

29 мая 1916 г.

XIX

32  
385

цѣна №20 коп.

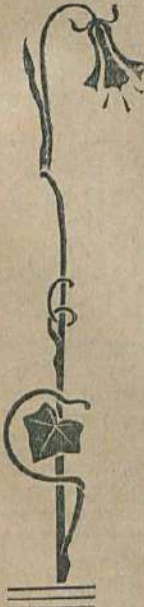
802-20  
405

VIII годъ изданія. № 22.

# РУССКІЙ = = СПОРТЪ

№22  
32  
385

8040/22



Стартъ бѣга на 100 метр. 19 мая въ М. К. Л.



Расписание тренировки на 800 метров по дням недели:

**Понедельник.** 2 броска на 100 метров. Забѣжать 600 метров со средней скоростью.

**Вторник.** Начать съ бѣга на 800 метров, причемъ слѣдуетъ первые 500 метровъ пройти со скоростью бѣга на 800 метровъ, а конецъ значительно тише. Если послѣ такой пробѣжки вы не чувствуете себя утомленнымъ, то пробѣжите 400 метровъ тихимъ ходомъ.

**Среда.** Одну или двѣ быстрыхъ пробѣжки на 100 метровъ. Послѣ отдыха пробѣжать 1,000 метровъ, причемъ первую половину нужно бѣжать со скоростью вашего бѣга на 800 метровъ, а вторую половину съ меньшей скоростью.

**Четвергъ.** 300 метровъ съ наибольшей скоростью и, послѣ отдыха, 800 метровъ со средней скоростью.

**Пятница.** Двѣ пробѣжки на 100 метровъ. Послѣ отдыха 500 метровъ со средней скоростью.

**Суббота.** Если въ воскресенье нѣтъ состязаній, то нужно пробѣжать 600 метровъ со скоростью бѣга на 800 метровъ и прибавить еще 2 броска на 70—80 метровъ. Если же въ воскресенье состязаніе, то слѣдуетъ ограничиться легкой пробѣжкой на 400—500 метровъ.

**Воскресенье.** Если нѣтъ состязаній, то полезно пробѣжать 800 метровъ съ максимальной быстротой.

Кромѣ основательной подготовки всего организма къ состязанію на 800 метровъ, необходимо умѣть еще бѣжать эту дистанцію. Окружающіе васъ конкуренты заставляютъ васъ измѣнить вашу обычную тактику, которая обыкновенно бываетъ слѣдующей: стартъ берется быстро и этотъ темпъ бѣга продолжается метровъ 40—50, пока не образуется передняя группа. Затѣмъ, бѣгутъ первую половину пути очень быстро. Такъ въ нѣкоторыхъ большихъ состязаніяхъ первые 400 метровъ пробѣгли въ 53 секунды. Послѣ первой половины пути отдыхаютъ, уменьшивъ немного темпъ бѣга, и затѣмъ, метровъ за 80 начинаютъ финишировать. Такова общая схема, которая измѣняется въ зависимости отъ вѣликихъ конкурентовъ. Для того, чтобы успѣшнѣе для самого себя принимать перемѣну темпа необходимо тренироваться не по одному темпу, къ которому вы привыкли. Разнообразьте темпъ во время тренировки и измѣненіе его во время состязанія не будетъ вамъ странно.

(Продолженіе слѣдуетъ).

Б. Котовъ.

## Обо всемъ.

17 мая въ Петроградѣ скончался извѣстный спортсменъ Ф. Ф. Гаричи-Гаричицкій. Имя покойнаго хорошо извѣстно всему спортивному міру и особенно оно было популярно въ средѣ тяжело-атлетовъ, какъ активнаго работника, увлекающагося этимъ видомъ спорта. Умеръ Ф. Ф. еще не старымъ человекомъ, полнымъ силъ и здоровья, изъ-за ничтожной обидной случайности. За нѣсколько дней до смерти онъ былъ окруженъ толпой гимназистовъ, продававшихъ съ благотворительной цѣлью цѣпки. Одинъ изъ продавцовъ, желая приколотъ ему цѣпчокъ, изъ злобы или нечаянно укололъ ему руку. Пуля, казавшаяся бы, уколъ была причиной гибели здороваго атлета; у него произошло зараженіе крови, закончившееся смертью.

\* \* \*

Одесса, какъ видно, рѣшила перешагнуть наши столицы своимъ спортивнымъ благоустройствомъ. Объ этомъ свидѣлствуютъ два, полу-

ченныя почти одновременно, извѣстія: первое о томъ, что въ Одессѣ учреждается «Дворецъ спорта», причемъ одеситы рѣшили ходатайствовать о разрѣшеніи наименовать его «Александровскимъ», въ память посѣщенія города Наслѣдникомъ Цесаревичемъ, и второе извѣстіе объ учрежденіи по распоряженію главнонаблюдающаго въ Одессѣ военноспортивной школы. Такимъ образомъ, въ Одессѣ сразу возникнутъ два спортивныхъ учрежденія, которыхъ нѣтъ и у насъ въ Москвѣ. Впрочемъ, «Дворецъ спорта» намъ былъ обѣщанъ, о немъ въ свое время писали, инициаторы устройства этого проектируемаго «Дворца» успѣли получить кое отъ кого благодарности за рвеніе въ благомъ начинаніи. Но благіе порывы такъ и остались таковыми, не пришлось ничего реального. А злые языки, тѣ прямо-таки утверждають, что тутъ дѣйствовали даже не «благіе порывы», а просто такіе желанія саморекламы. Насколько правы эти свѣтки, мы судить не беремъ, но фактъ остается фактомъ, ни о какомъ «Дворцѣ» у насъ такъ ничего и не слышать.

19 мая мирная жизнь города Вырны была нарушена маленькимъ, но не обычнымъ для этого городка фактомъ. Приѣхавшіе въ городъ «бой скаутовъ» проходили черезъ старый мостъ; вдругъ у одного изъ шедшихъ сзади нога попала въ дыру въ мосту, и онъ съ трудомъ удержался на ногахъ. Тогда задніе ряды остановились, свистками призвали шедшихъ впередъ товарищей, вынули топоры и стали чинить мостъ: добыли бревно изъ-подъ моста, обрубали его по мѣркѣ, обтесали, прикрѣпили вытасанными изъ старыхъ досокъ гвоздями, подравняли, вывели мусоръ наскоро сдѣланными изъ березовыхъ вѣтвей вѣшниками и съ пѣсней двинулись дальше.

На мѣстныхъ жителей поступокъ «скаутовъ» произвелъ большое впечатлѣніе. Сначала они думали, что мальчикамъ за это платять, но когда узнали, что починка моста была произведена во имя принципа скаутовъ помогать, гдѣ возможно, своимъ ближнимъ, впечатлѣніе это углубилось, и многіе выражали увѣренность, что если-бы побольше нарождалось союзовъ молодежи съ такими хорошими лозунгами, у насъ-бы не наблюдалось столько печальныхъ фактовъ «озорства» юной молодежи, выливающихся часто въ самыя уродливыя формы.

7 июня при управленіи кievскаго учебнаго округа, согласно предложенію министра народнаго просвѣщенія, открываются двухмѣсячные курсы гимнастики для подготовки преподавателей и преподавательницъ гимнастики. На курсы принимаются окончившіе 6 классовъ мужскихъ гимназій, учительскія семинаріи, женскія гимназій и служащіе въ учебныхъ заведеніяхъ министерства народнаго просвѣщенія. Прошенія на имя попечителя принимаются въ педагогическомъ музеѣ Цесаревича Александра.

Демболов.

## Лаунъ-теннисъ.

Въ О. Л. Л. С.

Въ обществѣ любителей лижнаго спорта началась серия состязаній въ лаунъ-теннисъ на первенство 2-го и 3-го классовъ, первенство общее и гандикапъ.

Для организціи и веденія состязаній назначена особая комісія въ составѣ гг.: Алинова, Либизова, Боголюбова и Медкова. Главнымъ судьей избранъ Д. М. Ребрикъ. Состязанія ведутся по олимпийской системѣ.

Результаты состязаній пока таковы.

Первенство III класса. Въ первомъ кругу Салтавовъ 1-й выигралъ у П. Замчалова со счетомъ

6 : 2 и 6 : 1, а Замчалову зачтена побѣда въ дествіе отказа Замчалова 2-го. Во второмъ кругу Лазаревъ выигралъ у Цымковскаго (6 : 4 и 6 : 3), Медковъ 3-й—у В. Замчалова (6 : 3, 6 : 0 и 8 : 6), Шацкій—у Вайсфельда (8 : 6 и 6 : 1).

Первенство III класса. Въ первомъ кругу Замчаловъ выигралъ у Ефимова (6 : 0 и 6 : 2), во второмъ—Линкевичъ у Лещиной (6 : 3 и 6 : 3), В. Замчаловъ—у Брандта 1-го (6 : 3 и 6 : 2), Цымковскій—у Алдера 2-го (6 : 7 и 6 : 2), Цабель—у Шацкаго (6 : 1 и 6 : 1).

Общее первенство. Въ первомъ кругу, Цабель выигралъ у Шацкаго (6 : 0 и 6 : 0), Матасовъ—у Лещиной (6 : 1 и 6 : 0), Виноградовъ—у Торнекъ (6 : 1 и 6 : 3), Поновъ—у Цымковскаго (6 : 2 и 7 : 5) и Когану зачтена побѣда за отказомъ Линкевичъ.

### Въ „Уніонѣ“.

Въ клубѣ спорта «Уніонъ» началось состязаніе по лаунъ-теннису—парныя и одиночный гандикапъ.

Результаты слѣдующіе: въ первомъ кругу въ парныхъ состязаніяхъ Ульяновъ—Потеряевъ выигралъ со счетомъ 6 : 2, 6 : 2 и 6 : 3 у Лапа и Теплякова, бр. Цабель—у Сурина и Пригоровскаго со счетомъ 6 : 1 и 6 : 1, Ферманъ—Матринъ—у Мальцева—Крупнова со счетомъ 6 : 1 и 6 : 1.

Во второмъ кругу бр. Цабель, въ виду нехватки пары Ферманъ—Матринъ зачтена побѣда.

Въ одиночномъ гандикапѣ Приторевскій (+30) выигралъ у Вржеионко (+15) со счетомъ 6 : 2, 3 : 6 и 6 : 4; Цабель 1-й (0)—у Теплякова (+0,4) со счетомъ 6 : 2 и 9 : 7; Цабель (+15,1)—у Загряжскаго (+15,4) со счетомъ 7 : 5 и 6 : 4; Ульяновъ (—15) у Фермана (—0,1) со счетомъ 6 : 4 и 6 : 3; Матринъ (+0,4) у Сурина (+15,2) со счетомъ (6 : 4 и 6 : 3).

Во второмъ кругу встрѣча Пригоровскаго съ Цабелемъ 1-мъ закончилась побѣдой послѣдняго (6 : 2 и 6 : 2 и 6 : 4), а Матрина съ Ульяновымъ—пораженіемъ послѣдняго, при счетѣ 2 : 6, 6 : 4 и 6 : 1.

### Харьковъ.

14-го и 15 мая состоялись открытыя состязанія на кортахъ харьковскаго лаунъ-теннисъ клубъ.

Разыгрывалось пять разрядовъ: 1) дамскій



В. И. Шелегинскій (Фениксъ), выигравшій въ харьковскомъ теннисъ-клубѣ одиночное и смѣшанное парное состязаніе.