

# РУССКІЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ и КОНТОРА:

МОСКВА,  
Петровка, д. № 17, кв. 26.  
Телефонъ 187-38.

Иллюстрированный журналъ

ВСѢХЪ ВИДОВЪ СПОРТА.

Выходитъ по четвергамъ и воскресеньямъ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:

Впереди текста 60 к. за строку петица.  
Позади " 30 " " " "

## Партерная гимнастика.

Статья М. М. Антоновича и В. П. Крестьянсона.

Рядъ слѣдующихъ упражненій состоитъ изъ различныхъ прыжковъ, въ которыхъ нижній играетъ роль трамплина. Прежде всего нижній долженъ научиться подбрасывать вверхъ второго, который становится одной ногой на его руки. Для этого нижній, стоя съ разставленными ногами и отставивъ одну изъ нихъ назадъ для большей устойчивости, присѣдаетъ, причемъ вытянутыя внизъ руки крѣпко скла-

дываетъ, вставивъ пальцы одной руки между пальцами другой, и прижимаетъ къ туловищу. На образовавшуюся такимъ образомъ ступеньку изъ двухъ ладоней и становится нижній одной ногой (обыкновенно правой). Сначала необходимо продѣлать слѣдующее подготовительное упражненіе: второй, подойдя къ нижнему, стоящему въ только-что описанномъ положеніи, и поставивъ носокъ правой ноги ему на ладони, приподнимается на этой ногѣ и выпрямляется во весь ростъ; при этомъ онъ держится руками за плечи нижняго. Пока второй не установился ногой на рукахъ нижняго,



# СЕГОДНЯ БЪГА.

Начало въ 1 часъ дня.

послѣдній остается все въ томъ же положеніи; когда же второй твердо всталъ на одну ногу, нижній быстро выпрямляетъ ноги, подбрасываетъ второго вверхъ и затѣмъ опускаетъ руки, предоставивъ второму самому спрыгнуть внизъ на то же мѣсто, отъ котораго онъ отходилъ. Здѣсь необходимо обратить вниманіе на то, чтобы все тѣло второго, стоящаго на ладоняхъ у нижняго, было какъ можно ближе къ тѣлу нижняго, и чтобы второй отнюдь не сгибался ни въ колѣнахъ, ни въ поясищѣ; онъ долженъ только слегка держаться руками за плечи нижняго, но не упираться въ нихъ. Если второй будетъ стоять на одной ногѣ съ согнутой спиной или колѣнами, то толчекъ нижняго никогда не достигнетъ цѣли: отъ толчка второй еще больше согнется въ поясищѣ или колѣнахъ и, какъ бы ни былъ силенъ толчекъ, верхняя часть туловища второго никогда не поднимется къверху. Когда второй научится держаться во время толчка совершенно прямо, какъ палка, тогда можно попробовать продѣлать то же самое, но съ прыжкомъ, т.-е., поставивъ правую ногу на ладони нижняго, второй одновременно съ этимъ сильно отталкивается лѣвой ногой отъ пола, а нижній подбрасываетъ его къверху тотчасъ же, какъ нога и весь корпусъ послѣдняго выпрямились и пока онъ въ силу прыжка еще поднимается къверху самъ; словомъ, нижній даетъ толчекъ въ догонку.

1) Прыжокъ съ рукъ черезъ нижняго. Второй, подбѣжавъ къ нижнему, становится ему на руки, какъ описано выше, а нижній поднимаетъ его къверху и перебрасываетъ черезъ свою голову. Второй все время долженъ держать корпусъ совершенно прямо и въ такомъ положеніи спрыгиваетъ на полъ позади нижняго. Если второй въ то время, когда будетъ находиться въ самой верхней точкѣ, сгруппируется, т.-е. согнетъ въ колѣнахъ ноги и подведетъ ихъ къ туловищу, то прыжокъ будетъ гораздо выше. Такимъ образомъ, второй можетъ перепрыгнуть черезъ препятствіе даже выше сажени. Необходимо только, чтобы второй сгруппировался въ тотъ моментъ, когда сила толчка нижняго только-что прекратилась, но никакъ не раньше. Если второй будетъ отталкиваться въ то же время руками отъ плечъ нижняго, то онъ можетъ прыгнуть еще выше.

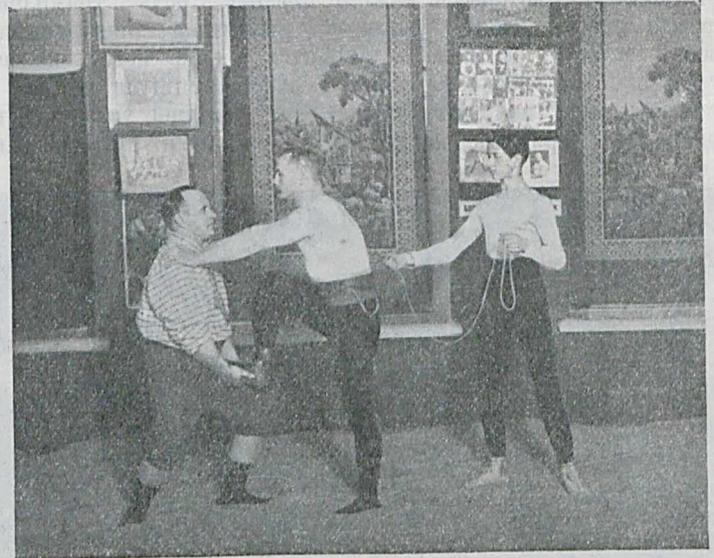
2) Прыжокъ съ рукъ на плечи. Начинается такъ же, какъ и предыдущій; какъ только второй сдѣлалъ прыжокъ вверхъ, нижній разъединяетъ руки и быстро поворачивается задомъ ко второму, который всакиваетъ ему на плечи; тотчасъ же нижній подхватываетъ его руками за верхнія части икръ, не давая ему упасть. Если нижняго при всакиваніи на плечи будетъ сильно клонить впередъ, то нижній, почувствовавъ это, долженъ сдѣлать шагъ или два впередъ, чтобы дать возможность второму удержаться на плечахъ.

3) Переднее сальтомортале съ рукъ. Второй, ставъ задомъ къ нижнему и подогнувъ правую ногу назадъ, ставитъ ее верхней частью носка на руки нижняго. Стоя на одной лѣвой ногѣ, онъ дѣлаетъ на ней прыжокъ вверхъ и, сгруппировавшись, переворачивается въ воздухъ черезъ голову впередъ. Нижній въ это время подкидываетъ второго за ногу вверхъ и помогаетъ ему перевернуться; при этомъ второй долженъ держать правую ногу твердо и сильно упираться ею на руки нижняго. Если же второй не будетъ упираться ногой, то нижній не въ состояніи будетъ ни приподнять его, ни помочь ему перевернуться, такъ какъ вся сила толчка уйдетъ на сгибаніе ноги. Второй долженъ передъ тѣмъ, какъ перевернуться, одно мгновение продержаться всѣмъ тѣломъ на правой ногѣ, упираясь носкомъ на руки нижняго. Перевернувшись, второй долженъ становиться на полъ на прямые ноги. Обыкновенно описанное упражненіе продѣлываютъ такъ: второй подходит къ нижнему лицомъ и, ставши правой ногой ему на руки, дѣлаетъ поворотъ кругомъ на носкѣ этой ноги, причемъ лѣвой вытянутой ногой онъ описываетъ полный кругъ надъ головой нижняго; затѣмъ второй спрыгиваетъ на полъ на лѣвую ногу и тотчасъ же, не отнимая носка правой ноги отъ рукъ нижняго, отталкивается лѣвой отъ пола и дѣлаетъ сальтомортале.

4) Заднее сальтомортале съ рукъ. Поставивъ правую

ногу на руки нижняго, соединенныя какъ указано выше, второй тотчасъ сильно отталкивается лѣвой ногой отъ пола, а руками отъ плечъ и прыгаетъ вверхъ. Когда второй почти дойдетъ до верхней точки, онъ слегка отклоняется назадъ головой и спиной, а нижній, поднимая его за ногу, въ послѣдній моментъ рѣзко и быстро подбрасываетъ его къверху и этимъ самымъ его переворачиваетъ. Заднее сальтомортале съ рукъ можно дѣлать съ группировкой или безъ нея. Въ первомъ случаѣ надо какъ можно выше прыгать и группироваться на самомъ верху; во второмъ гимнастъ одновременно съ прыжкомъ вверхъ сильно откидывается головой назадъ и какъ можно больше выгибаетъ спину. Послѣднее сальтомортале выходитъ „длиннѣе“, т.-е. ноги становятся на полъ далеко отъ того мѣста, гдѣ стоитъ нижній; съ группировкой сальтомортале будетъ „короче“, т.-е. ноги станутъ ближе. Если гимнастъ, продѣлывая сальтомортале съ рукъ, захочетъ спрыгнуть не на полъ, а на возвышеніе, напримѣръ, на плечи третьяго, то онъ всегда долженъ дѣлать его съ группировкой; безъ группировки же такой прыжокъ чрезвычайно труденъ, если не невозможенъ.

5) Переднее сальтомортале съ рукъ (черезъ голову нижняго). Оба предыдущія упражненія не требуютъ умѣнія дѣлать сальтомортале на землѣ, такъ какъ въ нихъ нижній немало помогаетъ второму крутить; приступая же къ послѣдному



Къ статьѣ „Партерная гимнастика“.

упражненію, гимнастъ долженъ хорошо умѣть продѣлывать переднее сальтомортале на ровной землѣ безъ всякой помощи. Здѣсь нижній почти совсѣмъ не помогаетъ второму крутить, а только подбрасываетъ его къверху и тѣмъ даетъ ему возможность крутить на большей высотѣ. Второй продѣлываетъ то же, что и въ прыжкѣ черезъ нижняго (1) и, дойдя до самой верхней точки, быстро сгруппируется, переворачивается въ воздухъ черезъ голову впередъ и спрыгиваетъ внизъ позади нижняго.

При обученіи сальтомортале съ рукъ, необходимо поддерживать второго за поясныя веревки. Самое трудное и опасное изъ нихъ послѣднее (5); здѣсь помощниками должны быть люди сильные и достаточно высокаго роста, такъ какъ вращеніе происходитъ на значительной вышинѣ (около 2½ аршинъ отъ пола). Въ этомъ случаѣ лучше всего поддерживать второго за веревку, привязанную къ поясу сзади и перекинутую черезъ блокъ у потолка.

На этомъ снимкѣ показано, какъ должны становиться нижній и второй, причемъ другой помощникъ не изображенъ, чтобы яснѣе было видно положеніе обоихъ гимнастовъ.

М. Антоновичъ, В. Крестьянсонъ.



## Нѣсколько гимнастическихъ упражненій для женщинъ.

Поэты и писатели часто восхваляютъ плечи женщинъ и форму ихъ рукъ. Но это—только поэтическая оцѣнка красоты этихъ частей тѣла. Для того, чтобы плечи и руки были красивы, надо выполнить рядъ условій, перечисленныхъ ниже. По анатомическому опредѣленію рука состоитъ изъ плеча, предплечья и кисти. Хорошее строеніе руки должно находиться въ соответствующемъ пропорціональномъ отношеніи къ другимъ частямъ тѣла, и руки не должны имѣть недостатковъ, которые происходятъ отъ неправильности костей. Концы пальцевъ вытянутой руки должны обязательно достигать до половины бедра, если же этого нѣтъ, то рука или слишкомъ длинна или коротка. При вытянутой внизъ рукѣ и при поворотѣ ладони кнаружи, сгибъ руки въ локтевомъ сочлененіи долженъ образовать прямую линію и никоимъ образомъ не должно получаться тупого угла, т.-е. рука не должна имѣть поворота ни назадъ, ни впередъ. Неправильное строеніе руки бываетъ часто у слабыхъ людей и производитъ мало эстетическое впечатлѣніе. Красиво сложенная рука должна имѣть хорошо развитую мускулатуру, которая придаетъ красоту линіямъ, между тѣмъ у худыхъ людей мускулы имѣютъ видъ стебля, а у полныхъ кажутся какъ бы опухшими. Хорошо развитая рука не должна быть чрезмерно велика, и подкожный слой жира не долженъ быть сильно развитъ.

Женщинѣ приходится много заниматься тѣлесными упражненіями, чтобы избавиться отъ такихъ жирныхъ мускуловъ,— и все же это не всегда ей удается. Препятствуетъ этому жировой слой, который всегда стремится округлить формы и сглаживаетъ рельефъ, образуемый мускулами.

Красивая рука должна быть также полна, какъ и все тѣло. Согнутая верхняя часть руки, шея и икры должны быть приблизительно одной толщины. Въ большинствѣ случаевъ руки у женщинъ гораздо меньше толсты, чѣмъ шея и икры, и это происходитъ отъ малаго тѣлеснаго упражненія верхнихъ частей тѣла. У античныхъ женскихъ статуй руки очень развиты и вполне достигаютъ соответствующихъ размѣровъ. Красота плеча зависитъ отъ развитія дельтовиднаго мускула. Чѣмъ больше развитъ этотъ мускулъ, тѣмъ мясистѣе и круглѣе плечо и тѣмъ граціознѣе его выпуклость. Главную мышечную массу составляетъ дельтовидная мышца, которая покрываетъ все плечевое сочлененіе и вслѣдствіе этого плечи выглядятъ гораздо объемистѣе, чѣмъ самыя руки.

Передняя часть руки до локтя (область бицепса) должна быть очень мясиста, и какъ наружная, такъ и внутренняя сторона должна имѣть выпуклую форму. Подходящія упражненія для рукъ и другихъ членовъ имѣютъ цѣлью придать рукамъ надлежащую красоту формъ. Худые люди благодаря упражненіямъ дѣлаются полнѣе, а у полныхъ пропадаетъ жиръ.

Нѣтъ ничего легче, какъ развить плечи и руки. Ниже слѣдуетъ описаніе нѣкоторыхъ гимнастическихъ упражненій, которыя очень легко исполнимы и особенно приспособлены для дамъ.

1) Подниманіе стула до высоты плеча попеременно, сгибая и вытягивая руки. Повернувъ стулъ и взявъ его за заднія ножки, поднимаютъ его. Прямое положеніе корпуса, грудь выставляютъ впередъ, плечи назадъ, спинка стула должна касаться пола. Послѣ этого приподнимаютъ стулъ, при чемъ сгибаютъ руки, но плечо должно быть неподвижно. Руки поднимаютъ до плечъ и держатъ прямо стулъ. Послѣ этого опускаютъ стулъ, при чемъ вытягиваютъ руки. Повторяютъ это движеніе нѣсколько разъ. Какъ только почувствуется утомленіе, слѣдуетъ дать себѣ отдохнуть нѣсколько секундъ и потомъ повторить раза два поднятіе стула. Это упражненіе развиваетъ особенно бицепсъ.

2) Горизонтальное подниманіе стула. Это упражненіе можетъ быть исполнено двоякимъ образомъ. Подниманіе стула производится, какъ сказано выше, но держать его въ горизонтальномъ положеніи на вполне вытянутыхъ рукахъ. При подниманіи можно сгибать руки до плечъ, а потомъ вытягивать впередъ въ горизонтальномъ положеніи. Благодаря этому упражненію, развиваются дельтовидныя мышцы.

Подниманіе стула сзади головы производится, какъ и въ предыдущихъ упражненіяхъ: стулъ поднимаютъ съ вытянутыми

руками; если же стулъ слишкомъ тяжелъ, то можно руки немного сгибать. Поднимаютъ руки со стуломъ наверхъ и постепенно опускаютъ стулъ сзади головы. Дѣлаютъ небольшую паузу въ такомъ положеніи и переходятъ опять въ первоначальное положеніе. (Стулъ—впередѣ корпуса, спинка—опущенная до земли).

Эти упражненія способствуютъ развитію бицепса, трицепса и дельтовидныхъ мышцъ и вырабатываютъ красивыя формы рукъ и плечъ.



г.

## Результаты анкеты по вопросу о питаніи спортсмена.

Мы ждали лучшихъ результатовъ... Къ 1-му марта было прислано всего 117 отвѣтовъ. Число, конечно, порядочное, но по отношенію къ количеству спортсменовъ ничтожное.

Предпринимая анкету, мы желали выяснитъ и на основаніи данныхъ разрѣшить вопросъ—о питаніи спортсмена. Вопросъ, несомнѣнно, важный. И мы рассчитывали, что большинство русскихъ старыхъ опытныхъ спортсменовъ откликнется на нашъ призывъ и придетъ своимъ знаніемъ и опытомъ на помощь какъ намъ, такъ и своей меньшей, болѣе молодой братіи.

Приходится констатировать печальный фактъ—именно этого-то и не произошло.

Большинство отвѣтившихъ намъ принадлежатъ къ числу людей, только еще вступающихъ на спортивный путь, людей, которые еще не въ состояніи сознательно (въ спортивномъ смыслѣ) отвѣтить, почему они поступаютъ такъ, а не иначе.

Но нѣкоторые изъ „стариковъ“ сказали свое вѣское слово. Спасибо имъ!

Наша анкета состояла изъ 12 вопросовъ.

Первые два имѣли цѣлью показать, такъ-сказать, спортивный цензъ отвѣчающаго (1. Фамилія, имя, отчество. 2. Сколько лѣтъ занимается спортомъ).

На второй вопросъ отвѣты распредѣлились такъ:

Занимается спортомъ 1 годъ .....	68
„ „ 2 года .....	27
„ „ 3 „ .....	3
„ „ 4 „ .....	8
„ „ 5 лѣтъ .....	4
„ „ 6 „ .....	3
„ „ 8 „ .....	2
„ „ 17 „ .....	1
„ „ 30 „ .....	1

117

Вопросы 3, 4 и 5 имѣли цѣлью выяснитъ спортивный обликъ отвѣчающаго и, буде можно, провести параллель между питаніемъ и различными видами спорта. Больше всего прислали отвѣтовъ:

Борцы .....	56
Тяжел. атлет. ....	32
Конькобѣжцы .....	11
Футболисты .....	5
Легкіе атлеты .....	10
Гимнасты (шведск.) .....	3

117

Конечно, многіе изъ нихъ занимаются и другими видами спорта, но мы приняли во вниманіе на основаніи всѣхъ трехъ отвѣтовъ, лишь главное.

6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12 вопросы заняты уже самой сущностью анкеты—питаніемъ. Тутъ есть одинъ коварный вопросъ, именно 9-й: много-ли пьютъ воды? Вопросъ этотъ былъ предложенъ съ умысломъ. Одно время наши спортсмены очень увлекались японской системой физическаго развитія джю-джитсу, которая настойчиво рекомендуетъ выпивать большое количество воды, и авторъ катехизиса этой системы Ирвингъ Ганкокъ пишетъ про себя, что онъ пьетъ ежедневно, какъ помнится, около 4½ литровъ. У насъ тоже было такое „водопитіе“, и намъ хотѣлось бы узнать, сохранилось оно до сихъ поръ или нѣтъ. Оказывается, нѣтъ, и очень немногіе спортсмены (всего 7 изъ отвѣтившихъ на анкету) пьютъ много воды, въ среднемъ отъ 2 до 4 бутылокъ въ день.

На вопросы 6, 7 и 8-й—„гвозди“ анкеты (Сколько и что

употребляютъ въ пищу въ обычное время? Измѣняетъ ли и какъ измѣняетъ свое питаніе во время тренинга? Если отдаетъ предпочтеніе какому-либо виду пищи (растительная или животная), то почему?) большинство отвѣчаетъ одинаково на 6-й вопросъ:

Обычная смѣшанная пища .....	87
Пища преимущественно мясная .....	21
Пища преимущественно растительная .....	9

Характерно, что рьяныхъ вегетарианцевъ среди отвѣтчиковъ намъ спортсменовъ не оказалось ни одного. Но нѣкоторые, правда, дѣлаются таковыми на время тренинга и такихъ уже не такъ мало, какъ видно изъ отвѣтовъ на 7-й вопросъ. Большинство все-таки не измѣняетъ своего питанія во время тренировки.

Именно таковыхъ .....	72
Уменьшаютъ количество пищи .....	13
Увеличиваютъ колич. пищи .....	32
Избѣгаютъ мяса .....	29
Избѣгаютъ мучного .....	18

Слѣдуетъ отмѣтить, что усиливаютъ свое питаніе на время тренинга преимущественно борцы и тяжелые атлеты. Уменьшаютъ же, главнымъ образомъ, бѣгунъ (8), конькобѣжцы и т. под.

Избѣгаютъ употребленія мяса конькобѣжцы, футболисты, легкіе атлеты и гимнасты.

Отвѣты на 8-й вопросъ самые разнорѣчивые и собрать ихъ воедино дѣло совершенно невозможное. Болѣе общій отвѣтъ защитниковъ растительной пищи — „она легче усваивается“.

„Мясная пища болѣе восстанавливаетъ потерю энергіи“, — говорятъ защитники потребленія мяса.

Спортсмены же, питающиеся смѣшанной пищей, въ огромномъ большинствѣ случаевъ ничего не отвѣчаютъ на этотъ вопросъ.

Во всякомъ случаѣ, всѣ эти отвѣты голословны и мало-доказательны и не подтверждаются авторами ихъ практикой и опытомъ.

Вопросы 10-й (Употребляетъ-ли спиртные напитки и въ какомъ количествѣ?) и 11-й (Если да, то бросаетъ или не бросаетъ пить во время тренинга?) имѣютъ громадное не только спортивное, но и общественное значеніе.

Дѣйствительно, алкоголизмъ, это — одинъ изъ самыхъ жгучихъ вопросовъ времени! Мѣры борьбы съ этимъ зломъ предложены самыя разнообразныя; а растущее съ каждымъ годомъ количество антиалкогольныхъ организацій показываетъ, что общество сознало необходимость борьбы съ нимъ. Почему въ число мѣръ и пособниковъ искорененія этого недуга не вошелъ спортъ — намъ кажется непонятнымъ. Уже раньше нѣкоторые авторы высказывались въ томъ смыслѣ, что широкое развитіе спорта — это болѣе цѣлесообразный и болѣе простой методъ борьбы съ алкоголизмомъ. Отвѣты 117 спортсменовъ, какъ нельзя болѣе подтверждаютъ эту мысль. Уже достаточно сказать, что среди принявшихъ участіе въ анкетѣ нѣтъ ни одного, который бы „пилъ“ (въ російскомъ смыслѣ этого слова). Лишь двое говорятъ, что они при случаѣ не откажутся изрѣдка выпить „для хорошаго расположенія духа“, а одинъ выпиваетъ разъ въ недѣлю бѣлаго вина „1—2 стаканчика“.

Но цифры будутъ говорить сами за себя:

Совсѣмъ не употребляютъ никакихъ спиртныхъ напитковъ .....	69
Употребляютъ спиртные напитки .....	48
Изъ этихъ послѣднихъ:	
Пьютъ только пиво изрѣдка .....	26
Пьютъ каждый день свѣтлое не болѣе 3 бут. ....	5
Исключительно черное, изрѣдка .....	14
Бѣлое вино изрѣдка .....	1
Иногда выпиваютъ (но не водку) .....	2

Во время тренинга громадное большинство бросаетъ даже пиво и только нѣкоторые, приблизительно  $\frac{1}{6}$  часть, „остаются при прежнемъ положеніи“.

12-й вопросъ не далъ, къ сожалѣнію, желаемыхъ результатовъ. Задавая этотъ вопросъ (Пробовалъ ли измѣнить свой образъ жизни и какіе результаты отъ этого получались?), мы имѣли въ виду выяснить, пришло ли данное лицо къ настоящему образу жизни путемъ собственнаго опыта или какія либо причины побудили его вести свое питаніе и образъ жизни именно такъ, а не иначе.

Обычно въ большинствѣ нѣтъ совершенно отвѣта на этотъ

вопросъ. И только одинъ заявляетъ: „неоднократно измѣнял, такъ какъ имѣю обыкновеніе всѣ новыя системы пробовать на себѣ. Результаты всегда были скверные и изъ собственнаго опыта нашель, что пища и образъ жизни обычные — самыя лучшія“.

17 человекъ никогда не мѣняли образа жизни, а 30 даютъ совершенно одинаковый отвѣтъ „измѣнилъ съ тѣхъ поръ, какъ началъ заниматься спортомъ“.

13. — Дополненія, на которыя большинство также не дали отвѣта. Нѣкоторые указали свои рекорды и измѣренія, нѣкоторые свое отношеніе къ половой жизни. Послѣдній вопросъ нѣсколько щекотливый, поэтому его касаться не будемъ.



## Развитіе силы.

Статья В. П. Иловайскаго.

Въ № 10 „Русск. Сп.“ въ статьѣ: „Къ вопросу о системахъ физическаго развитія“ мною были разобраны различные виды тѣлесныхъ упражненій примѣнительно къ всестороннему развитію силы, причемъ выяснилось, что болѣе удовлетворяющей своему назначенію въ дѣлѣ физическаго развитія безспорно является атлетика, т.-е. система движеній съ легкимъ, среднимъ и тяжелымъ вѣсомъ. Въ настоящей статьѣ я рѣшилъ предложить читателямъ-спортсменамъ подробную схему атлетическихъ упражненій, начиная съ легкаго вѣса и кончая упражненіями съ большими тяжестями. Но прежде, чѣмъ приступить къ изложенію таковой программы, считаю необходимымъ дать читателямъ рядъ указаній, безъ которыхъ весьма трудно добиться хорошихъ результатовъ.

1. Упражненія съ легкимъ вѣсомъ производить обязательно ежедневно, для полученія же болѣе скорого результата даже два раза въ день.

2. Время для упражненій самое удобное утромъ передъ чаемъ, приблизительно, за полчаса, или вечеромъ за часъ до сна. Вообще лучше всего выбрать разъ навсегда время для упражненій и придерживаться его постоянно.

3. Каждое движеніе продѣлывать съ напряженіемъ со-отвѣтствующихъ мускуловъ, причемъ концентрировать все свое вниманіе на тѣхъ именно мускулахъ, которые принимаютъ главное участіе въ работѣ.

4. Упражняться лучше всего совершенно голымъ и передъ зеркаломъ, чтобы занимающійся могъ слѣдить за развитіемъ своей мускулатуры.

5. Производить каждое упражненіе до появленія легкой усталости въ мышцахъ.

6. Во время упражненій строго слѣдить за дыханіемъ, которое должно производиться въ темпъ движенію и обязательно черезъ носъ.

7. Послѣ cadaго упражненія дѣлать небольшой отдыхъ, пока дыханіе и пульсъ стануть нормальны.

8. Упражняться лучше на свѣжемъ воздухѣ, если же это невозможно, то постепенно приучать себя продѣлывать послѣднія при открытой форточкѣ, избѣгая при этомъ сквозняковъ.

9. Послѣ упражненій очень полезно принять душъ или ванну, но только начинать съ теплой воды, постепенно понижая температуру.

10. Послѣ купанья необходимо вытереть все тѣло жесткимъ полотенцемъ до красна, а затѣмъ растирать ладонями, пока возобновится правильное кровообращеніе.

### Система работы съ легкимъ вѣсомъ.

Упражненія съ гантелями.

#### № 1. Сгибаніе рукъ (m. biceps).

Начальное положеніе: руки опущены внизъ ладонями впередъ, локти прижаты къ бокамъ. 1-й темпъ — напрягаемъ мускулы, поднять одновременно обѣ руки къ плечамъ, оставляя локти на мѣстѣ. Пауза. 2-й темпъ — опустить руки въ прежнее положеніе. При сгибаніи рукъ вдыхать, при разгибаніи выдыхать. Продѣлывать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 20 разъ.

#### № 2. Разгибаніе рукъ (m. triceps, brachialis internus).

Начальное положеніе: руки опущены внизъ ладонями назадъ, локти прижаты къ бокамъ. 1-й темпъ — поднять одновременно обѣ руки къ плечамъ, оставляя локти на мѣстѣ. Пауза. 2-й темпъ — напрягая мускулы, опустить руки. Дыханіе, — какъ и при упражненіи № 1. Продѣлывать 8 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 16 разъ.

**№ 3. Отведение рукъ изъ-за головы** (m. triceps, brachialis internus).

Начальное положеніе: обѣ гантели взять въ одну руку и поднять кверху, локоть у головы. 1-й темпъ—опустить руку за голову, коснувшись ею противоположнаго плеча. Пауза. 2-й темпъ—напрягая мускулы, поднять руку въ прежнее положеніе. Верхняя часть руки, отъ плеча до локтя, находится все время въ строго отвѣсномъ положеніи, работает только нижняя часть руки (предплечье). При разгибаніи рукъ вдыхать, при сгибаніи—выдыхать. Продѣлывать 8 разъ каждой рукой и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 16 разъ.

**№ 4. Прилеганіе** (m. triceps, deltoideus, pectoralis major).

Начальное положеніе: поставить два стула спинками врозь на разстояніи приблизительно 1½ арш. отъ кровати, и, упершись носками ногъ въ край послѣдней, поставить руки прямыми въ локтяхъ на края стульевъ, раздвинувъ ихъ на ширину плечъ. 1-й темпъ—сгибая руки въ локтяхъ, опустить медленно тѣло какъ можно ниже. Пауза. 2-й темпъ—выпрямляя руки, поднять тѣло въ прежнее положеніе. Корпусъ и ноги все время держать прямо. При опусканіи тѣла вдыхать, при поднятіи—выдыхать. Продѣлывать 8 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 16 разъ.

**№ 5. Подниманіе рукъ впередъ** (m. deltoideus, trapezius, serratus anticus).

Начальное положеніе: руки опущены внизъ ладонями назадъ. 1-й темпъ—напрягая мускулы, поднять одновременно обѣ руки, прямыми въ локтяхъ, до горизонтальнаго положенія. Пауза. 2-й темпъ—опустить руки въ прежнее положеніе. При поднятіи рукъ вдыхать, при опусканіи—выдыхать. Продѣлать 10 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 18 разъ.

**№ 6. Выбрасываніе рукъ вверхъ** (m. triceps, deltoideus, latissimus dorsi, trapezius).

Начальное положеніе: обѣ руки согнуты на груди, локти у тѣла, верхняя часть руки отвѣсно, кисти рукъ у грудныхъ сосковъ. 1-й темпъ—напрягая мускулы, поднять одновременно обѣ руки вверхъ надъ головой. Пауза. 2-й темпъ—опустить руки на грудь въ прежнее положеніе. При выбрасываніи вдыхать, при опусканіи—выдыхать. Продѣлывать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 20 разъ.

**№ 7. Подниманіе рукъ въ стороны** (m. deltoideus, trapezius).

Начальное положеніе: руки опущены внизъ, ладонями къ тѣлу. 1-й темпъ—напрягая мускулы, поднять одновременно обѣ руки, прямыми въ локтяхъ, до горизонтальнаго положенія. Пауза. 2-й темпъ—опустить руки. При поднятіи рукъ вдыхать, при опусканіи—выдыхать. Продѣлывать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 20 разъ.

**№ 8. Сведеніе и разведеніе рукъ лежа** (m. deltoideus, pectoralis major, trapezius).

Начальное положеніе: лечь на спину и поднять руки кверху, ладонями во внутрь. 1-й темпъ—развести руки, прямыми въ локтяхъ, въ стороны, коснувшись кистями пола. Пауза. 2-й темпъ—напрягая мускулы, свести руки обратно. При разведеніи вдыхать, при сведеніи—выдыхать. Продѣлать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 20 разъ.

**№ 9. Отведение рукъ изъ-за головы лежа** (m. deltoideus pectoralis major, trapezius).

Начальное положеніе: лечь на спину и поднять руки кверху, ладонями впередъ. 1-й темпъ—опустить одновременно обѣ руки, прямыми въ локтяхъ, за голову, коснувшись кистями пола. Пауза. 2-й темпъ—напрягая мускулы, поднять руки обратно. При поднятіи рукъ вдыхать, при опусканіи—выдыхать. Продѣлать 8 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 16 разъ.

**№ 10. Рубка на прямыхъ ногахъ** (rectus abdominis, obliquus externus, sacrolumbalis).

Начальное положеніе: руки подняты вверхъ надъ головой. 1-й темпъ—медленно наклонить корпусъ внизъ, коснувшись руками пола, ноги совершенно выпрямлены. Пауза. 2-й темпъ—привести корпусъ и руки въ прежнее положеніе. При разгибаніи корпуса вдыхать, при сгибаніи—выдыхать. Продѣлать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 разу въ недѣлю, до 20 разъ.

**№ 11. Подниманіе корпуса лежа** (rectus abdominis, obliquus externus, sacrolumbalis).

Начальное положеніе: лечь на спину, руки подъ голову. 1-й темпъ—напрягая мускулы и не отдѣляя ногъ отъ пола, сгибаясь въ талии, привести медленно верхнюю часть туловища въ сидячее положеніе. Пауза. 2-й темпъ—опустить медленно

корпусъ въ прежнее положеніе. Въ виду большой трудности этого упражненія, первое время можно подкладывать ноги подъ какую-нибудь тяжесть. При сгибаніи корпуса вдыхать, при разгибаніи—выдыхать. Продѣлать 6 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 14 разъ.

**№ 12. Подниманіе ногъ лежа** (rectus abdominis, obliquus externus).

Начальное положеніе: такое же, какъ и въ предыдущемъ упражненіи. 1-й темпъ—напрягая мускулы и не отдѣляя туловища отъ пола, поднять одновременно обѣ ноги, прямыми въ колѣняхъ, до вертикальнаго положенія. Пауза. 2-й темпъ—медленно опустить ноги. При поднятіи ногъ вдыхать, при опусканіи—выдыхать. Продѣлывать 6 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 14 разъ.

**№ 13. Присѣданіе на носкахъ** (glutacus medius, rectus femoris, triceps, biceps, gastrocnemus).

Начальное положеніе: подняться на носки, пятки вмѣстѣ, руки на бедрахъ. 1-й темпъ—сгибая колѣни, плавно опуститься внизъ, коснувшись пятокъ. Пауза. 2-й темпъ—подняться медленно въ прежнее положеніе, оставаясь на носкахъ. При сгибаніи колѣнъ вдыхать, при разгибаніи—выдыхать. Продѣлать 12 разъ и дойти, прибавляя по 1 разу въ недѣлю, до 20 разъ.

**№ 14. Выпадъ впередъ** (biceps femoris, abductor longus, glutatus maximus, triceps, sartorius).

Начальное положеніе: руки на бедрахъ. 1-й темпъ—быстро вынести одну ногу впередъ, на разстояніе приблизительно около метра, сгибая въ колѣнѣ. Задняя нога остается вытянутой. Корпусъ держится прямо. Пауза. 2-й темпъ—возвратить ногу въ прежнее положеніе. При выбрасываніи ноги вдыхать, при возвращеніи—выдыхать. Продѣлать каждой ногой по 8 разъ и дойти, прибавляя по 1 въ недѣлю, до 16 разъ.

**№ 15. Сгибаніе и вращеніе кистей** (m. supinator, pronator, radialis interus, ulnaris externus).

Начальное положеніе: руки опущены внизъ, ладонями къ тѣлу. Сначала сгибать и разгибать кисти, а затѣмъ поворачивать кисти вправо и влево. Оба движенія продѣлывать до появленія легкой усталости въ мышцахъ. Дыханіе безразлично, но равномерно и въ темпъ.

**№ 16. Мостъ** (m. splenis colli, splenis capitis).

Начальное положеніе: выгнуть спину и подогнуть голову, принять положеніе упора на шеѣ (затылкѣ) и ступняхъ ногъ, раздвинутыхъ на ширину плечъ. Пробыть въ такомъ положеніи 1 минуту и дойти, прибавляя по 1 мин. въ недѣлю, до 5 мин.

Всѣ вышеуказанные номера программы необходимо продѣлывать именно въ томъ порядкѣ, въ какомъ они составлены мною.

Тренировка съ легкимъ вѣсомъ должна продолжаться въ теченіе не менѣе 6 мѣсяцевъ, а затѣмъ желающіе могутъ перейти къ среднему вѣсу, подробная программа котораго будетъ приведена мною въ одномъ изъ ближайшихъ номеровъ „Русскаго Спорта“. Вѣсъ гантелей на первое время лучше всего брать по 6 фунт., прибавлять черезъ каждые 2 мѣс. ежедневной работы по 2 фун. и дойдя до 12 фун. остановиться на этомъ вѣсѣ, съ которымъ и продолжать ежедневную тренировочную работу.

Въ заключеніе прибавлю, что предлагая подобную систему упражненій, я имѣлъ въ виду, главнымъ образомъ, начинающихъ спортсменовъ; лица же, обладающія уже извѣстнымъ запасомъ мускульной силы, могутъ, сообразно своимъ физическимъ даннымъ и индивидуальнымъ особенностямъ, сократить нѣсколько срокъ тренировки съ легкимъ вѣсомъ, перейдя къ среднимъ тяжестимъ.

В. Иловайскій.



## Конскія состязанія въ Москвѣ.

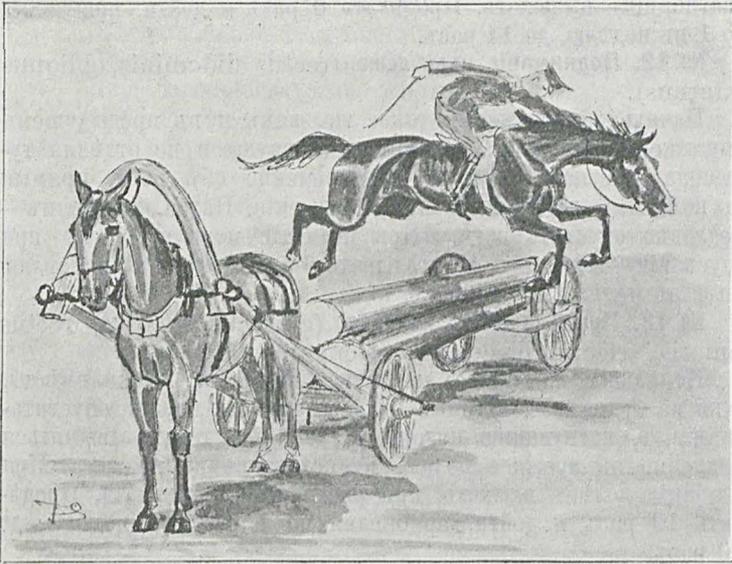
Второй день конскихъ состязаній собралъ много публики и былъ однимъ изъ интересныхъ дней.

Очень лихо проскакали нижніе чины кавалерійскихъ полковъ московскаго округа. Приятно отмѣтить, что съ каждымъ годомъ спортъ въ войскахъ идетъ впередъ, посадка и ѣзда нижнихъ чиновъ показываютъ, чего при желаніи можно достигнуть со способнымъ русскимъ солдатомъ.

Въ слѣдующемъ состязаніи, черезъ шесть препятствій (безъ корзины) исключительно для ѣздоковъ-охотниковъ, первый призъ получилъ Цыганъ подъ ѣздокомъ-владѣльцемъ К. А. Абрикосовымъ, заработавъ 200 руб.; второй и третій

## Конскія состязанія въ Москвѣ.

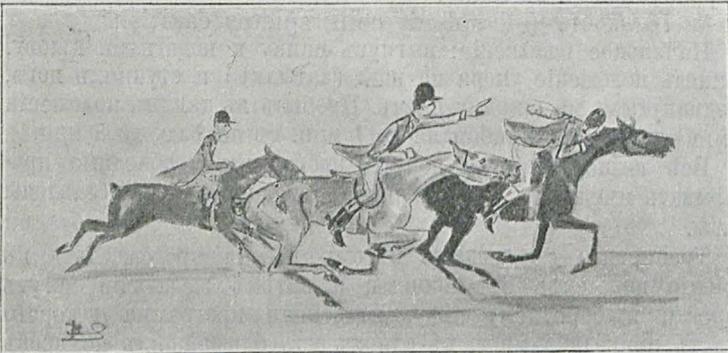
Рисунки худ. В. К. Осипова.



—въ 100 и 50 руб. получила г-жа Воронова на собственныхъ—Мечтъ и Толли.

Призъ охотничій въ честь Великаго Князя Сергѣя Михайловича черезъ семь охотничьихъ препятствій былъ труднымъ состязаніемъ, но совсѣмъ неохотничьимъ: не было канавы и широкихъ полевыхъ барьеровъ.

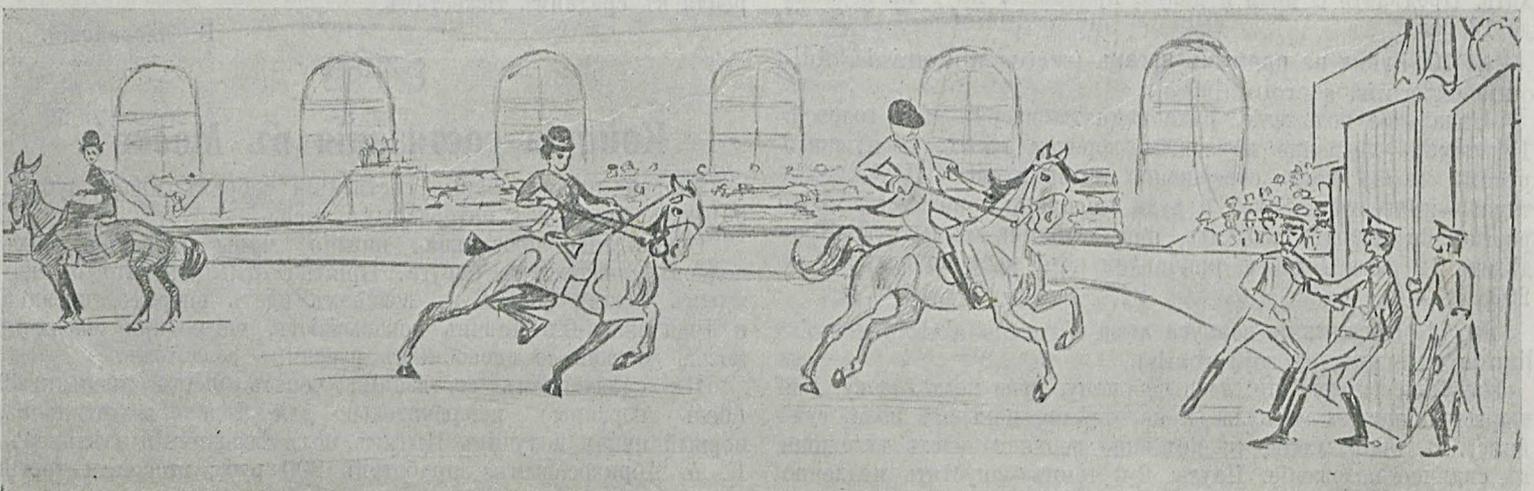
Послѣ нѣкоторыхъ недоразумѣній при назначеніи призовъ. 1-й призъ въ 225 руб. и серебр. вещь отъ Императорскаго Общества правильной охоты получилъ ѣздокъ - владѣлецъ поруч. Вершининъ на своемъ Баринѣ. 2-й—100 руб.—шт.-ротм. Ознобишинъ на Гармони, 3-й—кор. Золотаревъ на Соламбо. 4-й—50 руб.—корн. Иваненко на Май-Леди, 5-й—25 р.—Обухъ-Вощатынскій на Вѣтеркѣ и 6-й—15 р.—Конквистадоръ поручика Золотарева.



„Лисичка“ 20 марта.

Препятствія на розыгрышъ приза 1-го Уланскаго С.-Петербургскаго полка были разнообразны, интересны и встречающіяся постоянно въ жизни. Это состязаніе, полевое—охотничье и полезное для офицера-развѣдчика, показало направленіе полка и его взгляды на спортъ, какъ на подготовку конницы въ дѣйствіяхъ въ полѣ.

Призъ 1-й 225 руб. и ѣзду серебр. вещь; 2-й призъ 100 р.; 3-й—50 р.; 4-й—25 р.; 5-й—15 р.



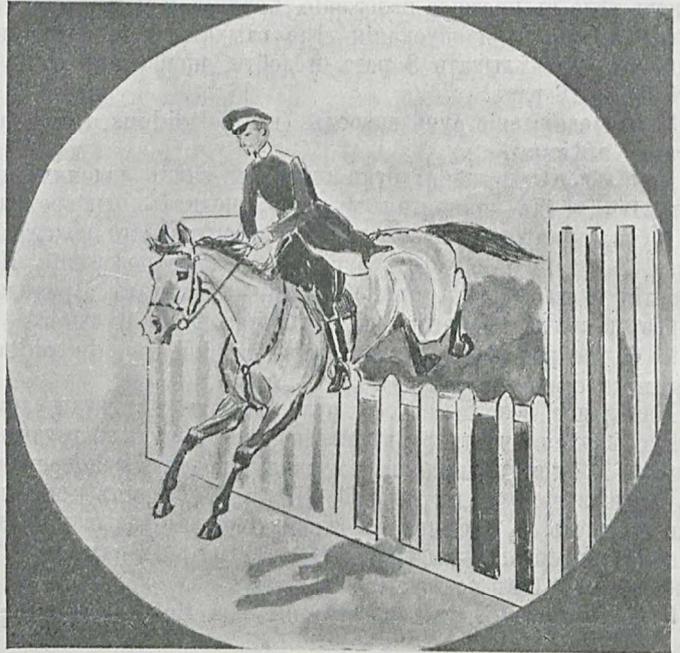
Конскія состязанія въ городскомъ манежѣ въ Москвѣ.—„Лисичка“ 13-го марта.

1-й призъ заслуженно получилъ ѣздокъ-владѣлецъ шт.-капитанъ Обухъ-Вощатынскій на Вѣтеркѣ; 2-й—шт.-капитанъ Церетелли на Кронъ-Принцессѣ; 3-й—шт.-ротм. Ознобишинъ на Гармони; 4-й—корнетъ Фомишкинъ на Оборонѣ; 5-й—корнетъ Ланьцуцкій на Кушкѣ.

Вслѣдъ за состязаніемъ Уланскаго полка подъ звуки фанфаръ выѣхала группа охотниковъ Общества любителей верховой ѣзды. Около 30 ѣздоковъ дамъ и кавалеровъ въ охотничьихъ костюмахъ продемонстрировали публикѣ охоту по бумажному слѣду.

Присутствовавшіе увидѣли въ первый разъ въ манежѣ полную, законченную картину „Лисички“, которая обыкновенно служитъ подготовкой лошадей и всадниковъ къ охотамъ по живому звѣрю.

Вначалѣ общество представило охотниковъ въ пути къ мѣсту охоты. Затѣмъ охотника-лисичку, прокладывающаго бумажный слѣдъ и спрятавшагося въ засаду; далѣе охотниковъ,



напавшихъ на слѣдъ и отыскивающихъ лисичку. Лисичка обнаружена и двое изъ охотниковъ бросаются сорвать у лисички съ плеча лисій хвостъ. ѣздокъ-лисичка сидѣлъ на очень подходящей къ игрѣ легкой, живой лошади и показалъ, какъ нужно изображать лисичку. Это—лучшая лисичка, которую до сихъ поръ удалось видѣть.

Не понимаю, почему лисичка дала сорвать съ себя лисій хвостъ. Лисичка поймана. Подается сигналъ окончанія охоты и охота въ прежнемъ порядкѣ, съ побѣдителемъ во главѣ, изображаетъ возвращеніе съ охоты.

Продуманно, красиво и поучительно.

Мастеромъ охоты былъ г. Цургозень.

Карусель нижнихъ чиновъ въ парадныхъ формахъ закончила день 20-го марта.

Н.

Въ одномъ изъ номеровъ „Голоса Москвы“ была помѣщена замѣтка, подписанная „Кавалеристъ“ и разбирающая программу и условія конскихъ состязаній въ Москвѣ.

Въ отвѣтъ на эту замѣтку появилось письмо въ „Русскомъ Словѣ“ подписанное „Любитель спорта“, съ рѣзкой критикой

этой замѣтки—и, по правдѣ сказать, критикой неправильной, тогда какъ въ замѣткѣ „Кавалериста“ все обосновано на фактахъ. Въ № 66 „Голоса Москвы“ „Кавалеристъ“ даетъ отвѣтъ на относящіяся къ нему замѣчания. Въ замѣткѣ „Кавалериста“ исключительно обозначены факты, не касаясь личностей, кромѣ г-жи Вороновой, упомянутой, какъ примѣръ, что ѣздокъ, не обладающій физической силой и еще неопытный, можетъ однако выигрывать призы, чего бы не было при другихъ условіяхъ розыгрыша.

Каждый человѣкъ, выступающій публично, даетъ право разбирать себя, какъ ѣздока, артиста и т. п.

Въ письмѣ же „Любителя спорта“ въ „Русскомъ Словѣ“, въ отвѣтъ „Кавалеристу“, авторъ сталъ на неправильный путь, и предпологая подъ авторомъ замѣтки кавалериста Г. А. Захарченко, позволилъ себѣ подъ псевдонимомъ разбирать Г. А. Захарченко не какъ ѣздока, а какъ личность, не соблюдая уже правилъ литературной полемики.

По слухамъ, Г. А. Захарченко требовалъ въ редакціи „Русскаго Слова“ объясненій за помѣщенное письмо; и въ результатѣ на слѣдующій день въ „Русскомъ Словѣ“ помѣщается письмо „Любителя спорта“, гдѣ онъ раскрываетъ свой псевдонимъ и оказывается В. А. Кузьминимъ, отцомъ г-жи Вороновой.

По дошедшимъ до насъ свѣдѣніямъ, дѣло приняло очень серьезный оборотъ...

## СПОРТЪ ВЪ ВОЙСКАХЪ.

22 марта состоялся ежегодный гимнастическій вечеръ въ манежѣ Алексѣевского военного училища. Программа состояла изъ двухъ отдѣленій. Въ первомъ юнкерами училища былъ продѣланъ сложный урокъ вольныхъ движеній по сокольской системѣ, группы, пирамиды, упражненія на турникѣ, параллельныхъ брусьяхъ, прыжки съ шестомъ, сальто-мортале и пулеметъ. Въ означенныхъ упражненіяхъ приняли участіе болѣе двухсотъ юнкеровъ училища. Во второмъ отдѣленіи былъ показанъ эстрадный бой на рапирахъ, эскадронахъ и штыкахъ. Въ эстрадномъ показномъ бою приняли участіе преподаватели фехтованія: гг. Житковъ, Апушкинъ, Добровольскій, Мареевъ, Карповъ и Гусаровъ. Отъ Алексѣевского училища приняли участіе семь юнкеровъ, отъ Александровскаго—четыре и шесть кадетъ московскихъ кадетскихъ корпусовъ. Предсѣдательствовали директоръ 2-го кадетскаго корпуса, жюри—преподаватель г. Понсъ и преподаватели кадетскихъ корпусовъ. Присутствовали: командиръ гренадерскаго корпуса, начальники училищъ, директора корпусовъ, много приглашенныхъ и дамъ. Въ гимнастическихъ и фехтовальныхъ номерахъ какъ юнкера, такъ и кадеты показали прекрасную подготовку.

### Выдающійся спортсменъ.

Среди военныхъ очень трудно найти всестороннихъ спортсменовъ; обыкновенно, даже лица, посѣщающія конскія скачки, рысистые бѣга и изрѣдка занимающіяся охотой, уже величаютъ себя спортсменами. Совершенно исключительнымъ типомъ является корнетъ 9-го гусарскаго киевскаго полка—Эймелеусъ, выдающаяся дѣятельность въ области спорта котораго должна быть отмѣчена на страницахъ спортивного журнала. Корнетъ Эймелеусъ, уроженецъ Финляндіи, еще будучи мальчикомъ, по слабости своего здоровья, рѣшилъ заняться гимнастикой и спортомъ. Пройдя первоначально курсъ настоящей шведской гимнастики, корнетъ Эймелеусъ перешелъ на тѣлесный спортъ, имѣющій большое распространеніе въ Финляндіи. При этомъ взялъ себѣ за правило никогда не совершенствоваться въ одномъ видѣ спорта, а заниматься исключительно въ цѣляхъ физическаго развитія, для выработки изъ себя идеальнаго атлета. Къ сожалѣнію, корн. Эймелеусъ не помнитъ и не записывалъ порядка своего выступленія на различныхъ спортивныхъ состязаніяхъ, особенно во время долгихъ путешествій по Америкѣ и Европѣ. Во всякомъ случаѣ, разнообразная коллекція призовъ, какъ, напримѣръ: кубки, штандарты, пояса, почетные знаки, медали, жетоны и т. п.—ясно свидѣтельствуютъ о его замѣчательныхъ способностяхъ въ различныхъ видахъ спорта. Часть призовъ получена за участіе въ групповыхъ состязаніяхъ: за гимнастику, греблю, парусныя гонки, лыжный бѣгъ, перетягиваніе каната, за игру въ поло, басъ-болъ, футъ-болъ и др., кромѣ того, сорокъ призовъ имъ заработаны въ состязаніи по

различнымъ видамъ спорта въ слѣдующихъ странахъ: Финляндія: бѣгъ на лыжахъ и конькахъ, ѣзда на велосипедѣ, бѣгъ на короткія и дальнія дистанціи, прыжки, ходьба, подниманіе тяжестей, присѣданіе (стиганіе ногъ) и стрѣльба; Швеція: плаваніе, борьба, лазаніе и гребля; Испанія: парусныя гонки и за силу въ рукахъ (подтягиванія); Англія: гимнастика, подниманіе тяжестей, борьба и присѣданіе; Африка: подниманіе живого груза стоя и лежа, перетягиваніе пальцами и подниманіе зубами; Южная Америка: борьба, присѣданіе на одной ногѣ, верховая ѣзда и стрѣльба; Сѣверная Америка: стрѣльба (изъ винтовки и револьвера), выѣздка лошадей, скачки (гладкія и барьерныя), вольтижировка, ѣзда стоя на лошадахъ (съ барьерами), бѣгъ и вольная американская борьба; Россія: верховая ѣзда, стрѣльба, бѣгъ на лыжахъ и фехтованіе. На всероссійскомъ любительскомъ чемпионатѣ, только что закончившимся въ Петербургѣ, корнетъ Эймелеусъ, несмотря на поврежденіе ноги, получилъ II призъ за фехтованіе на эскадронахъ. Изучивъ 30 видовъ спорта, корн. Эймелеусъ продолжаетъ непрерывно заниматься и съ большой легкостью постигаетъ новые виды спорта; въ настоящее время онъ тренируется въ прыжкахъ съ шестомъ, въ метаніяхъ и во французскомъ боксѣ.

Читателямъ-спортсменамъ, вѣроятно, представится интересъ получить наиболѣе подробныя свѣдѣнія объ этомъ выдающемся спортсменѣ, которыя будутъ помѣщены въ ближайшемъ номерѣ журнала.

Н. Тарасовъ.

## АТЛЕТИКА.

### Всероссійскій любительскій чемпионатъ.

16 марта въ атлетическомъ обществѣ продолжался чемпионатъ подниманія тяжестей.

#### Толканіе двумя руками.

Лушевъ толкнулъ 220 ф., Александровичъ 280 ф., Колосовъ 260 ф., Мейеръ 280 ф. и Кнутаревъ 320 ф.

320 ф. (8 пудовъ) составляютъ чемпионатскую норму по толканію двумя руками. Если Кнутаревъ выжметъ одной рукой 220 ф., то онъ получитъ званіе чемпиона, такъ какъ сумма фунтовъ, поднятыхъ имъ въ пяти упражненіяхъ, превыситъ 1,430 ф.

16 марта въ тяжеломъ вѣсѣ (чемпионатъ борьбы) Кротовъ побѣдилъ Калинкина въ 1 м. 42 с.

Въ среднемъ вѣсѣ (до 180 ф.) Рудневъ положилъ Губичева въ 1 м. 3 с., Лабренецъ—Образцова и Образцовъ съ Губичевымъ боролись 20 м. въ ничью.

Въ легкомъ вѣсѣ Шерманъ побѣдилъ Кангора въ 6 м. 25 с., Новиковъ—А. Варзанова въ 1 м. 21 с., П. Павловичъ—Симонова въ 2 м. 33 с., В. Никитинъ—Кангора въ 12 с., Новиковъ—Меркушева въ 8 с., П. Павловичъ—С. Варзанова въ 3 м. 17 с., Некрасовъ—Кангора въ 30 с., В. Никитинъ—Куличкина въ 56 с., В. Никитинъ—Симонова въ 24 с., П. Павловичъ—Кангора въ 7 с., В. Никитинъ—Е. Павловича въ 36 с.

17 марта весь вечеръ заняла борьба.

#### Тяжелый вѣсѣ (чемпионатъ).

Назаровъ побѣдилъ Юхта въ 6 м. 44 с., Кротовъ—Юхта въ 2 м. 58 с.

#### Средній вѣсѣ (призы президента).

Сѣверовъ положилъ Альтмана въ 6 с., Германсонъ—Гоффарта въ 7 м. 8 с., Симанъ—Губичева въ 4 м. 24 с., Мартинсонъ—Руднева въ 1 м. 35 с., Сѣверовъ—Симана въ 3 м. 55 с., Мартинсонъ—Альтмана въ 15 с. и Сѣверовъ—Руднева въ 1 м. 24 с. Кохбергъ и Губаревъ 20 м. ничья.

#### Легкій вѣсѣ (призы президента).

Новиковъ бросилъ Венцовскаго въ 1 м. 4 с., Кокиненъ—Швецова въ 6 м. 2 с., Беккеръ—Чубарова въ 18 с., Никитинъ и Беккеръ боролись 20 м. въ ничью.

18 марта—последній вечеръ чемпионата, подниманія тяжестей въ Атлетическомъ обществѣ.

#### Выжиманіе правой рукой.

Лушевъ выжалъ 120 ф., Александровичъ 130 ф., Колосовъ 177 ф., Мейеръ 220 ф. и Кнутаревъ 230 ф.

**Выжиманіе лѣвой рукой.**

Лушевъ выжалъ 100 ф., Александровичъ 160 ф., Колосовъ 150 ф., Мейеръ 180 ф. и Кнутаревъ 210 ф.

Кнутаревъ, видимо, усталъ къ концу чемпионата и выжалъ правой рукой меньше, чѣмъ обыкновенно. Все-таки выжатый имъ вѣсъ 230 ф. превышаетъ чемпионатскую норму на 10 ф.

Вотъ результаты, достигнутые Кнутаревымъ въ этомъ состязаніи: выжалъ двумя руками 270 ф. (10 ф. меньше нормы), выжалъ правой 230 ф. (10 ф. больше нормы), лѣвой 210 ф., толкнулъ двумя руками 320 ф. (норма), правой рукой 220 ф. (20 ф. больше нормы), лѣвой 210 ф., вырвалъ двумя руками 250 ф. (10 ф. больше нормы), правой рукой 176 ф. (6 ф. больше нормы), лѣвой 166 ф.

Сумма фунтовъ въ шести упражненіяхъ (1,466) превысила на 36 ф. норму въ 1,430 ф., и Кнутареву присуждено званіе чемпиона подниманія тяжестей, остававшееся уже нѣсколько лѣтъ вакантнымъ. Всего Кнутаревъ поднялъ 2,052 ф., побивъ на нѣсколько фунтовъ сумму послѣдняго чемпиона Э. М. Гросса, состоящаго нынѣ преподавателемъ атлетическаго общества.

Второй призъ (б. сер. медаль) получилъ Мейеръ (Рига), поднявшій 1,910 ф., третій призъ (м. сер. мед.) Александровичъ—1,622 ф. (атлет. о-во) и четвертый призъ (бронз. мед.) Колосовъ—1,615 ф. (атлет. о-во).

Слѣдуетъ признать, что результаты состязанія этого года въ общемъ очень хороши.

18 марта продолжались состязанія въ борьбѣ.

**На чемпионатъ (тяжелый вѣсъ).**

Кютъ бросилъ Юхта въ 1 м. 42 с., Кротовъ—Кюта въ 1 м. 5 с.

**Средній вѣсъ (призы президента).**

Симанъ положилъ Кохберга въ 3 м. 4 с., Сѣверовъ—Губичева въ 2 м. 23 с., Мартинсонъ—Кохберга въ 2 м. 38 с.

**Легкій вѣсъ (призы президента).**

Новиковъ—П. Павловичъ въ 3 м. 32 с., Е. Павловичъ и Шерманъ 20 м. ничья, Новиковъ—Некрасова въ 3 м. 45 с., Е. Павловичъ—Некрасова, Беккеръ и Коскиненъ 20 м. ничья.

У Беккера это уже третья ничья.

Съ 21 марта борьба пойдетъ оживленная, такъ какъ придутъ финскіе борцы всѣхъ трехъ категорій.

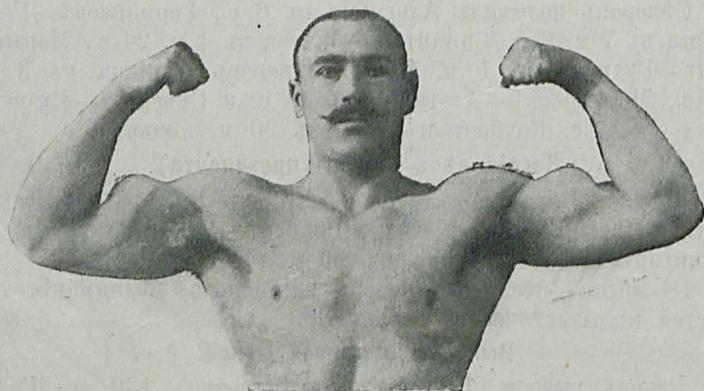
21 марта продолженіе состязаній въ борьбѣ. Приѣхали финны легкаго, средняго и тяжелаго вѣса. Къ послѣдней категоріи относится Ярвиненъ, только-что получившій третій призъ во всемірномъ первенствѣ борцовъ-любителей въ Гельсингфорсѣ. Его тамъ побѣдили Саарела и Линдфорсъ. Это, пожалуй, случайныя пораженія Ярвинена, который скоро будетъ первымъ въ мірѣ борцомъ-любителемъ. За это ручаются его сила и громадный ростъ, весьма рѣдкій у финновъ.

**На чемпионатъ (тяжелый вѣсъ).**

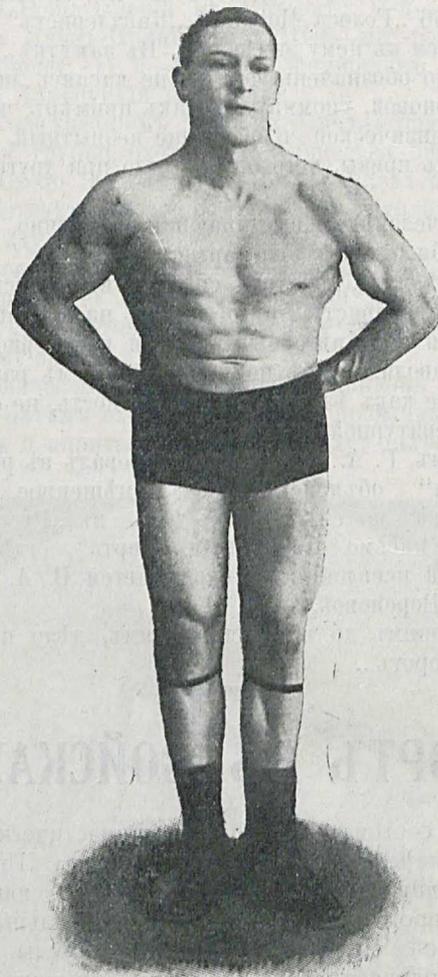
Ярвиненъ положилъ Кротова въ 5 м. 12 с., Назаровъ—Коста въ 1 м. 11 с., Беръ и Алексѣевъ 30 мин. въ ничью, Ярвиненъ—Назаровъ въ 2 м. 23 с. Забавна была борьба громаднаго Ярвинена съ низкимъ Назаровымъ. Одинъ разъ Назаровъ прошелъ между ногами противника, причѣмъ Ярвиненъ упалъ на одно плечо. Хорошо борется москвичъ Беръ, но онъ, видимо, утомленъ борьбой въ Гельсингфорсѣ.

**Средній вѣсъ (призы президента).**

Колосовъ побѣдилъ Губарева въ 6 м. 75 с., Симанъ—Лабренца въ 2 м. 12 с., Германсонъ и Кампортъ 20 мин.—ничья, Сѣверовъ—Колосова 2 м. 30 с., Обергъ—Мартинсонъ 6 мин.



Кнутаревъ.



Александровичъ.

**Легкій вѣсъ (призы президента).**

Лехтиненъ положилъ Парика въ 5 м. 57 с., Никитинъ и Коскиненъ 20 м. ничья, Коскиненъ—Шерманъ въ 1 м. 7 с., Хювененъ и Лехтиненъ—20 м. ничья.

Парика такъ неудачно упалъ, что серьезно повредилъ лѣвую руку и продолжалъ состязаніе ему не придется.

**Атлеты-гиревики, побѣдители Всероссійскаго чемпионата.**

Только что закончились состязанія по тяжелой атлетикѣ на званіе чемпиона Россіи. Участниковъ, правда, было немного—всего пять человекъ, такъ какъ шестой и наиболѣе серьезный изъ конкурентовъ—Леонидовъ, тренируясь очень усердно, растянулъ себѣ сухожиліе и принужденъ былъ отказаться отъ состязаній. А жаль. Его участіе сдѣлало бы оспариваніе перваго приза весьма оживленнымъ.

Благодаря отсутствію Леонидова, Кнутаревъ былъ полнымъ хозяиномъ положенія, такъ какъ слѣдовавшій за нимъ Мейеръ, изъ Риги, былъ значительно слабѣе, да къ тому же явился въ первый день состязаній прямо съ дороги, не успѣвъ отдохнуть и почти всѣ вѣса сдѣлалъ на много ниже своихъ рижскихъ рекордовъ.

Какъ бы то ни было, слава и честь bravому солдату-геркулесу Кнутареву. Вотъ уже шесть лѣтъ, какъ званіе гиревого чемпиона оставалось вакантнымъ. Послѣднимъ все-россійскимъ чемпиономъ былъ Эдуардъ Мартыновичъ Гроссъ, энергичный атлетъ съ прекрасными темпами (портретъ его будетъ помѣщенъ въ одномъ изъ ближайшихъ №№ „Русскаго Спорта“). Кнутаревъ нынѣ занялъ его мѣсто, занялъ, какъ мнѣ кажется, вполне заслуженно. За это говорятъ какъ сдѣланные имъ вѣса, такъ и его несокрушимая энергія въ работѣ, выразившаяся между прочимъ въ томъ, что даже въ дни состязаній Кнутаревъ сумѣлъ поставить нѣсколько рекордовъ. Такъ до состязаній онъ толкалъ двумя—300 фунтовъ, а въ день состязаній сразу сдѣлалъ чемпионскій вѣсъ—320 фунтовъ.

Очень хорошъ Кнутаревъ въ вырываніи двумя—250 ф., только въ выжиманіи у него не хватило 10 ф. до чемпионатской нормы—270 ф., но если бы онъ не задерживалъ слишкомъ долго штангу на груди, то навѣрное сдѣлалъ бы и 280 фунтовъ.

Выкручиваніе правой и лѣвой—230 и 200 ф., нѣсколько слабовато толканіе—220 и 210 ф. Вырываніе правой и лѣвой—176 ф. и 166 ф.

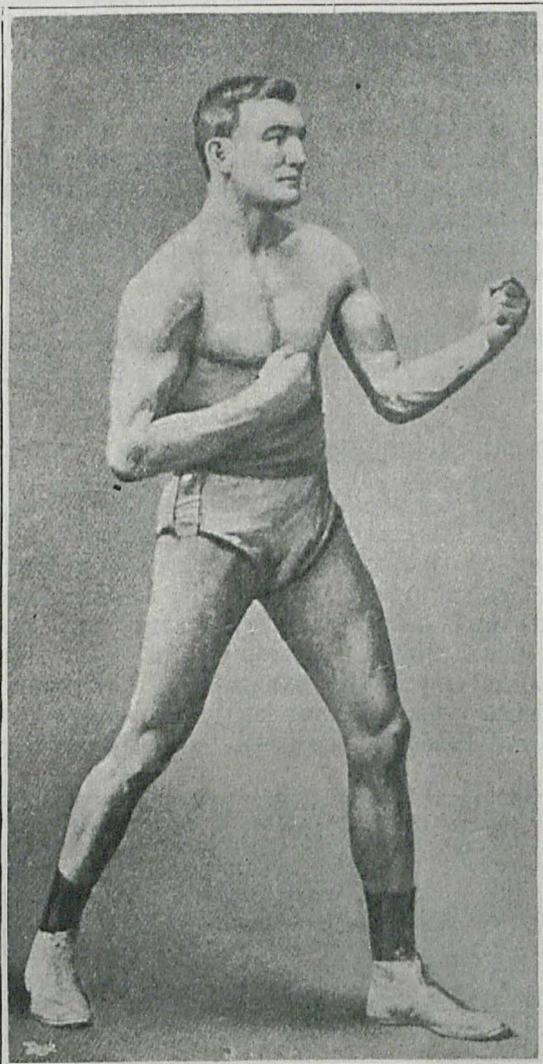
Массивная и весьма рельефная мускулатура съ почти крыловскими бицепсами. Особенно хороши у Кнутаева спина, трапеціи и руки. Вотъ его размѣры: ростъ—175 с., грудь—121 с., рука—43 с. и вѣсъ—220 ф.

Третій призъ заработалъ Александровичъ—молодой атлетъ, весьма широкаго сложенія, какъ видно изъ помѣщаемой здѣсь карточки, хотя и не особенно массивной мускулатуры. Размѣры его и рекорды, равно какъ и фотографіи остальныхъ конкурентовъ, будутъ мною приведены въ ближайшемъ № „Русскаго Спорта“.

А. Чаплинскій.

**Олимпійскій комитетъ.**

22 марта, подъ предсѣдательствомъ В. И. Срезневскаго, состоялось первое засѣданіе на-дняхъ организованнаго русскаго олимпійскаго комитета. Казначеемъ комитета избранъ представитель Императорскаго с.-петербургскаго рѣчного яхтъ-клуба И. И. Бергманъ, а секретаремъ представитель общества содѣйствія физическому развитію учащейся молодежи Г. А. Дюперронъ. Собраніемъ разработана программа ближайшей дѣятельности комитета по подготовленію русскихъ спортсменовъ къ предстоящимъ стокгольмскимъ всемірнымъ состязаніямъ. Рѣшено принять рядъ мѣръ для привлеченія къ участию въ олимпійскихъ играхъ по возможности большее число представителей провинціальныхъ организаций. Для организациі основного фонда на популяризацию олимпійскихъ игръ рѣшено выпустить 200 паевъ по 10 руб. каждый. Представителю Россіи въ международномъ олимпійскомъ комитетѣ графу Рибопьеру поручено ходатайствовать о расширеніи программы всемірныхъ состязаній. Представителемъ спб. гимнастическаго общества былъ поднятъ вопросъ о принятіи олимпійскимъ комитетомъ также веденія подготовительныхъ работъ по участию русскихъ спортсменовъ въ предстоящихъ лѣтомъ въ Италіи большихъ юбилейныхъ международныхъ состязаніяхъ. Собраніе, однако, нашло, что вопросъ этотъ не входитъ въ компетенцію олимпійскаго комитета, и потому подготовленіе русскихъ спортсменовъ рѣшено поручить отдѣльнымъ обществамъ.



Билль Лангъ, чемпионъ Австраліи.

Представитель спб. кружка любителей спорта А. И. Ивашенцевъ заявилъ о своемъ выходѣ изъ состава членовъ комитета. Мѣсто его занялъ первый кандидатъ—представитель того же кружка Н. Н. Штигилицъ.

**Арена физическаго развитія.**

*Послѣдніе дни борьбы на юбилейный любительскій чемпионатъ.*

1) Хрѣнковъ положилъ Павлова въ 8 мин., но въ виду возникшаго разногласія относительно правильности побѣды Хрѣнковъ согласился дать реваншъ. Вторая борьба состоялась въ этотъ же день—Павловъ отказался черезъ 20 мин. и, такимъ образомъ, Хрѣнковъ былъ признанъ побѣдителемъ.

2) Виноградовъ очень хорошо защищался въ борьбѣ съ Бочаровымъ, но все же улегся на лопатки черезъ 9 м. 45 сек.

3) Бочаровъ и Артуръ. Общимъ фаворитомъ былъ послѣдній, но неожиданно Бочаровъ на 15-ой мин. дѣлаетъ захватъ головы въ партеръ и прижимаетъ Артура къ коврику.

4) Павловъ легъ подъ Бочарова въ 33 м., погнавшись на мертвое бра-руле въ партеръ.

Этими борьбами закончился чемпионатъ.

I призъ получаетъ Хрѣнковъ.

II „ „ Бочаровъ.

III „ „ Павловъ.

IV „ „ Ловцовъ.

V „ „ Козловъ.

VI „ „ Виноградовъ.

III призъ принадлежитъ собственно Артуру, но онъ отказался. Раздача призовъ состоится на-дняхъ.

Преподаватель бокса м-ръ Вилліамъ закончилъ свой двухмѣсячный курсъ и больше преподавать на аренѣ не будетъ, т. к. живетъ въ настоящее время подъ Москвой. Продолжать хорошо налаженное имъ дѣло будутъ двое лучшихъ его учениковъ С. И. Козловъ и В. М. Щуковъ. Они предполагаютъ устроить рингъ для болѣе правильной тренировки въ боксѣ. Отдѣльной платы за боксѣ взиматься не будетъ.

На дняхъ одинъ изъ членовъ арены Б. Н. Калужкинъ поставилъ хороший рекордъ—выжать лежа 240 ф. и затѣмъ перешелъ на головной мостъ, держа штангу все время на выпрямленныхъ рукахъ.

В. А. Беръ (чемп.-люб. г. Москвы), уѣхавшій въ Финляндію для участія въ всемірныхъ первенствахъ для любителей по борьбѣ, прислалъ на-дняхъ изъ Гельсингфорса письмо, изъ котораго не лишне будетъ привести выдержки, характеризующія постановку дѣла. „Приходимъ на борьбу въ 9 ч. а. утра, а уходимъ въ 12 ч. а. ночи. Чемпиона міра ни я и никто изъ иностранцевъ при всемъ желаніи и умѣнїи не могутъ взять. Дѣла обстоятъ такъ: каждая борьба длится 20 мин.—по 10 м. два раза, при чемъ никакихъ обтираній не производится. Кромѣ того, т. к. послѣ четырехъ ничьихъ борецъ исключается изъ чемпионата, то назначаютъ съ такими борцами, которыхъ положить можно минимумъ черезъ часъ. Это дѣлается иностранцамъ, а своимъ даютъ побѣды и оставляютъ такимъ образомъ бороться подлѣ концевъ“. Въ первый же день В. А. Беру дали—чемпиона Швеціи, котораго Беръ положилъ въ 14 мин., затѣмъ чемпиона Финляндіи 1911 г. Бехлинга—ничья; чемпиона міра (послѣдній Олимп. игры) Алгремъ (Швеція)—ничья; чемпиона Финляндіи 1910 г. Асиканена—ничья и подлѣ концевъ стараго чемпиона Финляндіи Виклунда, который тренировалъ В. А. Бера, и послѣднему пришлось выйти изъ чемпионата. Жюри все-таки присудило В. А. Беру большую серебряную медаль за борьбу.

Въ настоящее время В. А. Беръ борется въ СПБ. атлетическомъ о-вѣ въ тяжеломъ вѣсѣ.

*Чемпионатъ для учащихся въ средисуебныхъ заведеніяхъ.*

I день—1) Сумароковъ и Дмитріевъ открыли чемпионатъ.

Открытие было печально для Сумарокова, т. к. черезъ 1 мин. онъ былъ уже прижатъ лопатками къ коврику. 2) Пара также боролась недолго—маленькій Кузнецовъ въ 2 м. 30 сек. опрокинулъ Купріянова; 3) Денисовъ—Покровскій—пара болѣе равная, но все-таки Покровскій не сумѣлъ удержаться и улегся въ 8 м. 30 сек.; 4) Дмитріевъ положилъ Купріянова въ 5 м. и 5) Денисовъ и Кузнецовъ боролись безъ результата.

II день—1) Кузнецовъ всего въ 50 сек. бросилъ на обѣ лопатки Сумарокова; 2) довольно скучно провели ничью Дмитріевъ и Покровскій; 3) стойкій Голубевъ энергично сопротивлялся Денисову, но принужденъ былъ лечь черезъ 2 м. 50 сек.; 4) пара Покровскій и Кузнецовъ—ничья. Нападалъ преимущественно послѣдній; 5) Дмитріевъ положилъ Голубева въ 13 м.

**Состязанія въ подниманіи тяжестей на аренѣ Морро-Дмитріева.**

Результаты конкурса слѣдующіе.

Первая группа легковѣсы до 4-хъ пуд.

1-й призъ Смирновъ: вѣса слѣдующіе.

Вырываніе двумя . . . . .	3 п. 36 ф. одной 2 п. 32 ф.)	} 953 ф.
Выжиманіе „ . . . . .	4 п. 13 ф. „ 3 п. 16 ф.)	
Толканіе „ . . . . .	6 п. — „ 3 п. 16 ф.)	

2-й призъ Абызовъ: вѣса слѣдующіе.

Вырываніе двумя . . . . .	3 п. 24 ф. одной 2 п. 8 ф.)	} 814 ф.
Выжиманіе „ . . . . .	4 п. 13 ф. „ 2 п. 36 ф.)	
Толканіе „ . . . . .	5 п. 11 ф. „ 2 п. 32 ф.)	

3-й призъ Бухаровъ: вѣса слѣдующіе.

Вырываніе двумя . . . . .	3 п. — одной 2 п. 8 ф.)	} 760 ф.
Выжиманіе „ . . . . .	3 п. 28 ф. „ 2 п. 24 ф.)	
Толканіе „ . . . . .	5 п. — „ 2 п. 20 ф.)	

II-я группа средній вѣсъ до 4 п. 30 ф.

1-й призъ Ланшигъ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	5 п. —	одной 3 п. 16 ф.)	} 1142 ф.
Выжиманіе " . . . . .	5 п. 11 ф.	" 4 п. 1 ф.)	
Толканіе " . . . . .	7 п. 6 ф.	" 3 п. 28 ф.)	

2-й призъ Осокинъ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	4 п. 26 ф.	одной 2 п. 32 ф.)	} 1049 ф.
Выжиманіе " . . . . .	4 п. 33 ф.	" 4 п. 1 ф.)	
Толканіе " . . . . .	6 п. 21 ф.	" 3 п. 16 ф.)	

3-й призъ Пронинъ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	4 п. 1 ф.	одной 2 п. 32 ф.)	} 1019 ф.
Выжиманіе " . . . . .	4 п. 26 ф.	" 4 п. 1 ф.)	
Толканіе " . . . . .	6 п. 11 ф.	" 3 п. 28 ф.)	

III-я группа тяжеловѣсы свыше 4 п. 30 ф.

1-й призъ Эстеррейхеръ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	5 п. 7 ф.	одной 3 п. 28 ф.)	} 1119 ф.
Выжиманіе " . . . . .	5 п. 18 ф.	" 3 п. 16 ф.)	
Толканіе " . . . . .	6 п. 9 ф.	" 4 п. 1 ф.)	

2-й призъ Ситовичъ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	4 п. 33 ф.	одной 3 п. 4 ф.)	} 1062 ф.
Выжиманіе " . . . . .	5 п. —	" 3 п. 16 ф.)	
Толканіе " . . . . .	6 п. 21 ф.	" 3 п. 28 ф.)	

3-й призъ Беръ: вѣса слѣдующіе.

Вырваніе двумя . . . . .	4 п. 13 ф.	одной 2 п. 32 ф.)	} 1029 ф.
Выжиманіе " . . . . .	5 п. 7 ф.	" 4 п. 1 ф.)	
Толканіе " . . . . .	6 п. —	" 3 п. 16 ф.)	

Побѣдителямъ были розданы цѣнные призы.

### Состязанія по борьбѣ.

Недавно закончились внутреннія состязанія по борьбѣ въ кр-кѣ спортсменовъ петербургскаго политехническаго института.

Борцы были раздѣлены на 3 группы: I группа—вѣсящіе болѣе 180 ф., II группа—болѣе 160 ф. и III—остальные.

Вопреки принятымъ въ любительскихъ состязаніяхъ правиламъ—пораженіе засчитывалось лишь послѣ 3 сек. лежанія на лопаткахъ, т. е. надо было дожимать противника и простой бросокъ на лопатки еще не обезпечивалъ побѣды, какъ это было на послѣднихъ состязаніяхъ по борьбѣ въ СПб. атлетическомъ обществѣ.

Чемпионатъ, протянувшійся около 3-хъ недѣль, закончился съ результатами:

I классъ: Первый призъ и званіе чемпиона кр-ка по франц. борьбѣ на 1911 г. присужденъ Ю. И. Симпанъ-Вамбола, II призъ—Кирѣевскому, III—Крюгеру.

II классъ: I и II призъ подѣлили Муравей и Сорокинъ, имѣвшіе одинаковое число побѣдъ и ни одного пораженія, III призъ—Золотарскій.

III классъ: I призъ—Мартишевскій, II—Шеная.

Предполагавшійся чемпионатъ по тяжелой атлетикѣ вслѣдствіе разѣзда членовъ кр-ка на лѣто отложенъ до осени, равно какъ и розыгрышъ первенствъ по легкой атлетикѣ.

### Борьба въ Петербургѣ.

9-й день: Томскій побѣдилъ Броненосцева въ 19 м. Дубовъ уложилъ Дубровина на 9 м. Майсурадзе черезъ 22 м. положилъ на лопатки Пьерара-ле-Колосса. Лоло-ле-Верветъ побѣдилъ Жана Киссо на 9 м. Кахута въ 37 сек. бросилъ на лопатки Янковскаго (Берлинъ). Абергъ и Макдональдъ въ теченіе 40 мин. до конца борьбы боролись безъ результата.

10-й день: Дубовъ побѣдилъ Томскаго въ 8 мин. Поло-ле-Верветъ и Пьераръ—20 мин. ничья. Зеленая маска въ 10 мин. уложила Янковскаго (Берлинъ). За грубую борьбу Кахуты съ Абергомъ—первый дисквалифицированъ.



## ВОЗДУХОПЛАВАНІЕ.

### Рекорды грузоподъемности.

Наиболѣе интересными рекордами авіаціи несомнѣнно являются рекорды грузоподъемности аэроплановъ, которые имѣютъ огромное значеніе для примѣненія летательныхъ машинъ къ практической службѣ. Неудивительно поэтому, что всѣ конструкторы и авіаторы забросили пока рекорды скорости, высоты и продолжительности полета, а заняты почти исключительно опытами съ увеличеніемъ грузоподъемности своихъ машинъ. Недавно только мы сообщали о подъемѣ на монопланѣ Блеріо 7 пассажировъ, теперь телеграфъ извѣщаетъ еще о большихъ успѣхахъ въ этой области. Авіаторъ Луи Бреге на своемъ бипланѣ поднялъ уже 11 пассажировъ и сдѣлалъ полетъ около 3 верствъ. Бипланъ Бреге снабженъ новымъ моторомъ „Гномъ“ въ 100 силъ и поднялъ въ общей сложности 633 кило полезнаго груза, т. е. 39½ пудовъ. Но этотъ рекордъ, т. е. подъемъ 12 человѣкъ на аэропланѣ, не просуществовалъ и сутокъ, такъ какъ на другой же день Соммеръ на своемъ новомъ монопланѣ съ моторомъ „Гномъ“ всего въ 70 силъ поднялъ 12 пассажировъ! Вѣсъ 13 человѣкъ, съ трудомъ умѣстившихся на небольшомъ моно-

планѣ Соммера, вмѣстѣ съ запасами бензина и масла составлялъ 653 кило, т. е. на 20 кило, или одинъ пудъ съ четвертью больше рекорда Л. Бреге.

## Хроника воздухоплаванія.

### Петербургъ.

Въ офицерской воздухоплавательной школѣ начаты подготовительныя работы къ полетамъ на дирижабляхъ. Приступлено къ сборкѣ дирижаблей „Дуксъ“ и „Лебедь“, а также лодку приобрѣтеннаго военнымъ вѣдомствомъ „Парсевала“. Новый дирижабль самый большой въ русскомъ воздухоплавательномъ флотѣ. Большой металлическій элингъ на Волковомъ полѣ оказался непригоднымъ для сборки „Парсевала“, поэтому онъ перевезенъ въ деревню Салюзи около Гатчины. Сборка этого дирижабля будетъ закончена передъ Пасхой. Для сдачи его военному вѣдомству изъ Франціи въ первыхъ числахъ апрѣля прѣзжаетъ въ Петербургъ специальная команда. Кромѣ того, въ скоромъ времени въ Петербургъ ожидается доставка новаго большого дирижабля, заказаннаго военнымъ вѣдомствомъ фирмъ „Дюрлонъ и Константинъ“ во Франціи. Заказано два большихъ дирижабля русскимъ фирмамъ: Ижорскому Колпинскому заводу и заводу Меллера „Дуксъ“ въ Москвѣ. Такимъ образомъ русскій воздухоплавательный флотъ къ концу лѣта обогатится четырьмя новыми дирижаблями.

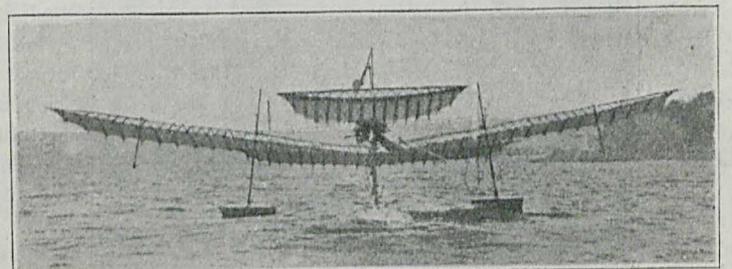
Комитетъ всероссійскаго аэроклуба по организаціи весной въ Петербургѣ международной недѣли авіаціи, ознакомившись съ данными Николаевской главной физической обсерваторіи, по которымъ наступленія теплыхъ весеннихъ дней въ Петербургѣ нельзя ожидать ранѣе первыхъ чиселъ мая, постановилъ перенести международную недѣлю авіаціи съ 14—21 апрѣля на начало мая въ случаѣ, если до половины апрѣля не установится въ Петербургѣ теплой безвѣтренной погоды.

24 марта минуло полгода со дня трагической гибели отважнаго авіатора Л. М. Мацѣвича. Въ этотъ день на могилѣ его въ Александрово-Невской лаврѣ всероссійскимъ аэроклубомъ была отслужена панихида. Вечеромъ, 24 марта, въ помѣщеніи всероссійскаго аэроклуба состоялось собраніе представителей воздухоплавательныхъ обществъ для окончательной выработки порядка увѣковѣченія славнаго имени отважнаго русскаго авіатора.

Особой комиссіей, подъ руководствомъ военнаго авіатора полк. А. С. Ульянина, приступлено къ изданію первой русской воздухоплавательной географической карты. Первая карта будетъ сдѣлана для дистанціи между Петербургомъ и Москвою и специально приспособлена для предстоящаго международного перелета.

Офицерской воздухоплавательной школой разработанъ планъ ближайшей воздушной кампаніи на управляемыхъ аэростатахъ.

Въ послѣднемъ засѣданіи спортивнаго комитета петербургскаго аэроклуба обсуждалось осложненіе, происшедшее въ организаціи перелета Петербургъ—Москва. Предсѣдательствовалъ П. А. Неклюдовъ. Военное вѣдомство не согласилось предоставить для старта перелета корпуснаго аэродрома, такъ какъ онъ будетъ нуженъ для занятій военныхъ летчиковъ. Организационный комитетъ вошелъ теперь въ сношенія съ товариществомъ „Крылья“, желая снять его Коломяжскій аэродромъ для старта. Но такъ какъ съ Коломяжскаго аэродрома пришлось бы летунамъ пролетать надъ городомъ, что представляетъ большую опасность, то рѣшено, что состязую-



Водяной аэропланъ М. Фабра.

щися будутъ облетать городъ надъ взморьемъ и, облетѣвъ, поворачивать на Корпусное шоссе и продолжать дальше путь на Москву. При поворотѣ будетъ поставленъ привязной шаръ, чтобы указывать летунамъ направлѣніе. Разматривался затѣмъ вопросъ объ организаціи всероссійскаго комитета, который бы объединилъ все воздухоплавательныя общества; для разработки устава избрана особая коммисія.

Спортивнымъ комитетомъ 17 марта получено изъ Парижа донесеніе отъ члена всероссійскаго аэроклуба Раевского, командированнаго для приѣмки аппаратовъ, необходимыхъ для предстоящихъ перелетовъ Петербургъ—Москва, что, въ виду большихъ заказовъ, приѣмка аппаратовъ отсрочена и можетъ состояться не ранѣе первыхъ чиселъ мая. Такимъ образомъ, перелеты Петербургъ—Москва, независимо отъ спортивнаго комитета, могутъ состояться не ранѣе первыхъ чиселъ мая.

Какъ сообщаютъ, морское м-во постановило отчислить изъ средствъ по сбору пожертвованій 40,000 р. на приобрѣтеніе для аэроклуба 3 аэроплановъ.

На послѣднемъ засѣданіи отдѣла воздушнаго флота комитета по усилению флота на добровольныя пожертвованія обсуждался докладъ особой коммисіи, выѣзжавшей въ Севастополь для обзора мѣстной школы авіаціи. Собраніе рѣшило, не прекращая дѣятельности севастопольской школы, открыть въ Гатчино вторую школу авіаціи военныхъ пилотовъ, причемъ первую предназначить для первоначальной общей подготовки, а вторую—для дальнѣйшаго спеціальнаго усовершенствованія пилотовъ.

Собраніемъ въ заключеніе былъ намѣченъ списокъ новыхъ инструкторовъ школы отдѣла, въ виду того, что шт.-кап. Матвеевичъ-Мацѣвичъ и пор. Рудневъ принуждены, по требованію военнаго вѣдомства, вернуться къ началу мая въ Петербургъ. Руководителемъ гатчинской школы авіаціи избранъ полк. С. И. Одинцовъ.

Организаціоннымъ комитетомъ по перелету Петербургъ—Москва приняты съ нѣкоторыми незначительными измѣненіями разработанные особой коммисіей подъ предсѣтельствомъ Н. К. фонъ-Мекка проекты правилъ и программы организаціи международнаго воздушнаго состязанія, а также распредѣленіе этаповъ и призовъ.

Окончательно рѣшено устроить перелетъ въ теченіе 5 дней съ 10-го по 14-ое іюля, причемъ каждый этапъ долженъ быть покрытъ не болѣе, чѣмъ въ 12 часовъ.

Съ будущей недѣли аэро-клубъ предполагаетъ возобновить свободные полеты на сферическихъ аэростатахъ. Для подготовки кадра опытныхъ аэронавтовъ аэро-клубомъ образована „вольная воздухоплавательная дружина“ изъ студентовъ, членовъ воздухоплавательныхъ обществъ, представителей спортивнаго общества „Соколъ“ и другихъ. Руководство и обученіе вольной воздухоплавательной дружины взяли на себя нѣкоторые офицеры воздухоплавательной военной школы.

Главное военно-инженерное управленіе приобрѣло за 9,000 р. одинъ бипланъ военнаго типа русской конструкціи инженера Я. М. Гаккеля. Сдача этого аэроплана назначена въ апрѣль въ Гатчинѣ.

## Провинція.

**Варшава.** Подъ руководствомъ авіатора Сегно начались пробные полеты варшавской авіаціонной школы. Офіціальное открытіе послѣдуетъ 1-го апрѣля.

**Кіевъ.** Студентомъ кіевского политехн. инст. Е. И. Касиненко возбуждено передъ технич. комит. департ. торговли и пром. ходатайство о выдачѣ ему привилегіи на новый изобрѣтенный имъ способъ сохраненія автоматической устойчивости аэроплановъ. Къ своему изобрѣтенію Е. И. Касиненко пришелъ, изучая условія устойчивости аэроплана при опытахъ съ бипланомъ собственной конструкціи, построеннымъ имъ въ прошломъ году въ г. Черкассахъ. Изобрѣтатель ввелъ въ свое приспособленіе совершенно новый принципъ и ожидаетъ блестящихъ результатовъ отъ своихъ ближайшихъ опытовъ.

**Тифлисъ.** Въ Тифлисъ приступлено въ Навтлугѣ, на отведенномъ думою участкѣ город. земли, къ устройству аэродрома и школы авіаціи—на средства кавк. воздухоплавательнаго кружка.

**Севастополь.** Благодаря начавшимся весеннимъ днямъ инструкторы школы воздушнаго флота Матвеевичъ, Рудневъ и Ефимовъ

## ОТЪ КОНТОРЫ

*журнала „Русскій Спортъ“. Гг. подписчиковъ, пользующихся разсрочкой платежа, ВО ИЗБѢЖАНІЕ ПЕРЕРЫВА ВЪ ВЫСЫЛКѢ ЖУРНАЛА, контора журнала „Русскій Спортъ“ проситъ озаботиться своевременными взносами подписныхъ денегъ согласно условіямъ разсрочки (2-й взносъ къ 1 марта, 3-й взносъ къ 1 апрѣля).*

совершаютъ почти ежедневно смѣлые полеты надъ городомъ, бухтами и окрестностями и поднимаются на большую высоту. Въ бурную погоду авіаторы постепенно изучаютъ условія и приемы полетовъ при свѣжемъ вѣтрѣ.

## За границей.

Авіаторъ Ведринъ совершилъ перелетъ на аэропланѣ изъ Пуатье въ Парижъ, установивъ міровой рекордъ на скорость полета въ 146 километровъ въ часъ.

— „Le Petit Parisien“ организуетъ перелетъ изъ Парижа въ Мадридъ на аэропланахъ. Перелетъ состоится въ маѣ сего года. Прилетѣвшій первымъ получаетъ призъ—100000 франковъ.

— Японское правительство обратило теперь усиленное вниманіе на развитіе авіатики въ Японіи. Послѣ совѣщанія съ офицерами арміи и флота, на которомъ были выяснены значеніе и важность летательныхъ аппаратовъ для защиты страны, военный министръ внесъ въ палату предложеніе о кредитѣ въ 1,141,000 іенъ для постройки летательныхъ аппаратовъ. Два офицера посланы теперь японскимъ военнымъ министромъ въ Европу для покупки моделей главныхъ типовъ летательныхъ машинъ: Блеріо, Фармана, Райта и Куртиса. Военный министръ предполагаетъ увеличить эти кредиты въ будущемъ году. При военномъ министерствѣ образована теперь коммисія по авіатикѣ.

— Во французской печати раздаются голоса патріотовъ противъ авіаціоннаго состязанія, устраиваемаго редакціей „Journal“. Полеты предполагаются по всей Европѣ. Противники состязанія высказываются, главнымъ образомъ, противъ посѣщенія авіаторами Германіи, которая можетъ узнать тайны французскаго воздухоплаванія. Лига студентовъ расклеила объявленія о томъ, что она будетъ препятствовать полету въ Берлинъ.

— Изъ Брауншвейга телеграфируютъ, что военные авіаторы, поднявшись 29-го марта, въ 7 час. утра, предприняли на аэропланѣ полетъ по направленію къ Деберицу и въ 10 ч. 30 м. утра спустились въ Стендалъ. Въ 5 час. 30 мин. авіаторы продолжали полетъ къ Деберицу, куда прибыли въ 7 час. вечера.

— Въ Бухарестѣ русскій авіаторъ Костинъ совершилъ на аэродромѣ 4 весьма удачныхъ полета на аэропланѣ Фармана и поднялся на высоту 900 метровъ. Третій полетъ авіаторъ совершилъ съ пассажиромъ—адъютантомъ наслѣдника. На полетѣ присутствовали наслѣдникъ румынскаго престола Фердинандъ съ семьей, принцъ Карлъ и принцесса Жозефина Гогенцоллернъ, русскій повѣренный въ дѣлахъ Лысаковскій и нѣсколько тысячъ зрителей. Наслѣдникъ сердечно поздравилъ авіатора съ успѣхомъ. Публика восторженными криками „ура“ привѣтствовала смѣлаго летчика.



## Московское о-во горно-лыжнаго и воднаго спорта.

19-го марта 1911 года состоялось общее собраніе членовъ М. О. Г. Л. и В. С. подъ предсѣдательствомъ К. А. Фермана.

Избрано въ составъ членовъ о-ва 16 кандидатовъ.

Произведены дополнительные выборы въ комитетъ, въ который избраны: товарищемъ предсѣдателя—Г. Ф. Энгельке, членами комитета—Э. Ф. Карфрейтагъ (завѣдующій дачей), Б. Ф. Красовитовъ (завѣдующій гаванью), Н. П. Топорковъ (инструкторъ), В. В. Шмидтъ II-й (товарищъ секретаря), кандидатами въ члены комитета—В. Р. Живаго и Н. П. Фаддѣевъ.

Доложено комитетомъ о мѣрахъ, принятыхъ для оборудованія гребного отдѣла общества: приобрѣтена баржа, длинной въ 27 сажень, на которой будутъ возведены постройки по утвержденному плану; заказаны къ постройкѣ здѣсь учебныя лодки, а гоночныя и тренировочныя лодки приобрѣтены за границей по порученію комитета однимъ изъ членовъ его. Въ общемъ составъ судовъ о-ва пока слѣдующій: восьмерка-скиффъ, 4 четверки разныхъ типовъ, двѣ распашныя двойки, 3 двойки парныя, 4 одиночки, 4 одиночки съ рулемъ и прогулочныя лодки.



Шведскій прыгунъ на лыжахъ Е. Капити (въ Давосъ).

Разсмотрѣны правила гребного порядка и пользования судами, выработанныя комиссіей изъ Г. А. Гельбраса, С. П. Артемьева В. В. Шмидта II-го и Ф. Ф. Энгельке, которыя и утверждены съ небольшими измѣненіями.



## Нѣсколько словъ о метаніяхъ\*).

Статья В. Чечета.

Тренировка можетъ быть начата только тогда, когда поворотъ выходитъ самъ собой и все вниманіе обращается лишь на бросокъ. Специальную тренировку лучше всего начинать за три—четыре недѣли до состязаній. Началомъ ея долженъ послужить трехдневный отдыхъ. Придя на площадку, хорошо сдѣлать нѣсколько легкихъ поворотовъ и бросковъ, затѣмъ отдохнуть минутъ 5—10 и промассировать мышцы плеча. Затѣмъ начать серьезную работу.

Взявъ дискъ въ руку, хорошо его уравновѣсить, но не держать долго, а сразу ставъ въ стойку, размахнуться не особенно сильно и плавнымъ поворотомъ метнуть его, стараясь ближе придерживаться середины угла. Послѣ минутнаго перерыва метнуть сильнѣе и поставить на мѣстѣ паденія флажокъ, который соответственно передвигать на мѣста дальнихъ бросковъ. Метать слѣдуетъ съ перерывами и не болѣе 15 минутъ. Результаты дня систематически записывать. Если появится боль гдѣ-либо, промассировать и оставить тренировку на день. Вообще не совѣтуется работать болѣе 4 разъ въ недѣлю, а передъ состязаніями и 3-хъ, также какъ и напрыгаться во время первыхъ бросковъ. Самые лучшіе броски обыкновенно бывають 3-и—6-е. Никогда не слѣдуетъ долго размахивать дискомъ и высоко направлять полетъ, такъ какъ все это не даетъ удовлетворительныхъ результатовъ. Ничего особеннаго болѣе о специальной тренировкѣ сказать нельзя; практика разовьетъ темпъ, силу броска и увѣренный и плавный поворотъ.

Разсмотримъ теперь классическое метаніе, которое производится съ поворотомъ и безъ онаго. Дискъ уже берутъ въ руку разставленными, а не сомкнутыми пальцами и перпендикулярно къ землѣ. Становятся въ стойку носкомъ согнутой въ колѣнѣ лѣвой ноги на заднюю черту, отставляютъ правую на полметра впередъ и направо и сгибають ее; лѣвая, почти

прямая, опирается въ колѣно правой ноги. Получается фигура „дискобола“. Размахнувъ дискомъ спереди назадъ, дѣлають сильный прыжокъ впередъ лѣвой ногой, одновременно выбрасывая дискъ впередъ. Метаніе съ поворотомъ происходитъ такъ: становятся такъ же въ стойку, заносятъ быстро дискъ назадъ какъ можно выше, дѣлають поворотъ на правой ногѣ влѣво на мѣстѣ, прыжокъ впередъ лѣвой ногой и бросокъ. Тренировка состоитъ въ той же систематической работѣ, какъ и при американскомъ темпѣ. Вообще говоря, тренировка къ метаніямъ въ принципѣ очень схожа для всѣхъ видовъ.

Перейдемъ теперь къ метанію дротика и копья.

Дротикъ обыкновенно дѣлается изъ бамбука вѣсомъ въ 200, 300 и 400 граммовъ и длиной около 1,7 метра. Наиболѣе употребителенъ вѣсъ въ 300 гр. Метаютъ его съ петлей, привязанной сзади центра тяжести въ сант. 20—22. Длина петли, продернутой сквозь отверстие и обыкновенно дѣлаемой изъ тесьмы, около 18—20 сантим. При метаніи берутъ дротикъ большимъ и среднимъ пальцемъ, а кончикомъ указательнаго, вытянувъ его назадъ по дротику, захватываютъ петлю. Метаютъ его съ разбѣга въ 10 м. или изъ квадрата.

Темпъ слѣдующій: ставъ правой ногой на заднюю черту, вытягиваютъ руку съ дротикомъ назадъ, такъ чтобы дротикъ находился въ направленіи будущаго полета, быстро дѣлають маленькій прыжокъ лѣвой ногой впередъ, прыжокъ на правой и съ сильнымъ прыжкомъ опять лѣвой ногой впередъ выбрасываютъ руку съ дротикомъ, выпуская и петлю съ кончика пальца. Въ моментъ броска лѣвая рука откидывается назадъ сверху внизъ. Метаніе дротика не требуетъ силы; здѣсь главнѣйшее—рѣзкость броска и правильность полета. Тренировка состоитъ лишь въ разработкѣ броска, если же метаютъ съ разбѣга,—то и разбѣга. Работать слѣдуетъ тоже не болѣе 3—4 разъ въ недѣлю.

Копье метаютъ такъ же, какъ и дротикъ, но обыкновенно съ разбѣга въ 10 метр. и безъ петли. Вѣсъ копья 800 гр., длина 240—260 сант. Немного сзади центра тяжести копье обматывается веревкой въ видѣ круглаго кольца не болѣе 1 с. вышины. Самымъ лучшимъ способомъ метанія является примѣняемый авторомъ: копье берется между указательнымъ и среднимъ пальцемъ, такъ, чтобы обмотка плотно прилегала къ внутренней сторонѣ пальцевъ, а большой палецъ придерживалъ копье въ надлежащемъ положеніи.

Темпъ тотъ же, что и при метаніи дротика.

Прекрасные результаты даетъ еще слѣдующее: не добѣгая 1½—2 м. до доски, слегка выдвигаютъ копье впередъ, мгновенно назадъ на прямую руку и уже у доски выкидываютъ его впередъ подъ угломъ 30—35°, въ то же время откидываясь влѣво, чтобы не выскочить за доску. Это даетъ то преимущество, что кромѣ усилія мышцъ, здѣсь работаетъ еще естественное натяженіе самихъ связокъ руки.

При броскѣ лѣвая рука должна быть съ силою отброшена внизъ. Тренировка та же, какъ и при метаніи дротика, лишь совѣтуется два раза въ недѣлю метать въ томъ же темпѣ деревянный шестъ, вѣсомъ 5—7 фунтовъ. Это даетъ хорошее развитіе работающихъ при метаніи группъ мышцъ, и авторъ часто испытывалъ пріятную легкость копья послѣ нѣсколькихъ бросковъ такимъ шестомъ. При разработкѣ темпа броска рекомендуется какъ бы перебрасывать копье черезъ голову, сильно наклоня въ то же время корпусъ влѣво.

Послѣ каждого броска обязательно поднимать руку вверхъ, массируя плечо и грудную правую мышцу, для того, чтобы не получилось расширенія венъ, что и вредно и некрасиво.

Метанія требуютъ умѣнья собирать мгновенно всю энергію для рѣзкаго и сильнаго броска. Перейдемъ теперь къ метанію, или, вѣрнѣе, толканію ядра. Толканіе производится изъ квадрата въ 2 м. 10 с.—2 м. 50 с. (по германскимъ правиламъ). Становятся правой ногой на заднюю черту, перекалываютъ ядро въ правую руку, плотно обхватывая его пальцами, отводятъ локоть въ сторону, оставляя ядро у плеча. Лѣвая рука вытягивается впередъ по направленію броска. Поднявъ ядро вверхъ, быстро даютъ ему упасть къ плечу и дѣлають прыжокъ лѣвой ногой впередъ, малый правой и опять лѣвой, съ силой толкая ядро отъ плеча подъ угломъ 30—35°.

Одновременно рѣзко рвутъ лѣвую руку внизъ.

При первоначальной работѣ не слѣдуетъ толкать сильно, ибо можно очень легко получить растяженіе связокъ.

Въ толканіи ядра очень важенъ послѣдній шагъ и бросокъ, а также рывокъ лѣвой рукой внизъ. Послѣ броска—массажъ.

\* ) Окончаніе, см. № 20 „Русскаго Спорта“.

Хорошо иногда потолкать что-либо тяжелое—камень, гири, вѣсомъ фунтовъ 20—25. Для толканія и метаній дротика и копья употребляется обувь съ гвоздями, для метанія же диска обыкновенно съ гладкими подошвами. Гвозди даютъ увѣренный стартъ, разбѣгъ и остановку у доски, но мѣшаютъ при поворотахъ съ дискомъ.

Французскіе и германскіе атлеты употребляютъ иногда смѣшанную обувь, т.-е. одѣваютъ правый ботинокъ съ гвоздями, а лѣвый гладкій.

Разобравъ темпъ каждаго вида метаній, обязательно разучивать его и лѣвой рукой, чтобы не получилось односторонняго развитія. Метаніе обоими руками теперь все болѣе и болѣе требуется на олимпійскихъ играхъ.

Не имѣя возможности остановиться на каждомъ метаніи болѣе подробно и разработать его болѣе детально, закончу искреннимъ пожеланіемъ русскимъ спортсменамъ работать съ любовью и настойчивостью на пользу развитія отечественныхъ рекордовъ, которые все-же, къ сожалѣнію, малы въ сравненіи съ нашей великой родиной!

В. Чечеть.

## КОНЬКИ.

**Розыгрышъ первенства г. Кіева и Ю.-З. края на 1911 г. по бѣгу и фигурному катанію на конькахъ, устроенный отдѣл. спорта учрежд. „Veritas“.**

Состязанія на первенство прошли очень оживленно и дали, сравнительно съ малой подготовкой, хорошіе результаты. Въ первые дни погода благоприятствовала, ко дню же забѣга на 1,500 м. холода достигали 18 градусовъ, а къ днямъ бѣга на 5,000 и 1,000 м. погода окончательно испортилась и 5,000 м. бѣжали уже при полной оттепели, помѣшавшей разыграть и 10,000 м. Первенство по фигурному катанію, какъ сообщалось раньше, получилъ г. Чечеть, удерживающій его уже четвертый годъ. Первенство по бѣгу присуждено также ему. Изъ молодыхъ конькобѣжцевъ большія надежды подають гг. Карасевъ и Новицкій III, бѣгающіе всего второй сезонъ и уже хорошо освоившіеся со стартомъ и дистанціями. Состязанія велись подъ предѣлательствомъ г. Анохина. Въ числѣ судей были извѣстные спортсмены, представители спортивныхъ организацій г. Кіева, гг. Вешке I (стартеръ), Динникъ, иногда замѣщавшій предѣлателя; Бобровскій (Н. Г. О.); Бибиговъ (судья на поворотъ) („Veritas“), Раханскій, предѣлатель спортивнаго кружка студентовъ университета св. Владимира; Головачъ („Veritas“) и друг.

На состязаніяхъ были поставлены новые кіевскіе рекорды, много лучше, если бы катокъ имѣлъ правильную форму, т.-е. двѣ прямыя и два поворота. Катокъ же, на которомъ происходили состязанія, имѣлъ форму пятиугольника съ неравными сторонами.

19-го января, разыграли бѣгъ на 500 м. для трехъ разрядовъ.

I разрядъ: Первымъ г. Чечеть—55 с., вторымъ г. Нестеровскій—57 с.

23-го января.—1500 м.

Сильный морозъ (18°), ледъ твердый. I разрядъ: первымъ—г. Чечеть—3 м. 4,2 с. (прежнее время 3 м. 3 с.), вторымъ г. Нестеровскій—3 м. 8,4 с.

II разр., г. Каревъ—3 м. 16,4 с., г. Новицкій—3 м. 29,0 с.

III разр., г. Либманъ—3 м. 44,8 с., г. Тоганъ—3 м. 53,2 с., г. Герцъ—3 м. 56,1 с.

26-го января. Дистанція 5,000 м. Бѣжали II и III разрядъ.

II разрядъ. Первымъ г. Карасевъ—12 м. 9,3 с.

III разрядъ. Участники, вслѣдствіе поднявшагося вѣтра при 18°—отказались.

Дистанція 10,000 м. не была разыграна вслѣдствіе оттепели.

Дистанція 5,000 м. для I-го разряда была отложена въ виду болѣзни г. Чечета и плохой погоды; такимъ образомъ, не разыгрывалась.

Первенство, какъ сообщалось раньше, было присуждено г. Чечету, удерживающему его съ перерывомъ (прошлый сезонъ) четвертый сезонъ, которому были выданы ленты и соотвѣтствующіе дипломы.

## АВТОМОБИЛИЗМЪ.

### Россійская вольная автомобильная дружина.

Военное министерство въ настоящее время занято разработкой проекта объ организаціи въ Россіи вольной автомобильной дружины по примѣру уже давно существующей вольной германской автомобильной дружины. Идея введенія этой новой, весьма важной въ военномъ дѣлѣ, организаціи появилась очень недавно.

Во время корпусныхъ маневровъ въ Красномъ Селѣ въ августѣ прошлаго года нѣкоторые члены Императорскаго русскаго автомобильнаго клуба добровольно изъявили желаніе принять участіе со своими автомобилями на маневрахъ. Несмотря на пробный опытъ, результаты оказались настолько блестящими, что превзошли всякія ожиданія. Тогда однимъ изъ автомобилистовъ, участвовавшимъ на маневрахъ докторомъ В. П. Всеволожскимъ, былъ впервые представленъ въ штабъ округа проектъ положенія о русскай добровольной автомобильной дружинѣ, въ общихъ чертахъ заключающійся въ слѣдующемъ: 1) въ основу новой организаціи должно быть положено выборное начало. Для принятія въ составъ дружины новаго члена соблюдается строгая баллотировка, причемъ требуется согласіе  $\frac{3}{4}$  голосовъ дружины. Ядро дружины составляютъ выборные отъ всѣхъ русскай автомобильныхъ клубовъ. 2) Въ составъ дружины принимаются исключительно русскіе подданные. 3) Никакими привилегіями участники дружины не пользуются, кромѣ суточного содержанія и средствъ на содержаніе машины; кромѣ того дружинникамъ присваивается особая форма и флагъ и 4) всѣ члены дружины обязаны являться по первому требованію со своими машинами на маневры и принимать участіе во время военныхъ дѣйствій. Этотъ проектъ былъ представленъ въ штабъ округа, гдѣ былъ разсмотрѣнъ особой комиссіей подъ предѣлательствомъ ген. Миманта и переданъ въ военное министерство, въ главное управленіе военныхъ сообщеній, гдѣ вторично былъ разсмотрѣнъ подъ предѣлательствомъ г.-л. Добрышина. Въ комиссіи ген. Добрышина разсматриваются еще два проекта организаціи автомобильной дружины: одинъ конспективный проектъ представленъ былъ флигель-адъютантомъ Свѣчинымъ, другой—вполнѣ законченный и разработанный, представленъ петербургскимъ военнымъ округомъ.

Въ составъ комиссіи входятъ представители центральныхъ учрежденій военнаго министерства и Императорскаго автомобильнаго общества: Н. К. фонъ-Меккъ, П. Н. Бѣляевъ, В. П. Всеволожскій, П. Н. Беккель и А. П. Нагель.

## Спортивная жизнь за границей.

**Кроссъ-коунтри.** Американскій чемпионъ кроссъ-коунтри и бѣга на 5 миль Вилліамъ Крамеръ побилъ недавно свой рекордъ, покрывъ дистанцію въ 4 мили чрезвычайно труднаго пути въ 21 м. 34 с. Рекордъ имъ улучшенъ на  $14\frac{2}{5}$  с.; вторымъ былъ В. Муррей, 3-имъ Т. Гаршъ.

**Футъ-болъ въ нѣмецкой арміи.** Спортъ всѣхъ видовъ постепенно распространяется среди нѣмецкихъ войскъ. Особенно усиленно культивируется футъ-болъ, который въ нѣкоторыхъ полкахъ сдѣланъ обязательнымъ занятіемъ. Нѣмецкая футбольная лига предоставляетъ свои площадки въ распоряженіе тѣхъ войсковыхъ частей, которыя не имѣютъ таковыхъ.

**Бѣгъ Ліонь—Парижъ** состоится между 21 и 28 мая тек. года.

**Олимпійскія состязанія.** Во время коронаціи англійскаго короля Георга будутъ происходить въ лондонскомъ хрустальномъ дворцѣ олимпійскія состязанія, въ которыхъ примутъ участіе представители англійскихъ колоній въ Африкѣ, Канадѣ, Австраліи и Индіи. Состязанія будутъ состоять изъ олимпійскаго спорта, плаванія, борьбы и тенниса.

Вышелъ и поступилъ въ продажу № 4 журнала  
**„Русская Охота“.**  
Спрашивать у газетчиковъ.

## УДАРЫ СУДЬБЫ \*).

Романъ изъ спортивной жизни запада Оскара Хеккера.

Переводъ съ нѣмецкаго А. Мунскаго.

Неизвѣстно, сколько простояла бы здѣсь Лора, задумавшись о своемъ горѣ, если бы подоспѣвшая Виллеминтия не увела ее наверхъ. Тамъ онѣ обѣ прочитали письмо. Гроль сообщилъ лишь, что не въ силахъ болѣе сохранять свое двойственное положеніе. Онъ долженъ былъ бы объяснить все Лорѣ, но именно отъ этого-то и бѣжить. Онъ еще разъ благодарилъ Лору за теплоту, которой она, дитя солнца, его окружила. Онъ заблудился, онъ несчастенъ и обреченъ на погибель, но онъ не хочетъ увлечь за собой Лору, которая лишь начинаетъ жизнь и исполнена жизненныхъ силъ.

— Боже, Боже, онъ погубитъ себя, — воскликнула Лора, когда письмо было прочитано. Слезы снова навернулись на ея глазахъ. Тихое всхлипываніе перешло вскорѣ въ громкое рыданіе.

Виллеминтия участливо молчала.

Кто-то постучалъ въ дверь. Переждавъ минутку, пока Лора скрылась въ сосѣдней комнатѣ, Виллеминтия отворила. Вошелъ Генцмеръ.

Онъ взволнованно заявилъ, что вся команда мистера Биддла возмущена Гролемъ, который, не предупредивъ, бросилъ ихъ наканунѣ состязанія.

— Стѣхалась масса народу. Самъ наследникъ обѣщалъ присутствовать завтра. Мы отлично натренировались. Гдѣ же намъ теперь найти другого бремзера? Нѣтъ, это совершенно недопустимо. Консержь говоритъ, что Гроль нанималъ сани въ Малойю и уѣхалъ три часа тому назадъ. Если стать на лыжи и отправиться туда прямымъ путемъ, то можно еще догнать его. Мистеръ Биддль уже запрягаетъ вновь своего рыжака.

Виллеминтия подумала минутку. Ей такъ хотѣлось помочь чѣмъ-нибудь своей подругѣ, облегчить ея горе.

— Вотъ что, Генцмеръ, — сказала она. — Отправляйте-ка поскорѣ мистера Биддла и нанимайте внизу сани до Малойи. Поѣдьте и мы втроемъ догонять Гроля. Приготовьте пледы. Я сейчасъ приведу Лору.

Генцмеръ ушелъ. Лора, слышавшая разговоръ, испуганно выбѣжала изъ сосѣдней комнаты.

— Что ты затѣяла? Я ни за что не поѣду.

— А если онъ уѣхалъ съ тѣмъ, чтобы покончить съ собой?

Лора задумалась.

— Миѣ надо бы только посмотрѣть на него, — сказала она, наконецъ. — Хорошо, поѣдемъ, но не долго, и не будемъ, по крайней мѣрѣ, мы уговаривать его вернуться.

Когда онѣ вышли на крыльцо, онѣ замѣтили по дорогѣ на Кампферъ длинную тощую фигуру на лыжахъ, быстро уносящую лошадью. То мистеръ Биддль, потрясенный возможностью спортивной неудачи въ будущемъ, спѣшилъ догнать бѣглеца, чтобы заставить его держать свое слово, и что бы тамъ ни было, до состязанія не выступать изъ команды.

Между тѣмъ, Гроль занялъ въ малойскомъ отелѣ небольшую комнату въ верхнемъ этажѣ. Прислуживавшая ему дѣвушка съ удивленіемъ сообщила хозяйкѣ, что новоприбывшій требовалъ лишь почтовой бумаги, чернилъ и пера. Хозяйка сама отнесла гостю требуемое и осторожно освѣдомилась, долго ли онъ у нея пробудетъ. Гроль отвѣтилъ, что онъ предпринимаетъ переходъ на лыжахъ въ Тифенкастль и проситъ переслать туда утромъ его саквояжъ.

Хозяйка была поражена.

— Въ Тифенкастль? Но вы рискуете жизнью. Туда нѣтъ перехода зимой. Это самое опасное мѣсто въ округѣ.

— Я знаю удобную тропу, — спокойно отвѣтилъ Гроль. — Сначала вверхъ до Фуоркла-ди-Лунчино, затѣмъ по Септимерскому ущелью и черезъ Форцеллину въ Аверзскую долину.

— Однако, ночью мудрено не сбиться съ этой тропинки.

— Ночь будетъ лунная, — отвѣтилъ Гроль и углубился въ писаніе письма.

Хозяйка нѣкоторое время молча постояла въ комнатѣ. Потомъ покачала головой и вышла.

Аксель Гроль писалъ прощальныя письма своимъ друзьямъ. Одному изъ нихъ Фреду, съ которымъ былъ съ дѣтства связанъ крѣпкой дружбой, онъ описалъ все, начиная съ первыхъ встрѣчъ съ Гертіей Селле и увлеченія ею и кончая послѣдними днями пребыванія въ Сенъ-Моритцѣ. Онъ опи-

салъ и совершенное преступленіе, которое онъ по своей мягкости согласился прикрыть и какъ съ тѣхъ поръ навсегда связалъ себя съ Гертіей, извѣстной лишь имъ двоимъ тайной. Какъ, наконецъ, не выдержавъ насилия надъ своей душой, бѣжалъ, долго искалъ успокоенія и нашелъ его въ

Садочные стрѣлки, взявшіе призы на большомъ стандѣ Императорскаго о-ва правильной охоты.



Кристи.



А. Н. Шматовъ.



А. Н. Ш.



С. В. Козьминъ.



Н. М. Пильцовъ



С. И. Поповъ.

\*). Продолженіе, см. №№ 9—20.

лучахъ солнечной дѣвы, которая передала ему свою ясность и непосредственную жизнерадостность. Но его отыскивали и окружили шпионами. Ему набросили петлю на шею и вручили веревку Гертин, которая надѣялась притянуть его за веревку къ себѣ и, вмѣстѣ съ тѣмъ, затягивала петлю. Маиръ, этотъ хитрый и ловкій адвокатъ, копилъ матеріалъ, пользуясь всякимъ неосторожнымъ словомъ Гертин и подслушанными разговорами и готовился со дня на день поймать ихъ въ одну ловушку. Этого позора онъ не вынесетъ, особенно на глазахъ у Лоры, которая вѣрится въ его чистоту. Его душа содрогалась при мысли, что Лора узнаетъ правду, что ея коснется лишняя грязь обмана и преступленія. Нѣтъ, онъ увязъ, ему нѣтъ исхода. Онъ рѣшилъ послѣдній разъ насладиться горной тишиной, встрѣтить солнце въ горахъ и тамъ съ нимъ проститься. Это будетъ легко. Въ горахъ душа отрывается отъ земной трясины и легко уходитъ къ Богу. О, съ какой радостью уйдетъ онъ туда, отъ этого міра, полного горя и тревогъ, съ какой радостью онъ привѣтствуетъ мысль, что болѣе не вернется.

Гроль написалъ адреса и вышелъ, чтобы бросить письмо въ ящикъ, висѣвшій у входа въ отель. Въ дверяхъ онъ

столкнулся съ мистеромъ Биддлемъ, разгоряченнымъ и тяжело дышавшимъ.

— Наконецъ-то, я васъ поймалъ, любезный,— тотчасъ же началъ мистеръ Биддль на ломанномъ нѣмецкомъ языкѣ.— Теперь вы отъ меня не уйдете. Въдъ завтра состязанія. Это нехорошо. Вы должны держать слово.

Гроль возвратился съ нимъ въ свою комнату и началъ что-то приводить въ свое оправданіе. Въ это время подѣхали и остальные. Хозяйка, узнавъ, что они идутъ къ Гролю, сообщила имъ о его рѣшеніи отправиться ночью въ Тифенкастль и заявила, что, по ея мнѣнію, онъ идетъ на вѣрную смерть.

Они отправились на верхъ. Генцмеръ, по примѣру Биддля, обрушился на Гроля съ упреками. Гроль лѣниво защищался. Виллементія, замѣтивъ, что Биддль сидитъ окоченѣвшій съ дороги, увела его и Генцмера внизъ отогрѣваться ликеромъ.

Гроль и Лора остались наединѣ.

(Продолженіе слѣдуетъ).



== ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ЗАЛЪ ==  
**В. ЖИТКОВА.**

Покровка, домъ Титова, № 29, кв. 39. ТЕЛЕФОНЪ 25-21.

УРОКИ ФЕХТОВАНІЯ И ГИМНАСТИКИ.

ЧИТАЙТЕ НОВУЮ ЕЖЕДНЕВНУЮ ГАЗЕТУ

**„СТОЛИЧНАЯ КОПѢЙКА“.**

Редакція и контора: Москва, Петровка, д. № 17, кв. 26, тел. 187-38.

Торговый Домъ  
**Е. ЦИММЕРМАНЪ и К<sup>о</sup>**  
МОСКВА.

Лѣвое Петербургское шоссе домъ № 19. ТЕЛЕФОНЪ. 83-77.  
Адресъ для телеграммъ МОСКВА „УДИЛО“

**СПЕЦІАЛЬНОСТЬ СПОРТА**  
УПРЯЖИ,  
Бѣговые экипажи, Сѣдла  
и ВЕТЕРИНАРНЫЯ СРЕДСТВА.  
ТРЕБУЙТЕ  
ПРЕЙСЪ-КУРАНТЫ

3 слова....  
Кѣлерскій  
глицерикъ  
„Велуръ“.

Продажа повсемѣстно.

Самый большой въ Россіи частный  
манежъ

**ГВОЗДЕВА.**

Смоленскій бул., Бол. Трубный пер. Тел. 240-12.  
Трамвайное сообщеніе: №№ вагон. 7, 4, 15;  
остановки: Ружейный пер. и Смоленскій рын.  
Отдѣленіе манежа: Гранатный пер. домъ № 4,  
телеф. 262-60.



Постоянная покупка и продажа лошадей всѣхъ сорт., раз. породъ. Имѣются въ продажѣ хорошо прыгающія лошади. Пріемъ лошадей на пансіонъ, выѣздку и комиссію. Уроки верховой ѣзды для дамъ, мужчинъ и дѣтей. Для пражники брать пропятавтія имѣются хорошо напрыганная спокойная лошади. ● Въ манежѣ паровое отопл., электр. освѣщ.; подержив. всегда ровная темпер., чист., здоров. воздухъ; дамская и мужская комнаты, хорошо обставленныя.  
По воскресеньямъ отъ 12 ч. дня до 11/2 час. ѣзда подъ музыку.  
Имѣется въ продажѣ много лошадей частн. влад. Вновь получена ставка гунтеровъ изъ Англій.

ПЕРВОЕ ВЪ РОССІИ ПРОИЗВОДСТВО

**РАКЕТЪ,**

награж. на 1-й спортивной выставкѣ въ Москвѣ большой серебряной медалью.

Выиграны въ 1910 г. чемпионаты Россіи, С.-Петербурга и Москвы.

Цѣна 10 р., 9 р., 7 р. и 5 руб.

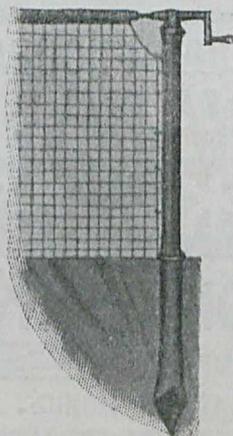
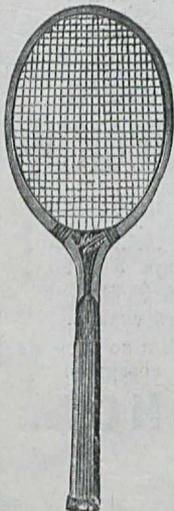
ПРЕССЫ, ЧЕХЛЫ, МЯЧИ, ОБУВЬ, СѢТИ,  
СТОЛБЫ, КАТКИ ДЛЯ ПЛОЩАДОКЪ.

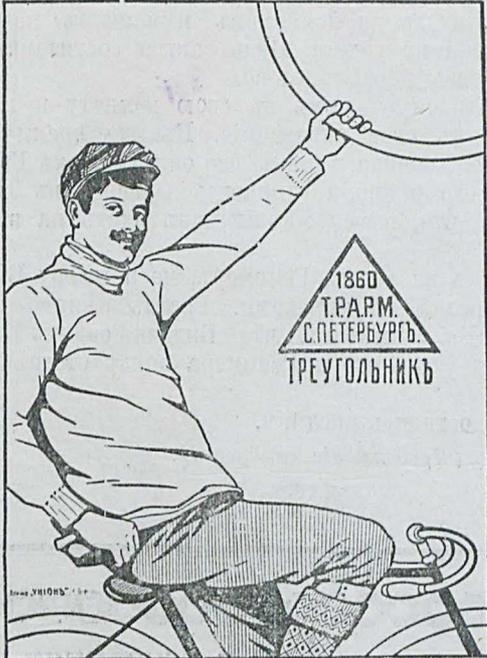
Металлич. сѣтки для ограж. площадокъ.

Полное устройство площ. Починка ихъ, а также починка и на-  
тяжка новыми струнами ракетъ.

**Бр. М. и М. ЦЫГАНКОВЫ**

въ МОСКВѢ, Цвѣтной бульв., д. № 21, кв. 34.  
Телеф. 173-41.





**ШИНЫ**

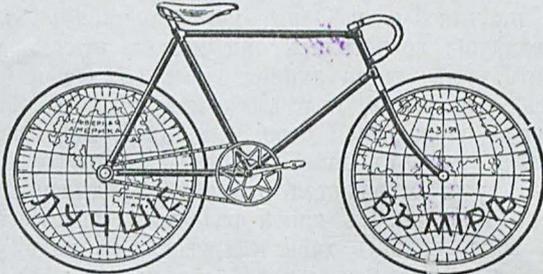
1860  
Т.РА.М.  
С.ПЕТЕРБУРГЪ.  
ТРЕУГОЛЬНИКЪ

**ТРЕУГОЛЬНИКЪ**

**ДЭНЛОПЪ**

БОЛЬШАЯ ДМИТРОВКА, 22.

**СВИФТ**



ЛУЧШЕ ВЪ МИРѢ

ЕДИНСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Т-во **М.Блок**

ПРАВЛЕНИЕ Москва, Мясницкая, 24.

Готовится къ печати новая книга А. РОДЭ

**„САМОЗАЩИТА“.**

Руководство къ самозащитѣ при внезапныхъ уличныхъ нападеніяхъ, съ иллюстраціями.

Цѣна по подпискѣ 1 руб. съ пересылкой.

Подписка принимается въ конторѣ журнала „Русскій Спортъ“:  
Москва, Петровка, д. 17, кв. 26.



**Московская Футбольная Лига**

НА ПОЛѢ СОКОЛЬНИЧЕСКАГО КЛУБА СПОРТА, Стромынка, с. д.

Трамв. № № 4, 6 и 10. ТЕЛЕФОНЪ 45-45.

**13-го, 15-го и 17-го апрѣля въ 3 часа дня ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ МАТЧИ**

**Берлинъ - Москва.**

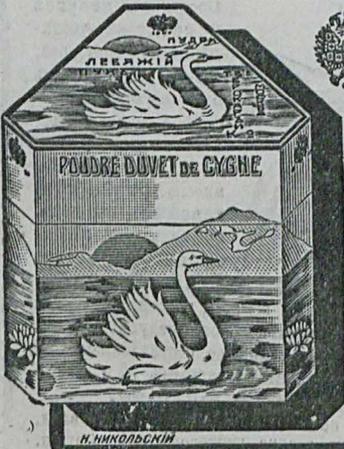
Нумеров. мѣста 1 р. 60 к. Входн. билеты 80 к. Предварит. продажа съ 30-го марта въ Общ. Театр. Кассѣ (Петровскія линіи. Телеф. 207-89).

Состязанія въ случаѣ ненастной погоды **не** отмѣняются.

Вышелъ изъ печати и поступилъ въ продажу выпускъ III

**АЛЬБОМА БОРЦОВЪ**

съ ихъ биографіями. Цѣна 75 коп., съ пересылкой 90 коп. Складъ изданія: Москва, Петровка, 17, кв. 26, контора журнала „Русскій Спортъ“.



НАИЛУЧШАЯ РИСОВАЯ ПУДРА

**ЛЕБЯЖІЙ ПУХЪ**

ТВА БРОКАРЪ и Ко

НГЪЖНА НЕЗАМГЪТНА И ДОЛГО ДЕРЖИТСЯ НА КОЖЬ.

ВЫГОДНО ПРЕДЛАГАЕМЪ

**БЕНЗИНЪ РУССКІЙ**

№ 1-в. Уд. вѣсь 0,720 . . . . 4 р 50 к.  
Онъ же, бочка ок. 10 пуд. . 4 „ 30 „

№ 2-а. Уд. вѣсь 0,725 . . . . 3 „ 35 „  
Онъ же, бочка около 10 пуд. 3 „ 25 „  
за пудъ безъ посуды, фр-ко.

МОСКВА, нашъ складъ.

За бочку считаемъ 3 руб. и по этой же цѣнѣ принимаемъ въ возвратъ.

**Г. К. БРУНСЪ.**

Маросейка, домъ № 12.  
Телефонъ № 111-71.