



10 января в мечети Кузнецка состоялось встреча председателя РДУМ с чемпионом России по панкратиону, и бронзовым призером Кубка Азии Терегуловым Р. З. В ходе встречи обсуждались всесторонние вопросы, в том числе и духовные. Обряд бракосочетания Рамису Зуфаровичу и его родному брату Зильнуру проводились с молитвами Абубьяр хазрата в стенах Кузнецкой мечети.

Далее по просьбе хазрата Рамис Зуфарович дал интервью газете «Иман».

Рамис Зуфарович, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

– После переезда из Киргизии в Россию мы сначала жили в селе Сюзюм Кузнецкого района Пензенской области. Спортивных секций там не было, но периодически приезжал тренер, который проводил платные тренировки по каратэ киокушинкай. После переезда в Кузнецк, когда мне было около 15 лет, моя мама Роза Наимовна записала меня в секцию самбо. Тренироваться мне сразу понравилось, тем более, что очень повезло с тренером. Занятия проводил Сергей Васильевич Пономарев, который стал для меня больше, чем просто тренер. Среди его учеников много мастеров спорта, призеры и чемпионы мира по боевому самбо, сам Сергей Васильевич выигрывал чемпионат мира среди ветеранов. После года под его руководством участвовал в первенстве города и сразу попал в призеры, занял 2-е место. Тогда это был для меня большой успех. Лет в 17 я впервые выступил на Всероссийском турнире по рукопашному бою памяти Героя России бойца пензенского ОМОНа Дмитрия Мутовкина, погибшего в Чечне. Тогда я занял второе место. Для меня это было первое знакомство со смешанными боями, где можно и бороться, и бить. Боевым самбо я начал заниматься уже после службы в армии, где участвовал в соревнованиях по рукопашному бою. Я служил в Самарской области в Спецназе ГРУ, там много внимания уделяли физической подготовке, была возможность тренироваться, два раза становился чемпионом бригады по армейскому рукопашному бою. В 2007 году я выиграл свой первый всероссийский турнир по боевому самбо памяти Михаила Дерябина в Дмитровграде, международный турнир по армейскому рукопашному бою в весовой категории до 80 килограммов, всероссийский турнир по боевому самбо на призы Героя России генерал-полковника Анатолия Романова. Потом был мастерский турнир по рукопашному бою в Казани, где я тоже выиграл и выполнил норматив мастера спорта. А так же некоторое время выступал за Московскую область. Весной 2010 года выиграл чемпионат России по панкратиону в Новочебоксарске. Участвовал по армейскому рукопашному бою в Улан-Баторе на Кубок Азии и стал третьим в категории +85кг. Стал вторым на чемпионате России по армейскому рукопашному бою в Тольятти. Выиграл чемпионат Приволжского федерального округа по боевому самбо и отобрался на этот чемпионат России. Познакомился с Виктором Немковым, Дмитрием Самойловым, Максимом

Гришиным, Михаилом Заяцем и другими ребятами, их техника ведения боя, конечно, произвела впечатление, я понял, что есть на кого равняться. Тогда познакомился с легендарными тренерами Владимиром Михайловичем Вороновым, Александром Васильевичем Мичковым, видел, как готовился к бою с Силвой Федор Емельяненко. Я впервые все увидел, что называется, воочию. Бои, которые у меня пока были, проходили на таком уровне, что говорить об этом пока слишком рано. Готовлюсь к чемпионату мира, как Господь распорядится, так и будет. Смешанные бои требуют и всесторонней технической подготовки и специальных навыков. У меня, слава Богу, есть работа, семья, любимое дело, пока меня все устраивает. Тем более, что я попал к таким тренерам, как Волков, Мичков, Бондаренко и думаю, есть все возможности еще выступать и добиваться побед.

Справка



Терегулов Рамис Зуфарович. Родился 7.10.1986 года в городе Ташкумыр Джалал-Абадской области Кыргызстана. В середине 90-х семья переехала в Кузнецк Пензенской области.

В 15-летнем возрасте начал заниматься самбо в ДЮСШ города Кузнецка у тренера Сергея Васильевича Пономарева.

Кандидат в мастера спорта по спортивному самбо, мастер спорта по армейскому рукопашному бою. В 2010 году чемпион России по панкратиону, бронзовый призер Кубка Азии, серебряный призер чемпионата России по армейскому рукопашному бою. Серебряный призер чемпионата России по боевому самбо 2011 года в весовой категории до 100 килограммов.

Женат. Сыну – 2,5 месяца.