



Многие известные уроженцы Мордовии становятся популярными, уже живя в других регионах. Но наша республика по праву гордится такими людьми, которые, как правило, не теряют связи с малой родиной. Один из таких - российский боец ММА, мастер спорта России по самбо, мастер спорта России по армейскому рукопашному бою, мастер спорта международного класса по спортивной борьбе Рамис Терегулов. Родился он в Средней Азии, однако корни его матери из села Пензятка Лямбирского района. Там родились и жили его дедушка и бабушка, несколько лет вместе с матерью жил в Пензятке и сам Рамис, учился в местной школе. Но обо всем по порядку.

Рамис Терегулов родился в городе Таш-Кумыр Киргизской ССР. В середине 90-х годов вместе с семьей переехал в Россию. В 2001 году начал изучать самбо в ДЮСШ «Олимп» г. Кузнецка Пензенской области под руководством тренера С.В.Пономарева.

С 2005 по 2007 год проходил службу в армии, где начал заниматься армейским рукопашным боем. В составе спецназа ГРУ в ходе восьмимесячной командировки участвовал в боевых действиях в Чеченской Республике. Награжден медалью «За воинскую доблесть» II степени.

По возвращению из армии продолжил выступать в соревнованиях по АРБ, боевому самбо и панкратиону, а также начал выступать в смешанных единоборствах. Участвовал в боях промоушенов PMMA, ProFC, ACB, Battle of Warriors, Battle on the Volga, GFC, OFC и других.

Стал чемпионом России, Европы и мира по панкратиону, чемпионом мира по версии WMMAFC. Был признан лучшим бойцом 2016 года по панкратиону среди мужчин в народном голосовании. Является руководителем Федерации панкратиона по Приволжскому федеральному округу.

