

Бочкарева Яна Денисовна,

Возраст: 17 лет

Адрес проживания: Пензенская обл., р.п

Мокшан, ул. 1-ая Разведка, дом 14, кв2.

МБОУ СОШ №1, р.п. Мокшан

Телефон: 89512981705

Полякова Дарья Алексеевна

Возраст: 17

Адрес проживания: Пензенская обл.,р.п.Мокшан,

ул. Заовражная дом 37

МБОУ СОШ №1, р.п. Мокшан

Телефон: 89631105537









Родился 20 октября 1989 года в р.п. Мокшан Пензенской области, где и по сегодняшний день проживаю. В период с 1996-2007 года обучался в МБОУ СОШ №2

им. А.Г. Малышкина.

Начало спортивного пути

Первые шаги в спорте Денис начал делать во 2 классе, в возрасте 8 лет, когда записался в секцию настольного тенниса (ДЮСШ). Спустя несколько месяцев, не получив удовольствия от данного вида спорта, ушёл из секции.

В декабре 1998 года, узнав от друга про секцию по фехтованию Денис решил попробовать себя в этом видео спорта и занимался им на протяжении 8 лет. Являлся одним из сильнейших в Пензенской области, участвовал в турнирах в Пензе, Тольятти, где самое высокое место было 4. Так как этот вид спорта был не совсем развит в области, да и в целом начало 2000 годов были сложными, секцию в Мокшане решили закрыть навсегда.









Первая достигнутая цель

В декабре 2008 года Денис увидел объявление о наборе в секцию по лёгкой атлетике, решил пойти и записаться. Сразу пошли неплохие результаты. Победы и призы на областном уровне. Но выше 2 взрослого разряда пробежать не мог.

Перед уходом на срочную службу в Армию спортсмен поделился своей целью с друзьями: «Когда вернусь буду бегать длинные дистанции по шоссе.». И это воплотилось в реальность. В январе 2012 года на уроке по плаванию, преподаватель сказала, что у него нет силы воли. По итогу каждый день тренировался и пробегал по 10 км, доказав обратное.



Участие в марафонах



Денис узнал о марафонах и решил поучаствовать в них. Наткнувшись в интернете на беговой клуб «Сокол» в Саратове, он попросился к ним, чтобы совместно поехать на соревнование.

В мае 2012 года впервые пробежал марафон в Волгограде, через полтора месяца второй в Санкт-Петербурге, где вошел в Топ-30 на международном старте. В сентябре 2013 года поехал на международный старт по марафону в Эстонию, где занял 12 место из 1700 участников. Так же Денис участвовал на соревнованиях в Литве.

Личные достижения

- Кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике (100 км)
- Член сборной России по лёгкой атлетике
- Победитель Кубка России по бегу на 100 км (2022)
- Чемпионат России по бегу на 100 км (2017 год 4 место, 2019 год 5 место)
- В 2018 году показал 7 результат в сезоне в Мире в 6 часовом беге (83 км 106 метров)
- Двукратный призёр самого престижного сверхмарафона в России «Кубок Пассаторе» по 6 часовому бегу (г. Москва)

- Победитель Всероссийских соревнований «Ростовская сотня» Бег на 100 км. 2018 год.
- (рекорд соревнования до сих пор принадлежит мне)
- Победитель UMS RostovInternationalMarathon (2019 год). Рекорд соревнований принадлежит так же мне
- Призёр Сибирского международного марафона (Омск, 2017)
- Бронзовый призёр UfaInternationalMarathon (2023)
- Двукратный призёр
 Всероссийского марафона «Сочи
 Автодром» (2022, 2023)





Марафон (42,2 км) - 2:33.47 (Сочи, 2023)

Марафон (100 км) - 7:03.02 (Курск, 2023)

Марафон (86 км) – 6 часов (Курск, 2023)



Награды



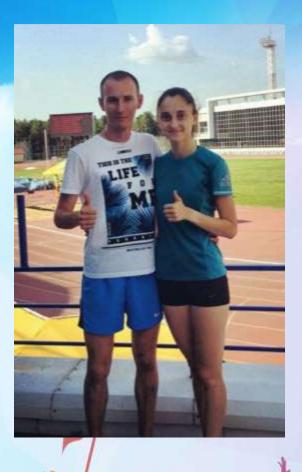


Достижение учеников



Босалаев Алексей

- •Имеет 1 взрослый разряд.
- •Победитель Всероссийских соревнований в Саратове.
- •Более 30 раз становился победителем и призёром первенстве Пензенской области.
- •В возрасте 16 лет вызывался на просмотр в резерв сборной России по лёгкой атлетике.
- •4 место на Первенстве России до 16 лет.
- •Рекордсмен Мокшанского района на дистанциях 600, 800, 1000, 1500 метров.



Башкирцева Карина.

- •Кандидат в мастера спорта по лёгкой атлетике.
- •Победитель Всероссийских соревнований в Саратове, Пензе.
- •Член сборной Пензенской области.
- •Более 30 раз выигрывала и становилась призёром Чемпионатов, Кубков и первенств Пензенской области.
- •На первенстве России в трёх возрастных группах(до 16 лет, до 18 лет, до 20 лет) входила в десятку сильнейших легкоатлетов в России.
- •Двукратная победительница Приволжского федерального округа.
- •Рекордсменка Мокшанского района (300, 400, 600, 800, 1500 метров. Ей принадлежат рекорды района)

Немного о тренере...



Бочкарева Ю.С. начальник ОРМПУФКиС администрации Мокшанского Района

«Денис Александрович Дудченко – отличный тренер! Более сорока ребят благодаря ему осваивают лёгкую атлетикиу. Он ни раз приводил команлу Мокшанского района к победе в Областных соревнованиях. Своим примером он показывает всем, что каждый может выйти из зоны комфорта, чтобы доказать себе и другим, что успех зависит не столько от физических данных, сколько он внутреннего стержня!»





«Денис Александрович Дудченко – известная личность не только в Мокшане, но и в Пензенской области. Он отличный спортсмен-марафонец, неоднократный участник и призёр Всероссийских соревнований. Денис Александрович - уникальный человек!»

