в своём виде спорта- полиатлоне. Все они воспитанники АНО «Дрозд-Череповец».**



## **А ВЫ ЗНАКОМЫ С ВИДОМ СПОРТА ПОЛИАТЛОН?**

- Полиатлón — совокупность видов спортивного многоборья.**
- Полиатлон зародился в 1991 году как составная часть существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»).**
- Полиатлон включает в себя следующие дисциплины: 5-борье с бегом; 4-борье с бегом; 3-борье с бегом; 2-борье с бегом; 3-борье с лыжной гонкой; 2-борье с лыжной гонкой; 3-борье с лыжероллерной гонкой; 6-борье с бегом; Командные соревнования.**
- В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону. Звание Мастер Спорта России Международного Класса (МСМК) присваивается с 18 лет, а массовые спортивные разряды – с 12 лет.**



**В полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:**

**бег:**

**бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м);**

**бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м).**

**плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 м вольным стилем);**

**метание:**

**метание мяча (масса мяча — 155—160 г, диаметр 58—62 мм);**

**метание гранаты (масса гранаты — 250—700 г).**

**стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);**

**стрельба из малокалиберного оружия (дистанция — 50 м, диаметр мишени — 10 см, 10 выстрелов);**

**силовая гимнастика:**

**подтягивание на перекладине (у мужчин);**

**отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).**

**лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) — обязательно;**

**гонка на лыжероллерах (на 2,3,5,10 км).**





**Знакомьтесь!  
Анастасия Куликова-  
ученица 11 класса- талантливая  
спортсменка.**





**В секцию биатлона Настя пришла в возрасте 11 лет. На сегодняшний день она имеет разряд «Кандидат в мастера спорта». Таких высоких результатов спортсменка достигла благодаря тренерам АНО «Дрозд-Череповец» Анатолию Гладких и Татьяне Юшковой, а также своему трудолюбию, упорству и дисциплине.**

**Настя – участница соревнований по троеборью: стрельба, силовая гимнастика и лыжная гонка/бег. В копилке ее наград победы на областных и международных соревнованиях, чемпионатах России.**





**О своём виде спорта Настя говорит так :  
«Полиатлон интересный и непредсказуемый вид спорта. Именно участие сразу в трёх дисциплинах создаёт интригу соревнованиям, побеждает тот, кто показывает максимально хорошие результаты во всех трёх видах программы.**

**Следовательно, если в одном из видов троеборья показать слабые результаты, то шансы на победу уже невелики.**

**Таким образом, полиатлон имеет большое прикладное значение-позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта, продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты».**





# Копилка спортивных достижений Анастасии – результат упорных тренировок и стремления к победе



INTERNATIONAL POLYATHLON UNION



DIPLOMA



AWARDS

*Кушикова Анастасия*

World Championship -2019 boys and girls  
in groupe *14-15* yares

IPU discipline three-event rsh-hex-ccs

With result *286* points

Mogilev, Belarus 5-8 february 2019



IPU PRESIDENT

E. Stolyarov



DIPLOMA



AWARDS

*Кушикова Анастасия*

в Чемпионате мира среди юношей и девушек  
по полиатлону в дисциплине троеборье rsh-hex-rts  
в возрастной группе 14-15 лет



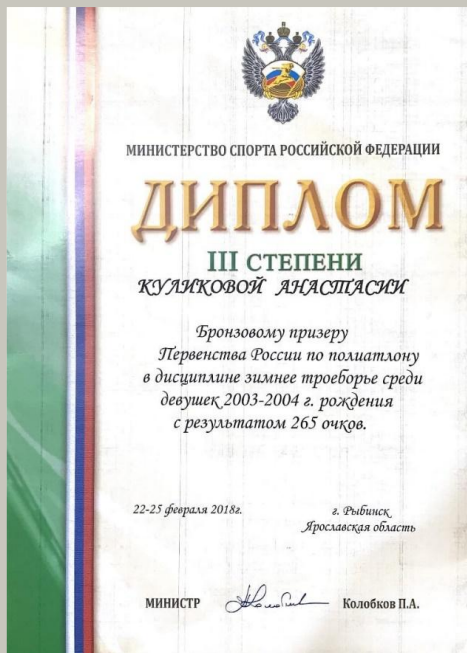
IPA PRESIDENT

E. STOLYAROV

Награды чемпионата мира



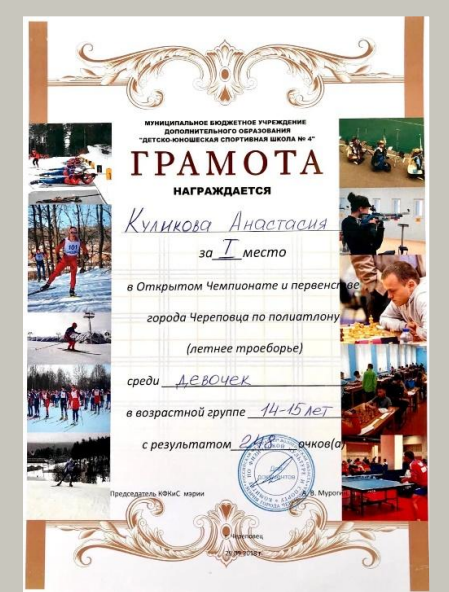
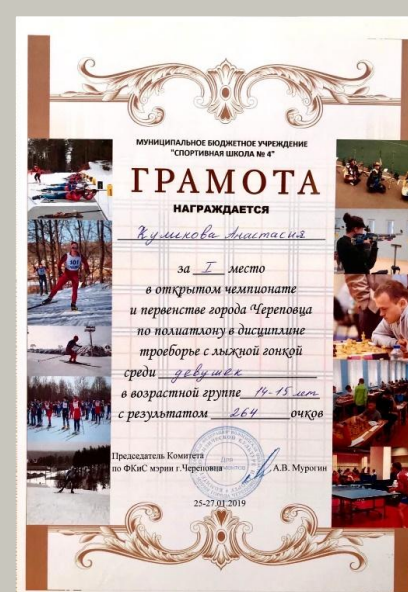
# Награды с первенства России по троеборью



# Награды с первенства Вологодской области











**Спортивные результаты Насти Куликовой- гордость её семьи , её тренеров и , безусловно, её самой. Кадуйская школа тоже гордится своей ученицей. От всей души пожелаем спортсменке новых побед, новых высот и золотых медалей в её любимом виде спорта – полиатлоне.**