

□ □ **Тяжелая атлетика (или по-другому «железные игры») – достаточно популярный вид спорта, лидировать в котором почетно и престижно. В отличие от других силовых видов спорта, здесь важны как силовые показатели, так и гибкость, скорость, координация, связанные с технической сложностью двух основных упражнений – рывка и толчка.**

Умение применить все эти физические характеристики в комплексе демонстрировалось недавно в спортивном зале Горского государственного аграрного университета, на чемпионате республики по тяжелой атлетике среди юношей 1999 года рождения и моложе. Алагирский район представил самый перспективный, по мнению лучших тренеров республики, спортсменов – Сармат Рамонов, выступающий в супертяжелой весовой категории.

В рывке штанги двумя руками юноша поднял 145 кг, во втором упражнении – толчке – ему удалось под аплодисменты всего зала установить еще и собственный рекорд – 180 кг. Таким образом, в двоеборье он набрал в сумме 325 кг. В результате нелегкой упорной борьбы Сармат стал абсолютным чемпионом РСОАлания, поднявшись на высшую ступень пьедестала почета (на фото).

Юноша живет в поселке Мизур, под началом тренера Таймураза Пагиева занимается два года. В ноябре 2018 года он выполнил норматив кандидата в мастера спорта. По результатам последних республиканских соревнований ему присвоено звание мастера спорта России.

По словам тренера Таймураза Пагиева, два года назад, в связи с закрытием по причине ремонта спортивного зала в Мизуре, им предоставил “крышу над головой” Вадим Бараков, за что ему большое спасибо. Теперь тренировки проходят в фитнес-центре «Арни». Сармату также была подарена пара тяжелоатлетических дисков, а профессиональный гриф приобрел для него на свои средства сам тренер.

По итогам чемпионата Сармат вошел в состав сборной команды республики, завоевал тем самым путевку на чемпионат России. Но спортсмен и тренер решили в этот раз отказаться от участия в соревнованиях в связи с выездом на турнир Северо-Кавказского федерального округа, где Сармат должен подтвердить норматив мастера спорта

России. После этого юноше должны вручить удостоверение, подтверждающее это звание, а также серебряный номерной значок. Удачи тебе, «супертяж», и новых высот!