

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2002 ГОД

Power World 4' 2001

МИР СИЛЫ

**О ЖИЗНИ
И СПОРТЕ**

СУРЕН БОГДАСАРОВ

**MADE IN
«ПУЛЬС»**

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

**ПОБЕДИ
ПРИТЯЖЕНИЕ**

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СХЕМА ЖИМА

Чемпионат Европы по жиму лежа / 18 / Кубок Москвы по пауэрлифтингу / 28 / Чемпионат Мира по пауэрлифтингу / 34 / Рекорды в пауэрлифтинге / 40 /

ISSN 1606-8718



9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В AMINO ACIDS

???

Да!



Если это настоящие AMINO ACIDS от  General Sport Nutrition Сделано в Америке

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 4' 2001

Постановление ФПР 3
Календарь соревнований на 2002 5

СОРЕВНОВАНИЯ

Немного о 75 6
Чемпионат Москвы по пауэрлифтингу 8
Всемирные игры 30

МЕТОДИКА

Классификация упражнений 14

Классификация физических упражнений интересует специалистов давно.

Терминология в пауэрлифтинге 20

Терминология - совокупность (система) терминов, употребляемых в какой - либо сфере деятельности, в том числе, и в спорте.

Схема для жима 37

Между «первым» и «вторым» жимом в день обязательно выполнять «отвлекающее» упражнение на другую группу мышц.

ПОЛЕМИКА

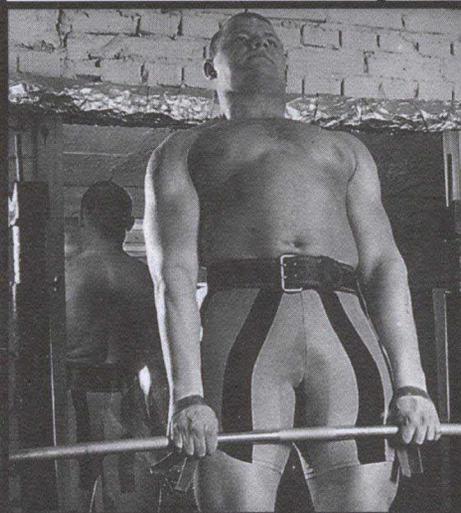
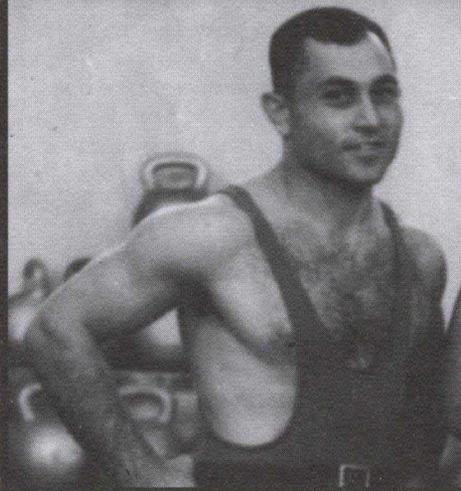
Открытое письмо 4
Выборы президента ФПР 38

ИСТОРИЯ

Откровения великого тренера 10

ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Чемпионат Европы по жиму лежа 18
Кубок Москвы по пауэрлифтингу 28
Чемпионат Мира по пауэрлифтингу 34
Рекорды в пауэрлифтинге 40



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Сразу хочу поздравить всех любителей пауэрлифтинга наступающим Новым годом! В этом номере мне не хочется говорить о «проблемах насущных», а хо-

чется поблагодарить всех, кто помогал и поддерживал нас на протяжении года.

Да простят меня сильные мира сего, но первым я хочу поблагодарить Юрия Устинова, человека, который не на словах, а на деле доказывает, что судьба единственного российского журнала по пауэрлифтингу ему не безразлична. Спасибо тебе, Юра и от меня лично.

Отдельное спасибо я хочу сказать рекламодателям, которые, что приятно, уже появились у журнала. Без Вашей помощи было бы нелегко. Я, как говорится, оглашу весь список: Алексей Воронцов, Сергей Попов, Олег Захарьян. Еще раз спасибо вам.

Слова благодарности хочется произнести в адрес президента федерации пауэрлифтинга России Владимира Васильевича Богачева. Не секрет, что мы на своих страницах критиковали его действия на посту президента, тем не менее, мы желаем ему, чтобы наши спортсмены на международном уровне так же высоко несли флаг российских побед. И нельзя не поздравить Владимира Васильевича с переизбранием его на посту президента.

Если Вы думаете, Борис Иванович, что я забыл про Вас, то Вы ошибаетесь. Как можно забыть такого уважаемого человека. Спасибо Вам за все, за помощь и поддержку. Без Вас никуда.

Спасибо Игорю Завьялову, Алексею Куркову, Антонине Корсуновой, Алексею Моисееву и многим-многим другим фанатам пауэрлифтинга, которые всячески поддерживают нас в это нелегкое время.

Спасибо авторам, которые не забывают заваливать нас своими произведениями. Особенно, мне хочется сказать слова благодарности в адрес Владимира Ивановича Воронина, непревзойденного знатока силовых рекордов и мастера своего дела.

Если я кого-то забыл упомянуть, не обижайтесь. Просто вас так много, а редакторская колонка такая маленькая, что... Короче, спасибо всем. СПАСИБО И С НОВЫМ ГОДОМ!

И, напоследок, об обратной связи. **ВНИМАНИЕ!** У нас поменялся почтовый адрес — 121500, Москва, ул. Новорублевская, 11-44. Ждем от вас писем и предложений — от критических до конструктивных.

Главный редактор —

Олег Перунов

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2002 ГОД

Мир силы

О ЖИЗНИ И СПОРТЕ
СУРЕН БОГДАСАРОВ

MADE IN
ПУЛЬС

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЯ

ПОБЕДИ
ПРИТЯЖЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНАЯ СХЕМА ЖИМА

*Чемпионат Европы по жиму лежа / 40 / Кубок Москвы по пауэрлифтингу / 28 / Чемпионат мира по пауэрлифтингу / 34 / Рекорды в пауэрлифтинге / 40 /

На 1-й стр. обложки Алексей Моисеев и Алексей Рыжов. фото Константина Осьмака

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4(12)/2001 год.

Издается с 1999 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России
рег. № 017400

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА Олег ПЕРУНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Соб. кор. Антонина КОРСУНОВА
Представитель по Юго-Западу Юрий УСТИНОВ
Дизайн и верстка оригинал-макета Дмитрий ДАНИЛЬЧЕНКО

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

БОГАЧЕВ В. В. Президент Федерации пауэрлифтинга России
ТРЕГУБОВ А. А. Вице-президент Федерации пауэрлифтинга России
ПISKУНОВ В. И. Президент федерации пауэрлифтинга Москвы
ШЕЙКО Б. И. Тренер сборной России по пауэрлифтингу
СЕМЕНОВ В. А. Директор антидопингового центра РФ

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!
Аккредитованное рекламное агентство - «Люди...»
тел.: (095) 290-6883, 290-6850

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир силы® - зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

E-mail: muscle2000@mail.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.

**ФЕДЕРАЦИЯ
ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ**
119871, Москва, Лужнецкая наб., 8
Тел.: (095) 725-47-10
Факс: (095) 248-08-14

**POWERLIFTING
FEDERATION OF RUSSIA**
8, Luzhnetskaya Nab., Moscow 119871, Russia
Phone: (095) 725-47-10
Fax: (095) 248-08-14

10 октября 2001 г. № 1

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРЕЗИДИУМА ФЕДЕРАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ

«О взносах в 2002 году»

Президиум Федерации пауэрлифтинга России постановляет:

1. Установить годовой взнос коллективных членов Федерации пауэрлифтинга России (областных, краевых, республиканских, г.г.Москвы и Санкт-Петербурга):
 - 1500 (одна тысяча пятьсот) рублей при уплате до 1 марта 2002г.;
 - 2500 (две тысячи пятьсот) рублей при уплате до 10 июня 2002г.;
 - 5000 (пять тысяч) рублей при уплате после 10 июня 2002г.
2. Установить стартовый взнос участников:
 - на Чемпионате и Кубке России – 200 (двести) рублей за 1 спортсмена;
 - на Чемпионате России по жиму лёжа и Первенствах России по пауэрлифтингу среди спортсменов до 18 лет, юниоров и ветеранов – 150 (сто пятьдесят) рублей за 1 спортсмена.

Дополнения:

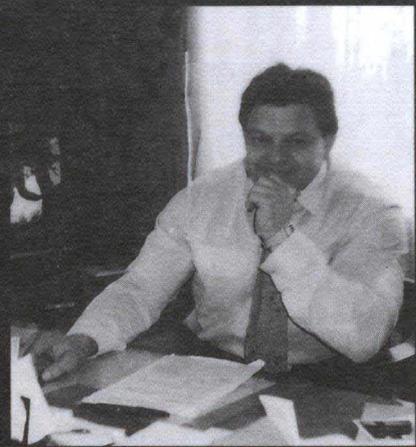
1. В случае неуплаты годового взноса территориальной федерацией до 01.03.02г. для её спортсменов устанавливается стартовый взнос в двойном размере.
2. Если участник (его представитель, тренер) не прошёл мандатную комиссию в установленный срок (утверждённый Положением день приезда) или не подал предварительную заявку по установленной форме, стартовый взнос удваивается.

Президент Федерации
пауэрлифтинга России



В.В.Богачев

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО Б.И. ШЕЙКО



Уважаемый Борис Иванович!

После прочтения Вашего интервью в последнем номере журнала «Мир Силы», меня на некоторое время постигло недоумение — неужели человек такого высокого полета в мире пауэрлифтинга может так низко опуститься... почему он считает за заслуги то, что абсолютно должно быть естественным в федерации пауэрлифтинга России и, наоборот, что пробивается с немалыми усилиями и достигается определенной цели, так низко ценится в федерации пауэрлифтинга Москвы? По-моему, любой человек, мало-мальски причастный к нашему виду спорта, а не только именитые атлеты-лифтеры, тренеры из многих регионов России разделяют мое недоумение. Прочтите еще раз это интервью, проанализируйте и сделайте правильный вывод хотя бы для себя. Это ли уровень достижений, развития федерации пауэрлифтинга России более чем за 10 лет, это ли популяризация нашего вида спорта в России при наличии в командах всех уровней от юношей до ветеранов стольких чемпионов Европы и мира, а также для лиц их сопровождающих.

Я не склонен преувеличивать деятельность московской федерации пауэрлифтинга, но от соревнования соревнованию растет наше организационное мастерство, не говоря уже об участниках соревнований, которые прибывают из многих регионов России и ближнего зарубежья. Почти все соревнования проходят в одном из престижных Домов Культуры Москвы — ДК МАИ. У нас настоящие разминочные и соревновательные помосты и оборудование международного уровня. Всегда не плохие призы. Члены сборных команд Москвы имеют титульные спортивные кос-

тюмы и об этом не стоило бы говорить, если бы они были у членов сборных России. При спортивном клубе МАИ начала работу школа повышения квалификации тренеров и судей по пауэрлифтингу под руководством С. М. Косарева, куда мы будем принимать желающих со всей России и выдавать сертификаты. В трех административных округах Москвы созданы окружные федерации, избраны руководители, соревнования включены в календарные планы округов, а Северо-Западном административном округе наш вид признан приоритетным, что радует. В структуру Московской федерации пауэрлифтинга входят инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, а среди инвалидного спорта жим штанги лежа является не только самым рейтинговым в мире, но и Параолимпийским видом. Это помогает нам получить так называемый Паспорт благотворительности, который действует только в Москве и позволяет иметь налоговые льготы. Со временем, во всех административных округах мы будем иметь центры силовых видов спорта и спортивной реабилитации спортсменов-инвалидов.

Что же касается проводимого год назад Открытого Кубка Москвы по пауэрлифтингу в одном из самых именитых залов России — Московском Дворце молодежи, то у меня нет слов по поводу критики в мой адрес Борисом Ивановичем. Будто бы деньги выделил лично Борис Иванович целевым назначением, а я использовал их не по назначению. Общие затраты, кстати, составили 25 тысяч долларов: задник сцены размером 5 на 5 метров, 18-метровое в длину и метр в ширину панно на здании МДМ, мелкая атрибутика (афиши, приглашительные билеты и т.п.),

девушки-барабанщицы из ансамбля «Москвички», вип-столы для прессы и т.д. На соревнования приглашались политические деятели страны Е. М. Примаков и С. К. Шойгу, но они ограничились приветствиями в адрес соревнований (тогда было сложное положение с АПЛ «Курск»), но присутствовал депутат Госдумы Шитуев Валерий Александрович, который организовал все это и именно он захотел провести наш Кубок, и именно в МДМ. Мне оставалось только «одобрить» и сказать спасибо не только от имени Москвы, а и от имени России, а, значит, и от Вашего, Борис Иванович, имени. Подтянуть спонсоров под «Европу» или «мир» всегда легче, чем под региональные соревнования.

Ну и совсем незачем с Вашей стороны то, что Вы даже не умудрились спросить у Соколова Николая, Маланичева Андрея о том, что на тот момент они целый год получали ежемесячную стипендию от московской федерации в размере 100 долларов США каждый, Юра Фомин получал доплату к зарплате на своей работе. Серпуховские Михаил Андрюхин и Ирина Луговая не имели стипендий, но и вниманием не были обделены, здесь есть свои тонкости.

Инвалиды, как я уже писал, тоже входят структуру нашей федерации и тоже имеют стипендии. Сергей Истомин, к примеру, получает ее.

Вы, Борис Иванович, вероятно, не знали, что я написал расписку В. В. Богачеву, что не буду баллотироваться в президенты федерации пауэрлифтинга России. Но, сейчас я беру свои слова обратно, узнав кое-какие интриги, затеваемые в том числе и Вами. Я обязательно представлю свою программу для всеобщего обозрения.

**КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА 2001 год****1 КВАРТАЛ**

ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ	25-27 ЯНВАРЯ	ДК МАИ
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ	2-3 МАРТА	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ	27 ФЕВРАЛЯ-3 МАРТА	СЫКТЫВКАР
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	10 МАРТА	СК МАИ
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	28-31 МАРТА	СОЛНЕЧНОГОРСК

2 КВАРТАЛ

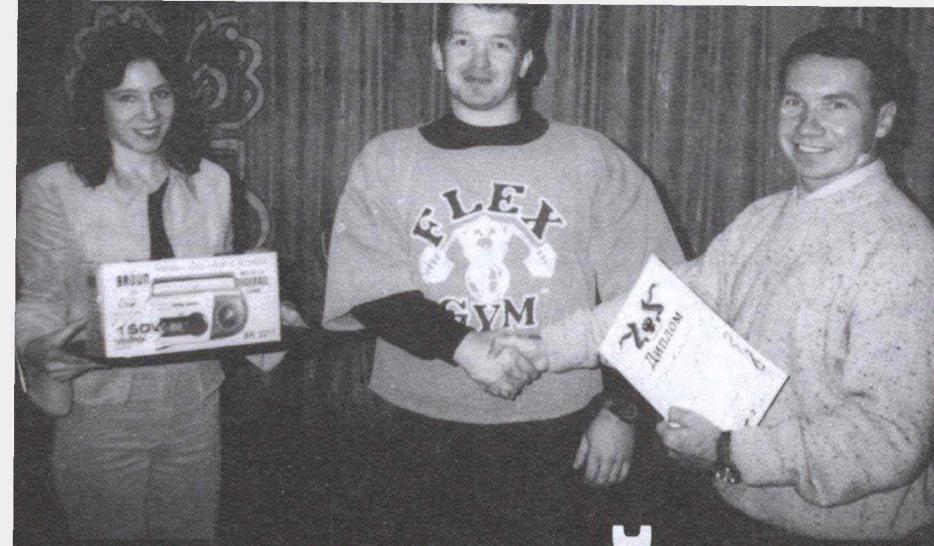
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ	4-7 АПРЕЛЯ	НОВОКУЗНЕЦК
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	5-7 АПРЕЛЯ	СК МАИ
ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	5 МАЯ	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖЧИН	8-12 МАЯ ШВЕЦИЯ	
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЖЕНЩИН	29 МАЯ-2 ИЮНЯ	ГЕРМАНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	7-9 ИЮНЯ	Н. НОВГОРОД
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ	12-16 ИЮНЯ	БОЛГАРИЯ

3 КВАРТАЛ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	2-7 ИЮНЯ	УКРАИНА
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ	6-7 ИЮЛЯ	СК «САЛЮТ»
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ	1-4 АВГУСТА	СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА (И ВЕТЕРАНЫ)	13-18 АВГУСТА	ЧЕХИЯ
КУБОК МОСКВЫ, ЧЕМПИОНАТ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	23-25 АВГУСТА	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ	10-15 СЕНТЯБРЯ	ВЕНЕСУЭЛА

4 КВАРТАЛ

КУБОК РОССИИ, ЧЕМПИОНАТ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	2-6 ОКТЯБРЯ	ЕКАТЕРИНБУРГ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	9-13 ОКТЯБРЯ	АРГЕНТИНА
КУБОК ДИКУЛЯ ПО ЖИМУ ЛЕЖА СРЕДИ ИНВАЛИДОВ	10 НОЯБРЯ	ЦЕНТР В. И. ДИКУЛЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ МУЖЧИН	12-17 НОЯБРЯ	СЛОВАКИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	21-23 НОЯБРЯ	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЖЕНЩИН	28 НОЯБРЯ-1 ДЕКАБРЯ	ФИНЛЯДИЯ
КУБОК МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	21 ДЕКАБРЯ	ДК МАИ



НАРОДНЫЙ ЖИМ

О. И. ПИЧУГИН

14 октября 2001 года прошло очередное Первенство по атлетическому жиму штанги 75 кг лежа. Это соревнование явилось не просто Турниром имени Пичугина О. И., а Первенством Западного Административного Округа г. Москвы, так как в начале октября 2001 года произошла историческая встреча президента федерации пауэрлифтинга г. Москвы Пискунова В. И. и вице-президента Пичугина О. И. с начальником Управления физической культуры и спорта ЗАО г. Москвы Ереминым А. С. Где мы нашли взаимопонимание и поддержку во всех отношениях. Вот и это соревнование стало первой ласточкой в работе Федерации пауэрлифтинга ЗАО г. Москвы, где президентом избран Пичугин О. И. Это маленькое событие имеет огромное значение в спортивной жизни Округа так и г. Москвы, а также для развития и популяризации пауэрлифтинга.

В этот раз участвовали в соревновании не только московские команды, но и команды из Подмосковья. Лицей №319 выставил две команды. Чемпионом в командном зачете стала команда «Лицей №1», возглавляемая победителем Турнира САО г. Москвы по атлетическому жиму штанги 100 кг лежа, посвященного «Дню города Москвы», Архиповым Евгением — 55 повторений, Баландин Сергей — 40 повторений и Миткевич Игорь — 42 повторения. Все заинтересовались и очень волновало, а что же

будут дарить. Награждался каждый член команды хрустальным набором «гранено-пузатый штоф с рюмками». Второе место завоевала команда «Лицея №2» в составе: Яковлева Геннадия — 47 повторений, Следь Павла — 40 повторений и Липатова Александра — 37 повторений. Награждались керамическим золоченым подсвечником с конями. Третье место завоевал «человек-команда» Андрей Лучков СК «Вышка» — 56, 35, 27 повторений. Награждался Андрей тремя заварными чайниками. Спортсмены тут же и съязвили: «Ох, Андрей теперь и чайку попьешь, ну и соответственно... за троих». Андрей ответил: «Это очень своевременный и необходимый для меня подарок, так как семья у меня большая». Командные повторения легко подсчитать, а именно: 1 место — 137, 2 место — 124 и 3 место — 118. Это говорится все к тому, что приезжая на очередное Первенство каждый участник должен жать штангу 75 кг не менее 40 раз, чтобы рассчитывать на командный успех.

В абсолютном первенстве рекорда не состоялось, но прошлогодний свой результат повторил Андрей Лучков СК «Вышка» — 56 повторений и занял 1-е место, а в подарок получил магнитолау и взял реванш у Архипова Евгения за 3-е место в турнире САО г. Москвы по атлетическому жиму штанги 100 кг. С разрывом в одно повторение 2-е место завоевал Архипов Евгений СК «Лицей №1», а в подарок полу-

чил настенные часы обрамленные хрусталем. Третье место занял Яковлев Геннадий СК «Лицей №2» с 47 повторениями и в награду получил золоченый керамический салатник.

В относительном первенстве практически никаких изменений не произошло. Победителем стал Андрей Лучков и был награжден утюгом, который может гладить «лестницу, кошку и т. д.», ну как в клипе. Второе место занял Архипов Евгений и в награду получил китайскую синюю вазу. А вот третье место завоевал, более легкий, Баландин Сергей и награжден вазой, сделанной под римскую амфору.

В то время, когда подсчитывались очки, в актовом зале Лицея, силами художественной самодеятельности был дан концерт. Силовой номер показал Александр Пчелкин, чемпион г. Москвы по гиревому спорту среди учебных заведений профессионально-технического образования. На глазах у изумленной публики голыми руками согнул подкову и дал в зал, чтобы попробовали разогнуть — ни у кого не получилось, а у него почему-то даже разогнуть.

Награждение чемпионов и призеров также проходило на сцене и под аккомпанемент. Все это мероприятие освещалось телевидением Западного Округа. Прекрасное интервью дали человек-легенда пауэрлифтинга Кузнецов Валерий и девочка-доймовочка, победительница Международного турнира Балтии Качурина Светлана. Вот в такой теплой и дружественной обстановке прошло это Первенство.

Хочется отметить, что было очень много телефонных звонков, но не все желающие спортсмены смогли приехать, о чем потом сожалели, а вот некоторые специально приехали, чтобы воочию увидеть, убедиться и подготовиться к следующим соревнованиям.

Особенно хочется поблагодарить спонсора этих соревнований, генерального директора ООО ТСФ «Векострой» В. В. Кондрашева, а также всех тех людей, которые смогли организовать и провести это соревнование: М. А. Лебедева — директора лицея, О. Н. Копытова — спортсмена клуба, который помог найти спонсора.

Очередные соревнования планируются где-то на весну 20002 года, но так, чтобы вписаться в календарь соревнований по пауэрлифтингу г. Москвы. Для интересующихся этими соревнованиями телефон: 448-6246 Олег Иванович.

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ

РЕЗОЛЮЦИЯ ОТЧЁТНО – ВЫБОРНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

10 октября 2001г.

г.Иркутск

Избран состав Президиума ФПР на период 2001-2006 г.г.:

- | | |
|--|--|
| 1. Богачёв Владимир Васильевич, Москва | - Президент |
| 2. Ефимов Александр Анатольевич, Уфа | - Вице-президент |
| 3. Козелева Алевтина Геннадьевна, В.Новгород | - генеральный секретарь |
| 4. Шейко Борис Иванович, Уфа | - ст. тренер мужской сборной |
| 5. Ходосевич Геннадий Владимирович, Красноярск | - ст. тренер женской сборной |
| 6. Иванов Сергей Викторович, Владимир | - ст. тренер юниорской мужской сборной |
| 7. Деревянко Игорь Григорьевич, Л-Кузнецкий | - ст. тренер юниорской женской сборной |
| 8. Шантаренко Сергей Георгиевич, Омск | - председатель судейской коллегии |
| 9. Кишко Николай Васильевич, Сыктывкар | - председатель технического комитета |
| 10. Цуканов Владимир Алексеевич, Калуга | - председатель ветеранской комиссии |
| 11. Петрухин Игорь Филиппович, Москва | - ответственный за связь с СМИ |

Ревизионная комиссия:
Председатель комиссии
Члены комиссии

- Кириченко Юрий Германович, Уфа
- Герасимов Николай Исаакович, Н.Уренгой
- Пустовалов Сергей Васильевич, Московская обл.

Председатель собрания

Секретарь собрания



А. А. Ефимов

А. Г. Козелева

ОТКРЫТЫЙ КУБОК МОСКВЫ 2001

Представители более чем десяти областей съехались на ставший уже традиционным турнир «Открытый Кубок Москвы по пауэрлифтингу». Возможно, основной причиной столь большой географии участников стало то, что предстоящий Кубок России по пауэрлифтингу будет проводиться в далеком городе Иркутске и не все спортсмены европейской части России смогли изыскать средства на столь далекую поездку. Ну а Москва – всегда рядом!

Как всегда, в последние годы, кубок проводился в прекрасном месте – Дворце культуры МАИ. На мой взгляд, ДК МАИ очень удобен для проведения таких действ. Во первых, соревнования проходят на сцене, а в этот раз сцена была оформлена как никогда красиво, отделанные спасибо за это дизайнеру и веб-мастеру Алексею Куркову. Во вторых, в ДК МАИ довольно большое закусочное пространство, где без всякого труда могут разместиться три разминочных помоста, и большое количество атлетов может спокойно, без нервотрепки и толкотни разминаться перед выходом на сцену. Ну и место расположение дворца – в самом центре Москвы – довольно удобно для зрителей.

На этот раз в розыгрыше Кубка приняли участие девятнадцать девушек и около девяноста мужчин.

Соревнования женщин, прошедшие в первый день, прошли довольно ровно, без неожиданностей. Высокими результатами, особенно в жиме лёжа, порадовала МСМК Галина Поцелуева из Суземки. Галина выжала 110 кг. Мало того, она также и стала абсолютной чемпионкой, подняв в сумме 480 кг при собственном весе 60 кг.

Второй в «абсолютке» стала Наталья Каширина из Москвы. Наталья выступала в весовой категории до 67.5 кг при собственном весе 62.7 кг. С легкостью, оторвавшись от своей ближайшей соперницы на 77.5 кг, Наталья выиграла эту категорию с результатом 477.5 кг.

Ну а третье место абсолютного зачета, досталось молодой спортсменке из «Мускул-спорта» Юлии Зауголовой. 490 кг в сумме и первое место в весе до 75 кг – таков итог её выступления.

«С корабля на бал» – так можно было назвать выступление нашего прославленного чемпиона Михаила Андрияхина. Миша только что вернулся со Всемирных Игр из Японии, где показал результат 662.5 кг. Но усталость от выступлений мало повлияла на Андрияхина. Всего на 2.5 кг меньше, чем на Всемирных Играх, собрал Михаил на Кубке Москвы. Мало того, в тяге Миша показал результат, превышающий свой результат в тяге, показанный им в Акито.

«Миша, ты почему не отдохнешь?» – спросил я, – «Надо выступить», ответил Михаил. Надо, так надо, завешенный в категории до 67.5 кг с собственным весом 61.05 кг, Андрияхин уверенно выигрывает эту категорию и занимает второе место в мужской «абсолютке». Напомню, что на всемирных Играх в первой весовой группе Андрияхин стал третьим, проиграв только великому Сивоконю и абсолютному чемпиону России 2001 года Константину Павлову.

Так же было интересно посмотреть выступление победителя в весовой категории до 56 кг Айрата Закиева. Спортсмен, выступающий без экипировки и показываю-

щий результат МСМК – всегда вызывает интерес публики. Жаль, что я лично не смог оценить его выступление но, тем не менее, присоединяюсь к поздравлениям.

Новым рекордом Москвы в жиме лёжа увенчалось выступление Александра Рататаева. На этот раз Александру покорился вес в 215 кг! Однако суммы в 747.5 кг хватило только на второе место в весе до 82.5 кг. Первым же в этом весе стал Александр Кокорнов из Ярославля с суммой 760 кг.

Первенствовали Ярославские атлеты и в следующей весовой категории. Алексей Малунин показал одинаково сильный результаты во всех движениях и стал первым с довольно неплохой суммой в 845 кг. Ну а Сергея Гущина из «Мускул Спорт» подвел жим лёжа. Он проиграл в этом упражнении Алексею порядка 47.5 кг! Итог – второе место с суммой 817.5 кг.

Что-то страшное сотворил с собой Алексей Шаровартов из «Мускул-спорта». Видимо ездил летом к бабушке «на вареники», причём потреблял их, скорее всего, с тазиками сметаны! Как бы то не было, но Шаровартов с прошлой зимы, т.е. за пол года, прибавил около 10 кг собственного веса. Прибавка в результате так же оказалась ощутимой. Прибавив в приседе 5 кг, в жиме лёжа 17.5 кг и в тяге 15 кг, Алексей уверенно занимает первое место в новой для себя категории 100 кг с прекрасным результатом 872.5 кг. Во второй попытке тяги Леша «сходил» на огромный вес – 370 кг! Жаль, что неудачно, но богатырь показал, что сил у него «вагон», вес был вытянут выше колен. Вторым в этом весе стал Сергей Заложков из Суземки. Справившись в первом подходе

приседа с 330 кг, он два раза «ходил» на 352.5 кг, но неудачно. Тем не менее, сумма в 845 кг обеспечила Сергею второе место. Третьим же, прибавив 7.5 кг в тяге по сравнению с началом года, стал Валентин Макаров из Москвы. Травмированный Юрий Устинов не смог показать результата выше, чем 797.5 кг и довольствовался лишь четвертым местом. (От себя добавлю, что я рад и такому результату, т.к. после второго подхода в приседе, думал, что не то что выступать, но и ходить то не смогу) Бинтовал и «выводил» меня МСМК из МАИ Володя Руденко. Если вас ещё не бинтовал Руденко, то можете считать, что вас вообще не бинтовали. Ощущения — не забываемые. Обычно, из-под кожи начинает сочиться кровь. Володя бинтовал меня в пол силы, однако мои колени узнали, что такое гидравлический пресс, а именно с таким усилием заматывались мои ноги.

Устав от постоянных «сгноков» веса, «настоящий ариец» Евгений Грачев из «Мускул-спорта», окончательно решил перебраться в весовую категорию до 110 кг. И не зря. Женя сразу прибавил в сумме 35 кг! Особенно хорошо у него поднялся жим лежа 202.5 кг против 185 кг, но все равно, это ещё довольно слабый для этой категории результат. Что б на равных бороться за первые места на России Жене необходимо еще прибавить в жиме килограмм так двадцать. Так же выступал в этом весе и Дядя Слава Пискунов. Начав с приседа в 380 кг, Вячеслав Ильич два раза ходил на 410 кг. И оба раза неудачно. Первый раз по причине «недоседа», второй раз он просто не смог справиться с весом. На тренировках в приседе Пискунов работал без экипировки на 270 кг в пяти подходах по шесть повторений... Про это мне рассказывали ребята из МАИ. Выжав довольно приличный для себя результат 215 кг, Пискунов снялся с тяги из-за травмы спины, полученной при неудачном приседе. Жаль, борьба с Грачевым обещала быть жаркой.

С точностью почти до килограмма повторил свое финальное выступление на чемпионате России в Питере Андрей Маланичев из «Мускул спорта». Единственное отличие, так это присед в 405 кг жим в 245 кг и, соответственно, прибавка в сумме в 10 кг. Причем присед прошел очень легко! Андрей буквально «взлетел» вверх с четырьмя центнерами на плечах! Думаю, его всерьез разозлил украинский юниор Виталий Папазов. Что с собой творит

Папазов, никому не известно, но растет он как на дрожжах. По словам украинских собратьев по железу всему виной любимый национальный продукт украинского народа — сало. Любит Виталий покушать салыца, вот и растет мальчик. Это конечно шутка, а если серьезно, то Маланичеву надо будет очень сильно постараться, что бы обыграть Папазова на чемпионате мира.

Выступил на этом чемпионате и другой наш не менее прославленный и известный атлет Николай Платошечкин из Обнинска. Николай, насколько мне известно, успешно совмещает занятия пауэрлифтингом с тяжёлой атлетикой. Так в толчке ему покоряются веса за 200 кг! Жаль, что травмы постоянно преследуют этого по настоящему сильного человека. Так, в руке у него шито лавсановое сухожилие. В свое время у нашего штангиста Юрия Захаревича была подобная травма, и все специалисты предрекали ему закат спортивной карьеры, однако Юрий нашел в себе силы и сумел стать олимпийским чемпионом в Сеуле! Так и Николай, невзирая на травмы, продолжает радовать нас своими выступлениями. На этот раз Платошечкин выступил в новой для себя весовой категории до 125 кг, и, причем, довольно успешно. 390 кг в приседе, 227.5 кг в жиме и 342.5 в тяге — отличный результат.

В супертяжелой весовой категории без особых проблем и с хорошим отрывом, с суммой 910 кг победил Аркадий Васнецов из Ярославля. За борьбой тяжеломеров остались смотреть только самые стойкие зрители, т.к. соревнования заканчивались уже ночью.

Настоящим украшением турнира стало показательное выступление неоднократного чемпиона России по пауэрлифтингу среди инвалидов, Сергея Истомина. Сергей, в который раз показал всем силу своего характера. На этот раз, он выступил не в своем традиционном жиме лёжа, а продемонстрировал силовые номера.

Сергей надувал и лопал грелку (в отличие от некоторых наших «крутых» силовиков, он её предварительно не нагрел), выжимал две двухпудовые гири одной рукой, рвал на части толстенный справочник из серии «Товары и цены», и, наконец, на мощной груди Сергея молотами разбили бетонную плиту. Думаю, его выступление никого не оставило равнодушным, а многих заставило задуматься: «Где предел человеческого мужеству и силе духа?» Видимо, нет такого предела...».

Как вы, наверное, догадались, абсолютным победителем Открытого кубка Москвы среди мужчин стал Андрей Маланичев, вторым и третьим соответственно стали Михаил Андрюхин и Евгений Грачев.

От себя хотел бы выразить благодарность Егору Голубеву, руководителю дизайн-студии «RED» (www.redstudio.ru), без помощи которого мое выступление на этом Кубке просто не состоялось бы, московскому представительству фирмы «Бриджгейт» и лично Андрею Николаевичу Спицыну, а так же отдельное спасибо Володе Руденко — самому сильному бинтовщику и самому лучшему «выводящему» из всех кого я знаю. Надеюсь, что ВУЗах Володя ещё даст всем «пороха понюхать». И всем, всем, всем, кто пришел поддержать меня на соревнованиях.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ СЕРТИФИКАТ №50.ФУ.02.981.П.014216

Fe rrum

ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ И СТОЙКИ
ДЛЯ ШТАНГИ С БРУСЬЯМИ

ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ЗАЛА

**1. КОМПАКТНЫЕ,
СКАМЬЯ И СТОЙКИ — 0,4 м²
В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ**

**НО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ВСЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЖИМЫ, ТЯГИ, ПРИСЕДАНИЯ-ИЗОЛИРУЮЩИЕ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ-УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ВКЛЮЧАЯ ПРЕСС**

**2. ИЗЯЩНЫЕ,
ТОЛЩИНА СТАЛИ ДО 3,5 ММ**

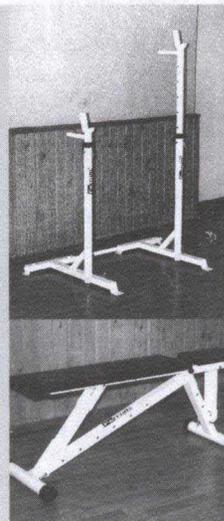
**НО ПРОЧНЫЕ
ДО 400 КГ, ПРИ НАГРУЗКЕ РАЗРУШЕНИИ: 600-700 КГ**

**3. НЕДОРОГИЕ,
СКАМЬЯ — 2300 руб.
СТОЙКИ — 2500 руб.**

**НО ДОЛГОВЕЧНЫЕ
ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ НА МЕТАЛЛ, СВАРНЫЕ ШВЫ, МЯГКИЕ ЧАСТИ СКАМЬИ**

**T. 140-2862, 8-902-637-6628
PAGER 961-3333, 974-2222 аб. 89072**

Остерегайтесь подделок!!!
Доставка по Москве и ближайшему Подмосковию.
Возможна отправка в города России.
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ МАГАЗИНЫ, СКЛАДЫ, РЕГИОНЫ



О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Сурен БОГДАСАРОВ

Дорогие друзья! Я был бы рад, если мои воспоминания и размышления помогут нашей молодежи выйти из мира ложных ценностей и ориентиров на широкую и светлую дорогу созидательной жизни.

Цель жизни — оберегать отечество, где ты живешь, стремиться к добру, веря в Бога. Да, я не ошибся. Вера в Бога — величайшая сила, которая помогает человеку стать лучше. Вспомним Вольтера... он был атеистом, но в конце жизни сказал: «Если бы бога не было, его нужно было бы выдумать».

Деятельность человека должна быть разумной и направлена на благо людей. В Древней Греции говорили: «Не в силе добро, а в добре сила».

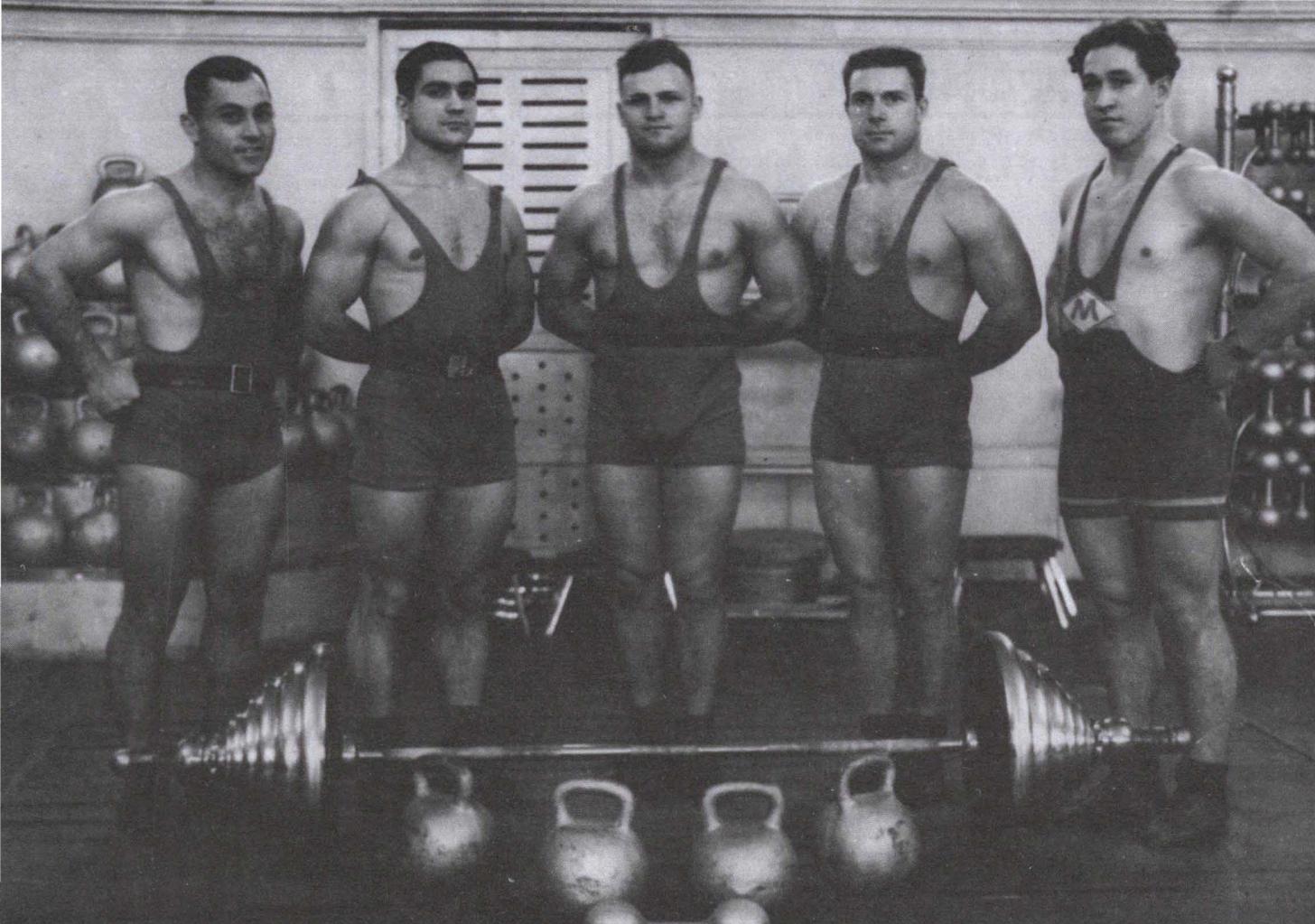
Я родился в 1920 году в Ташкенте. Детство было счастливым и беззаботным. Я очень любил своих родителей, особенно отца. Он был спокойным и мудрым человеком, наставляя меня: «Будь человеком, умей находить пути подхода к окружающим, не воруй, будь честен, стремись к справедливости».

С этого номера мы начинаем публиковать отрывки из воспоминаний заслуженного тренера СССР Сурена Петросовича Богдасарова, известного специалиста по тяжелой атлетике, тренера Ю. П. Власова. Вопросы спорта сильных людей продолжают его волновать как и в молодости, хотя в прошлом году он отметил свое 80-летие. Эмоциональность его воспоминаний позволяет хорошо почувствовать дух времени, в котором жило его поколение — поколение создателей и, быть может, понять свое место в жизни и спорте.

Ташкент был центром культурной жизни Средней Азии и Казахстана в довоенный период. В нем было 12 высших учебных заведений. Я не помню ни одного случая, когда бы между русскими и узбеками были серьезные недоразумения. Русский народ сам по себе олицетворяет доброту, мужество, решительность и уважение к другим народам.

Город утопал в садах и зелени, привлекая всех своими базарами (рынками). Чего только там не было... А чайханы!!! Пять копеек стоила чашка плова...

Впервые я взялся за гриф штанги, когда мне было 13 лет. Тренера не было. Были ребята, для которых развитие силы было целью жизни. Я очень любил сильных людей. Они привлекали своим внешним видом и добротой. Много читал. Особенно привлекала история. Денег на покупку книг не было. И мы посещали замечательную публичную библиотеку на улице Ленина, от которой до школы было 15 минут ходьбы. Занятия в школе начинались в 14.00.



Первый слева Сурен БОГДАСАРОВ

Ежедневно до 13 проводил время в библиотеке. После школы занимался в секции штанги, в основном сам обстоятельно. В 16 лет стал рекордсменом республики, подняв штангу весом 80 кг в жиме двумя руками в полулегком весе (до 60 кг). В школе у нас был очень хороший спортзал. Была перекладина, брусья, конь, а главное прекрасный преподаватель Андрей Андреевич Дурановский, который воодушевлял нас своим личным примером. В то время очень редко можно было встретить человека недобросовестного к своим обязанностям. Все воспитание было направленно на привитие патриотизма, любви к Родине. И в этом роль Партии и правительства была несомненной и очевидной.

24 мая 1930 года «Комсомольская правда» опубликовала подборку, объединенную заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». Газета выдвинула предложение ввести испытания готовности трудящихся к труду и обороне: «Каждый комсомолец, каждый физкультур-

ник, Осоавиахимовец, каждый трудящийся должен иметь элементарные навыки бойца. Каждый из нас должен уметь ходить, бегать, плавать, метко стрелять, метать гранату, плавать». От этого выступления «Комсомолки» начал свою жизнь, свое вечное движение вперед наш славный Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. Только за первые 10 месяцев около 450 тысяч человек стали значкистами ГТО, а в 1934 году 2,5 миллиона человек, в том числе 1 миллион комсомольцев. Среди первых значкистов были А. Стаханов, Паша Ангелина, академики Ольга Лепешинская и Лина Штерн, братья Знаменские, первые герои Советского Союза Ляпидевский, Леваневский, Каманин...

В июле 1931 года на физкультурном параде в Москве участвовало до 40 тысяч юношей и девушек, а в августе следующего года уже — 70 тысяч. В 1933 году впервые были проведены массовые гимнастические выступления с участием 20 тысяч гимнастов столицы, а всего в этом параде участвовало 105 тысяч

физкультурников. В 1934-1935 гг. был проведен Всесоюзный военнотехнический экзамен среди комсомольцев и молодежи. 700 тысяч человек стали «ворошиловскими стрелками»;

1200 тысяч — значкистами ГТО, 500 тыс. — совершили парашютные прыжки с вышки, 5 тыс. — с самолета, 250 тыс. — овладели кавалерийскими навыками.

В 1934 году было установлено 200 рекордов СССР, девять из которых превышали мировые. Проведение физкультурных парадов в Москве стало традицией. Они как бы подводили итог работы за весь год в области развития физической культуры. По окончании парада, как правило, правительство устраивало прием в Кремле. На этих приемах нередко спортсмены брали на себя повышенные обязательства (побить рекорд, завоевать чемпионский титул и т.д.) украшением парада 1936 года было выступление выдающегося тяжелоатлета Серго Амбарцумяна. Был сконструирован снаряд, два больших шара, которые соединялись

металлической трубой. В каждом из шаров было по 11 человек детей-футболистов. Все это Серго нес на плечах. Он шел не торопясь... Малейшая ошибка могла привести к трагическим последствиям. Когда он поравнялся с трибуной мальши, быстро расставили условные ворота, началась игра, а судьей был Серго. Трибуны бурно аплодировали. Этот момент запечатлен на кинолентах, и мы помногу раз ходили смотреть, восхищаясь силой этого чудо-богатыря XX века. Если даже брать условно средний вес каждого мальши 30-40 кг, то все это вместе с шарами весило около тонны. На приеме в Кремле Серго дал слово Сталину побить мировой рекорд в тяжелом весе в сумме тиреборья, который принадлежал немцу Мангеру и равнялся 430 кг. После этого обещания прошло достаточно времени, но рекорд Мангера продолжали здравствовать.

В 1937 году делегация Армении была на приеме у Сталина, и в конце приема он спросил: «А где ваш Амбарцумян?». Никто не мог ответить. Тогда Сталин напомнил (у него была отличная память), что Амбарцумян обещал побить Мангера. Сталин приказал найти Амбарцумяна.

Обо всем этом мне рассказывал сам Серго в 1947 году, когда мы были на сборах в Харькове. Искали его по всему Советскому Союзу, а нашли в московском институте физкультуры в 12 часов ночи. Серго мне говорил, что для него это было не очень приятно увидеть представителей КГБ. После уточнения личности, ему предложили сесть в машину. «Когда машина тронулась», — говорил Серго — «в голове у меня вихрем пронеслась вся моя жизнь, и я не мог найти в ней ничего порочащего или преступного». Наконец, полковник обратился ко мне и говорит: «Сейчас мы заедем в ателье». «А зачем?», спросил Серго? «Вам нужно переодеться, Вас желает видеть товарищ Сталин». Как только я узнал об этом, ко мне вернулось самообладание и я сказал: «Никуда, товарищ полковник, я не поеду». Уговоры полковника были напрасны. Я категорически был против, и мы поехали дальше. Приехали в Кремль в час ночи. В приемной ждал долго. Только в 4 часа утра мне сказали, что меня ждет Сталин. Когда я вошел в его кабинет, он поднялся из-за стола и пошел мне навстречу. Я ускорил шаг, а он мне говорит: «Тихо, Кацо, пол проломись?» Затем Сталин спросил: «Серго, а ты не забыл своего обеща-

ния?». Я ответил: «Нет». Внимательно окинув меня с ног до головы, он спросил: «Как живешь?». И не дождавись ответа произнес: «Впрочем и так ясно». На прощанье он пожелал мне удачи. Когда я вышел от Сталина, меня встретил Микоян с портным и сапожником. Сняли с меня мерку, и на следующий день я был одет и обут во все новое. Вскоре я поехал в Ереван. Там уже все было готово для тренировки. В Ереван был командирован один из наших лучших тренеров Ян Юрьевич Спарре.

Систематические и продуманные тренировки дали свои результаты. В 1938 году абсолютный результат переместился в Советский Союз. Рекорд Мангера был побит на 6 кг. За это достижение Серго был награжден орденом «Знак Почета», легковым автомобилем ЭМ-1. Слушая рассказ Серго, я вспомнил эпизод из истории Римской империи. Одна старуха пришла к императору Адриану на прием, но Адриан отказал ей в приеме, мотивируя тем, что ему некогда. Тогда старуха сказала: «Если у тебя нет времени, не будь императором». Руководитель государства должен иметь контакт со своим народом, чтобы находить лучшие варианты для решения сложных вопросов.

В октябре 1938 года, в Ташкент приехали сильнейшие представители тяжелого веса на матчевую встречу. Для любителей железной игры, это была приятная новость. Участники турнира жили в гостинице «Националь». Тренировки проходили в зале «Динамо». Все мы старались не упустить случая посмотреть на могучих богатырей: — Якова Куценко, Николая Лапутина, Александра Степанова, Константина Назарова, Александра Ляпидевского, Михаила Кустодова... Не было лишь Серго Амбарцумяна. Он готовился к установлению мирового рекорда. Соревнования проходили в драмтеатре им. Свердлова. На этих соревнованиях я был ассистентом. Из-за ограниченности помещения не все желающие могли попасть в зал. Победил Яков Куценко. Он же установил мировой рекорд в толчке двумя руками — 169 кг. После соревнований был устроен прием, на котором присутствовало правительство республики. Тренер Мкртумян дал мне «задание»: — следить за Ляпидевским. «Сколько он выпьет?» Прием продолжался до утра. Ляпидевский выпил 8 бутылок одного только шампанского и не был пьян.

Выступления сильнейших атлетов способствовало подъему тяжелой атлетики в республике.

В 1938 году я зашел в книжный магазин к знакомому букинисту. Он мне предложил купить воспоминания известного японского дипломата Исии под названием «дипломатические комментарии». Из прочитанного я почерпнул много интересного. В XVI веке в Японии один за другим правили Ода, Тойотоми Хидейоси и Иэясу Токугава, которые стремились объединить страну вокруг сильного государства.

У всех у них были свои понятия, свой характер, и каждый из них правил в силу своих дарований. Набунага был нетерпелив и своенравен. (Если кукушка не поет — убейте ее). Хидейоси — горд и деспотичен. (Если кукушка не поет — заставьте ее петь). Токугава — терпелив и мудр. (Если кукушка не поет — давайте подождем, пока она запоет). Я навсегда запомнил Токугаву, мудрость которого сыграла не последнюю роль в моей тренерской работе.

В 1939 году я окончил школу, через два месяца сдал экзамены в политехнический институт на геологоразведочный факультет. Учиться пришлось недолго. Над страной сгустились тучи войны. Все чувствовали ее приближение. Партия принимала все необходимые меры, чтобы война не застала нас врасплох. В 1939 году призыву подлежали два возраста: лица родившиеся в 1920 и 1921 годах. К моменту призыва я уже был рекордсменом и чемпионом Узбекистана. В то время известных атлетов по всем видам спорта, специальным приказом командующего оставляли в частях округа. Тогда я не встречал ни одного призывника, чтобы он не хотел служить рядах Красной Армии. Если по какой-то причине парня не призывали в армию, для него это была трагедия. Энгельс не считал полноценным мужчину, который не служил в армии.

Статья Конституции гласила: «Служба в рядах Красной Армии, является священным долгом каждого гражданина СССР». Я был направлен в г. Чрчик в 10-й легкий танковый полк. Служба в армии требовала дисциплины, трудолюбия и самое главное — беспрекословного выполнения всех приказов командиров и начальников.

Самыми трудными были первые месяцы службы, когда идет привыкание к жизни армии. Строгий распорядок дня требовал четкого выполнения и не допускал расхлябанности и разгильдяйства.

Командиры и политработники были очень внимательны к нам. Забота о солдате, для командиров любого ранга, была задачей первостепенной и обязательной. Помню, как однажды кто-то из рядовых остался без завтрака... об этом было доложено командиру полка, майору Севостьянову и комиссару Николаеву. Это было чрезвычайное происшествие. Наполеон говорил: «Путь к сердцу солдата лежит через его желудок». У нас тоже придавали очень серьезное значение вопросам питания.

В директиве главного политического управления Красной Армии было четко сказано: «Пищеблок в армии является барометром, определяющим моральное состояние войск». Виновные были наказаны со всей строгостью, а солдат накормлен в офицерской столовой за счет дежурного полка. Я с особым уважением вспоминаю о Севостьянове. Это был патриот, очень порядочный и смелый человек. Во время войны он стал героем Советского Союза.

Армейский распорядок позволил мне в свободное время заниматься спортом. Мне удалось привлечь к тренировкам несколько человек. И я стал передавать им свой опыт. Фактически это было началом моей тренерской работы. В 1940 году наша полковая команда на первенстве ТУРКВО по тяжелой атлетике заняла 1-е место и, комполка объявил мне благодарность. Вторую благодарность я получил за погрузку картофеля. Запасы продовольствия регулярно пополнялись с окружных складов. Для доставки продуктов из дежурной роты выделялись солдаты, и однажды я попал в эту группу.

Когда мы прибыли на базу, там был командир полка Севостьянов. Мы начали таскать мешки с картошкой, и он наблюдал за работой солдат. Каждый мешок весил около 50 кг. Мешок взваливали на плечо и бросали в грузовик. Иметь дело с тяжестями для меня было делом знакомым, и я взял два мешка, один под правую руку, а второй под левую руку. По окончании работы, за хорошую работу командир полка троим солдатам объявил благодарность. Там была и моя фамилия.

В 1940 году я впервые участвовал на чемпионате страны в составе сборной команды Узбекистана. Чемпионат проходил в городе Минске в еврейском театре на улице Володарского д. 3. Перед открытием первенства от имени участников выступал выдающийся ат-

лет Георгий Владимирович Попов. Закончил он свою короткую речь словами: «Если фашисты осмелятся напасть на нас, они будут уничтожены». В нашей команде не было призеров, и мы еще не могли тягаться с командами Москвы, Ленинграда, Киева. Помню, я поднял в жиме 95 кг в легком весе. И когда я жал, кто-то в зале крикнул: «Смотри, узбек здорово жмет». Результат был ниже всесоюзного рекорда на 6 кг.

В рывке и толчке мои результаты были намного хуже. После соревнований я задумался: — результат в жиме был не плохой. Почему же отстают рывок и толчок? Анализ показал, что я много внимания уделял жиму и мало темповым упражнениям. Значит нужно увеличить нагрузку! Так с годами постепенно познавалась истина, и, результаты стали расти».

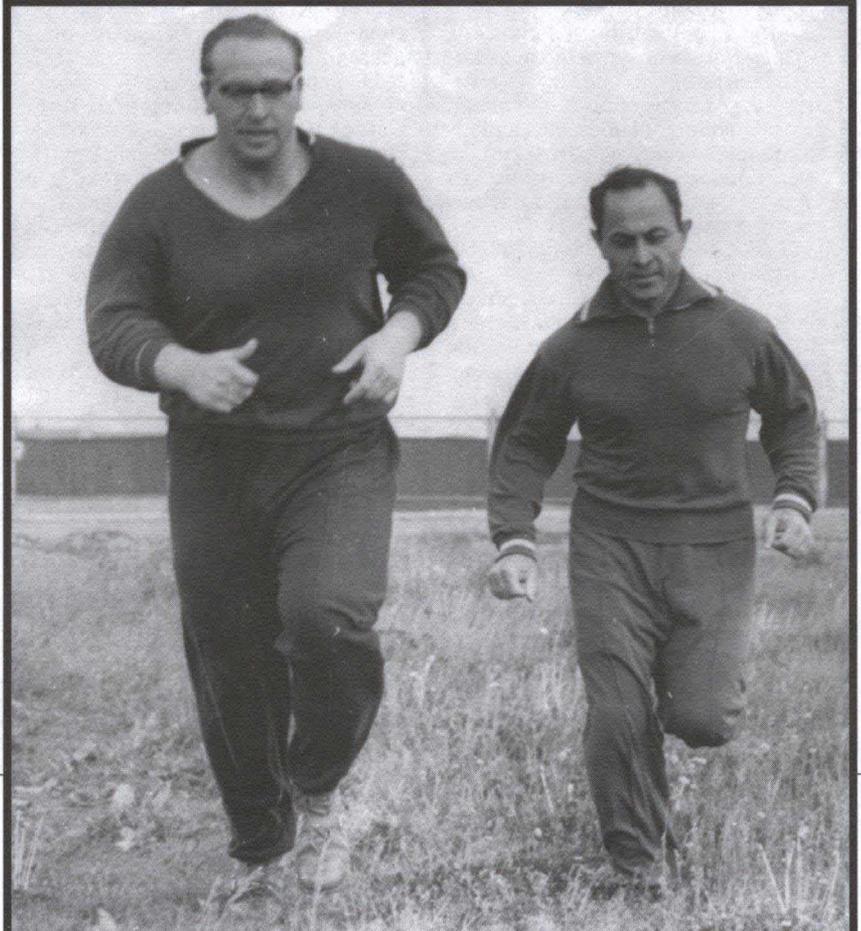
В 1940 году на наших южных границах стало неспокойно. По сведениям разведки франко-английские войска под командованием генерала Вейгана вели активную деятельность по захвату наших республик. Нашу 9-ю танковую дивизию перебросили в г. Мары. В этом же году немцам удалось оккупировать Францию. С оккупацией Франции немцы фактически стали хозяевами Европы. Было очевидно: на очереди Советский Союз.

Все ждали войны, и нападение немцев для нас военных не было неожиданностью. Начиная с 1939 года я все чаще и чаще слышал от командиров: «Обстановка весьма и весьма тревожная, и нам следует ждать агрессии со стороны фашистской Германии». Это нам твердили почти на всех политзанятиях. Наша армия была информирована о планах Германии. События не заставили себя долго ждать...

22 июня 1941 года началась война, которая принесла горе и страдание не только нашим народам, но и всему миру... Война сплотила все население и превратила страну в единый лагерь. После первых месяцев войны все поняли: несчастье связывает людей больше, чем, что-либо другое.

Стойкости и храбрости нашей армии было предостаточно. Во главе государства стоял великий человек, усилиями которого страна была превращена в монолит. Люди рвались на фронт, не смотря на свой возраст. Храбрость русского солдата во все времена была несравненной.

Фридрих II говорил: «Русского мало убить, его нужно еще повалить». Бисмарк предупреждал: «В Россию легко войти, но из нее очень трудно выйти». «Война есть продолжение государственной политики иными средствами (насильственными)», — говорил Клаузевиц.



КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Глава из книги Б. Шейко «Пауэрлифтинг»

Историческая справка.

Классификация физических упражнений интересует специалистов давно. Так Г. Наталов (1964, 1968) изучая эту проблему в гносеологическом плане (с позиции теории познания) предложил ранжировать упражнения по трем признакам: по методу спортивного упражнения, по цели и по характеру движения.

В результате изучения проблемы классификации физических упражнений в области физического воспитания и спорта наметились некоторые общие признаки, составляющие основу классификации физических упражнений:

1. С целью развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. - (Н. Озолин, 1949; В. Дьячков, 1950, 1955, 1967; В. Кузнецов, 1975 и др.).

2. Учет формы физического движения по системе близости к соревновательному упражнению (В. Фарфель, 1969; В. Кузнецов, 1975).

3. Воздействие на двигательные звенья; плечевой пояс и руки, ноги, туловище, тотальное воздействие (Л. Иванова, Ю. Паршигин, 1973).

4. Классификация упражнений по интенсивности нагрузок (по энерготратам - Н. Саксонов, 1969; М. Годиц, 1978). Классификация по относительной мощности работы (действительно только для фи-

зических упражнений циклического характера - В. Фарфель, 1949).*

Предпринята попытка (А. Черняк, М. Гисин, 1977; А. Черняк, С. Качаев, 1978) классификации физических упражнений с целью анализа тренировочных нагрузок на ЭВМ.

Авторы пришли к выводу, что ЭВМ может выступать в качестве вспомогательного механизма при управлении тренировочным процессом.

Специалисты тяжелой атлетики давно уже разработали эту тему. Одним из первых сделал попытку систематизировать упражнения Н. И. Лучкин в своем учебнике для институтов физической культуры «Тяжелая атлетика» изданном в 1956 году. Далее не было не одного учебного пособия по тяжелой атлетике, в котором бы не опубликовывались материалы по систематике, классификации и терминологии тяжелой атлетики: А. И. Фаломеев, 1962, 1981; М. П. Михайлюк, 1965; А. К. Самусевич, 1967; А. Н. Воробьев, 1967, 1972, 1981, 1988; А. С. Медведев, 1981, 1985, 1986.

Н. П. Лапутин в своей книге «Специальные упражнения тяжелоатлета» в 1973 году систематизировал и проанализировал специальные и вспомогательные упражнения применяемые в тяжелой атлетике.

Не смотря на большой поток методической литературы по пауэрлифтингу, зарубежных и отечественных авторов, я не смог найти не одной журнальной статьи или главы книги посвященной классификации и терминологии упражнений применяемых в пауэрлифтинге. За исключением статьи доктора педагогических наук А. С. Медведева и аспиранта Я. Якубенко: «Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье» в журнале «Олимп» №2 1997 года. /12/

В этой статье авторы первыми сделали попытку классифицировать упражнения, применяемые в тренировочном процессе в пауэрлифтинге и предложили схему ранжирования основных и дополнительных упражнений силового троеборья. /12/

Принципы классификации физических упражнений.

Слово «классификация» происходит от латинского слова classis - разряд и facere - делать.

Система распределения каких-либо однородных предметов или понятий по классам, отделам и т. п. по определенным общим признакам или свойствам. /7/

Слово «классификация» имеет два значения. Одно из них - это распределение каких-либо понятий (объектов, предметов, явле-

* При изложении этого раздела был привлечен материал доктора педагогических наук, профессора А. С. Медведева по книге «Основы спортивной техники, планирование и построение тренировки тяжелоатлетов высших спортивных разрядов», М. 1981 г.

ний, действий и др.) по отдельным категориям. Второе означает систему соподчинения этих понятий, выделенных в категории (отделы, разряды, группы т. п.), и составленную на основе учета имеющихся у них общих признаков и закономерных связей между ними, т.е. наглядно показывающую определенную иерархию. Классифицируемые категории располагаются (систематизируются) в таком порядке, что объекты, предметы, явления, действия, методы выделяются вначале в более обширные группы (классы) на основании общих признаков, присущих всем, в том числе и расположенным ниже, соподчиненным категориям, а затем – в более мелкие, также соподчиненные группы, с учетом уже их частных признаков. При составлении категорий учитывается один общий признак, присущий классам объектов, но имеющий важное, часто основополагающее, значение в спорте. Такая система соподчинения выделенных категорий обычно представляется в виде схемы (классификации) и используется как наглядное средство установления связей между классифицируемыми понятиями. /22/

Примером научно-обоснованного распределения по отдельным однородным и соподчиненным категориям в связи с применением основных принципов систематизации может служить предложенное доктором педагогических наук, профессором А. С. Медведевым «Ранжирование основных и дополнительных тяжелоатлетических упражнений». /11/

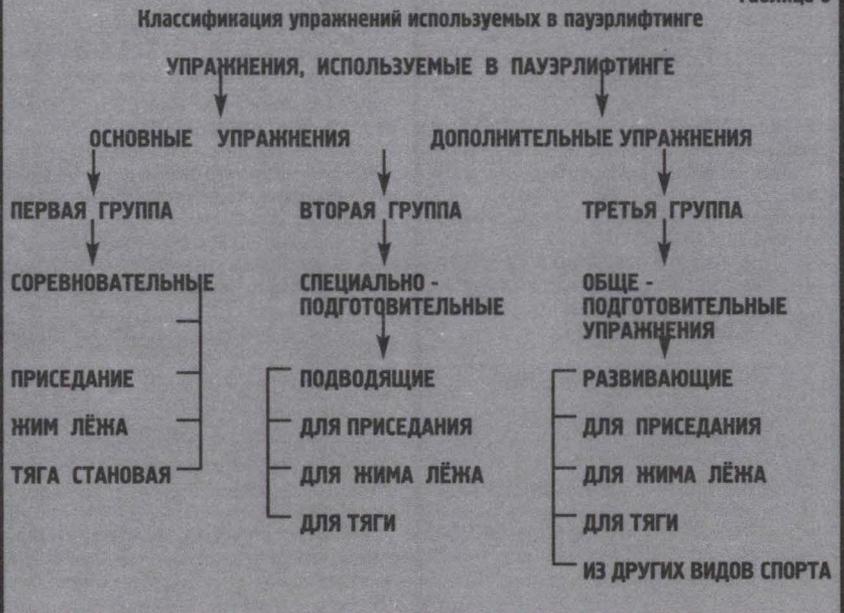
Основные и дополнительные упражнения.

Под классификацией физических упражнений понимают определенную систему их распределения по группам и подгруппам – в зависимости от существующих признаков. Согласно теории физического воспитания различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

- 1 – соревновательные,
- 2 – специально-подготовительные,
- 3 – общеподготовительные.

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе:

- приседание со штангой на спине,
- жим лёжа на горизонтальной скамье,



- тяга становая;

Специально-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседаний,
- подводящие жимовые упражнения,
- подводящие тяговые упражнения;

Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением. /9/

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие, способствующие в основном освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие. /9/

Общеподготовительные упражнения в пауэрлифтинге используются, как для повышения уровня общей физической подго-

товленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гириями, гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортивная гимнастика, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Так как упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй группы, считаем основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо раздельно.

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

1. Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

2. Приседание со штангой на спи-

МЕТОДИКА

не с одной остановкой.

3. Приседание со штангой на спине на скамейку.
4. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
5. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
6. Приседание со штангой на груди.
7. Приседание со штангой на груди на скамейку.
8. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
9. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

9. Жим лёжа — соревновательный (хват 70-81 см.)

Группа 4

10. Жим лёжа, хват широкий (82-90 см.).
11. Жим лёжа, хват средний (50-60 см.).
12. Жим лёжа, хват узкий (30-40 см.).
13. Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице).
14. Жим лёжа в медленном темпе.
15. Жим лёжа с паузой (3-5 сек.).
16. Жим лёжа, хват обратный.
17. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

18. Тяга станова — соревновательная (классическая).

Группа 6

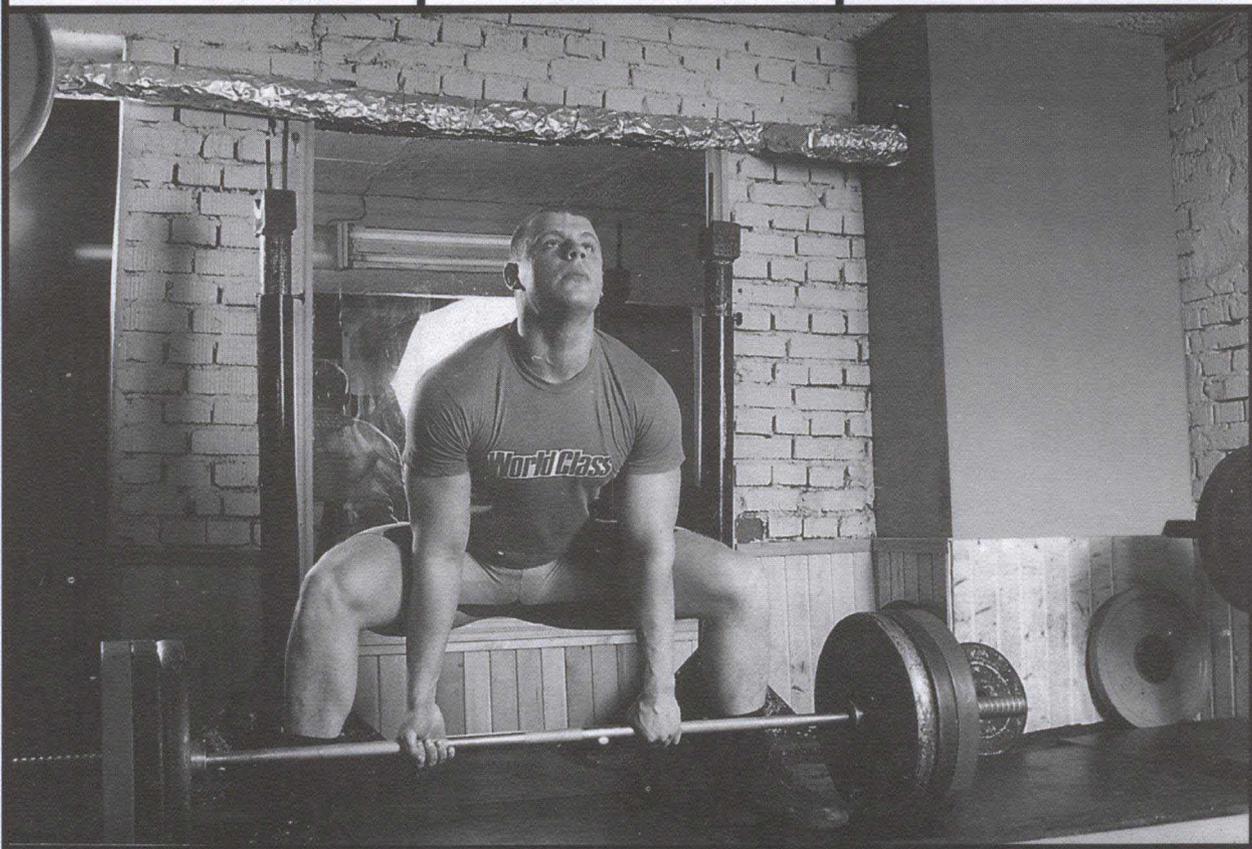
19. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10 см.
20. Тяга до колен — исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
21. Тяга до колен с остановкой — и.п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
22. Тяга с плитов, и.п. — гриф расположен ниже колен.
23. Тяга с плитов, и.п. — гриф расположен на уровне коленей.
24. Тяга с плитов, и.п. — гриф расположен выше колен.
25. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
26. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
27. Тяга с помоста + тяга с вися.
28. Тяга с «ребра» — гриф расположен на плинте.
29. Тяга до колен + тяга соревновательная.

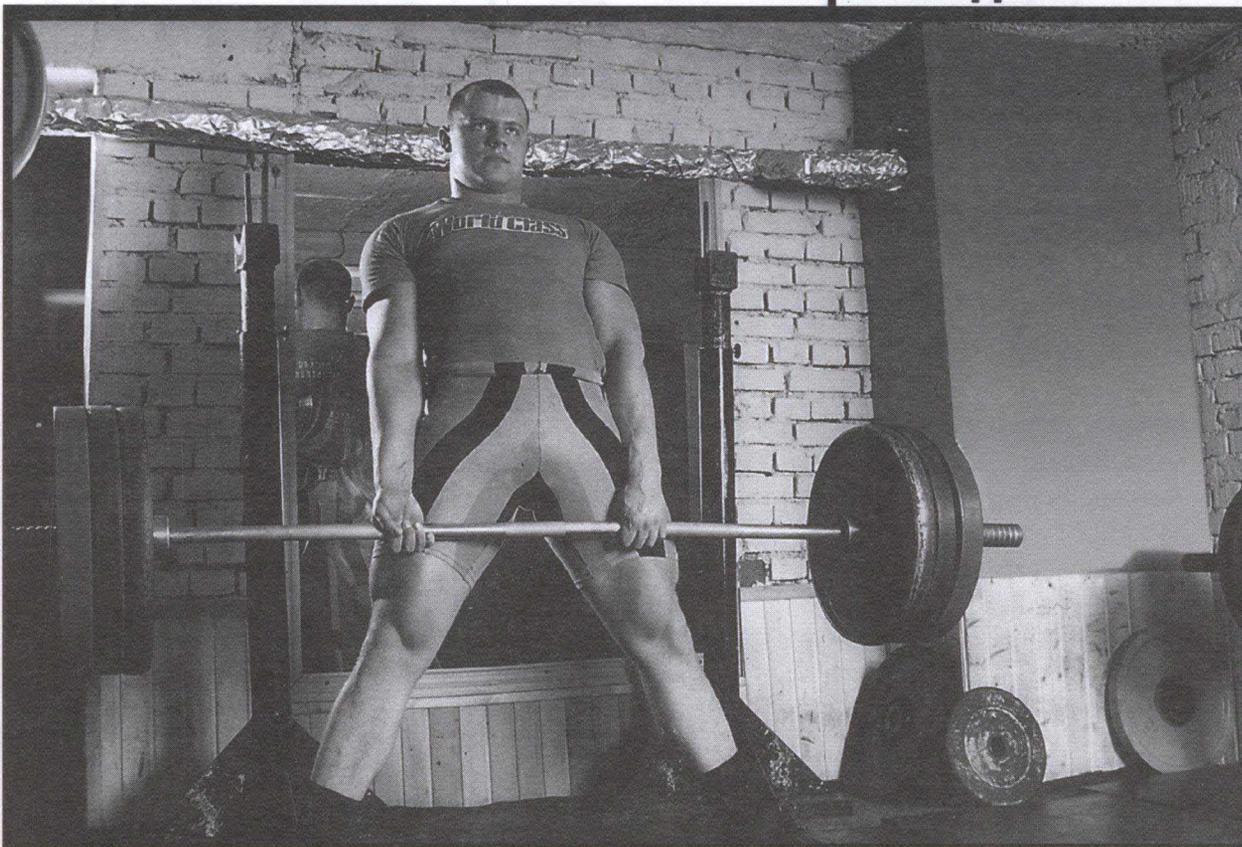
Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

30. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах.
31. Приседание в «ножницах» со штангой на груди.
32. Приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках.
33. Приседание со штангой на спине, и.п. ног — пятки вместе носки врозь.
34. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
35. Приседание в «глубину», отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
36. Приседание со штангой на спине в силовой «раме» с мёртвой точки.
37. Приседания с цепями
38. Полуприседы со штангой на спине.
39. Приседание в гаккмашике — штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом.
40. Жим ногами — и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
41. Разгибание бедра сидя в тренажёре.





42. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
43. Прыжки вверх со шт. на пл. — и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
44. Прыжки в глубину — прыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
45. Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
46. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

- Группа 8
47. Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
 48. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
 49. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
 50. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
 51. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
 52. Жим лёжа с цепями.
 53. Дожимы лёжа.
 54. Жим сидя от груди — и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
 55. Жим сидя из-за головы — и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
 56. Швунг жимовой от груди.
 57. Жим гантелей (гирь) попере-

- менно, стоя.
58. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
59. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
60. Французский жим
61. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамейке
62. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
63. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
64. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
65. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
66. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.
67. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
68. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
69. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).
70. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

- Группа 9
71. Тяга с прямых ног, хват рывко-

- вый (широкий до 80 см.).
72. Тяга с цепями
73. Тяга сидя в тренажёре «гребля».

Упражнения для мышц спины.

- Группа 10
74. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
 75. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
 76. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
 77. Наклоны на «козле» со штангой за головой — и. п. лёжа бёдрами на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.
 78. Наклоны на «козле» с отягощением в прямых руках — и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.
 79. Наклоны стоя на плинтах, — и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

- Группа 11
80. Пресс на «козле» — и. п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
 81. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА, ЛАТВИЯ

Ф.О.	Соб. вес	Страна	Результат	Ф.О.	Соб. вес	Страна	Результат
Женщины				4. Halvarsson/Asa/ 74.0 Швеция 110.0			
категория 44.0 кг				5. Romanovica/Anzela/ 74.4 Латвия 110.0			
1. Svjantekova/Eva/	44.0	Словакия	90.0	6. Stoep/Yvonne/	67.8	Нидерланды	100.0
2. Kleszczynska/Ela/	43.9	Польша	87.5	7. Urbaniak/Danuta/	73.8	Польша	92.5
3. Kozdryk/Justyna/	41.3	Польша	85.0	8. Blinnikka/Kristii/	75.0	Суоми	92.5
категория 48.0 кг				категория 82.5 кг			
1. Svahn/Hannah/	47.9	Дания	90.0	1. Yurik/Elena/	76.8	Россия	132.5
2. Kleszciynska/Mart/	47.3	Польша	85.0	2. Duhem/Leila/	82.0	Франция	130.0
3. Yasenetska/Natali/	47.8	Украина	82.5	3. Gums/Simone/	80.1	Германия	115.0
4. Arpala/Virva-Tuul/	47.7	Суоми	80.0	4. Speth/Eva/	81.2	Германия	110.0
5. Laine/Iina/	47.6	Суоми	77.5	5. Dziewiczkiwicz/A/	75.1	Польша	95.0
категория 52.0 кг				категория 90.0 кг			
1. Braun/Marion/	51.3	Австрия	100.0	1. Naskrypnyak/Irina/	89.6	Россия	142.5
2. Liimatainen/Riitt/	51.9	Швеция	97.5	2. Paltseva/Svetlana/	90.0	Россия	137.5
3. Sirkid/Mervi/	51.9	Суоми	85.0	3. Kistenmacher/Rita/	88.9	Германия	132.5
4. Podhorecka/Magda/	50.4	Польша	77.5	4. Strik/Ilja/	83.7	Нидерланды	127.5
5. Kuske/Alona/	51.4	Латвия	55.0	5. Zieba/Marzena/	82.6	Польша	92.5
категория 56.0 кг				категория +90.0 кг			
1. Belova/Lubov/	55.9	Беларусь	120.0	1. Ganenko/Ganna/	97.4	Украина	147.5
2. Petrunina/Elena/	55.7	Россия	105.0	2. Petrova/Larisa/	106.7	Беларусь	130.0
3. Radwanska/Jadwiga/	55.9	Польша	85.0	3. Meulen/Brenda vd/	93.8	Нидерланды	122.5
4. Korestelova/Zanna/	55.2	Латвия	75.0	4. Saksa/Sari/	108.5	Финляндия	122.5
категория 60.0 кг				Личный зачет			
1. Zhylskaya/Juliya/	59.6	Беларусь	120.0	1. Terentyeva/Anna/	Россия		
2. Matejova/Dana/	59.0	Словакия	110.0	2. Belova/Lubov/	Беларусь		
3. Sidorova/Diana/	59.6	Россия	107.5	3. Kasbarian/Clara/	Франция		
4. Villwock/Ute/	58.7	Германия	100.0				
5. Hammarstrum/Birgi/	58.7	Швеция	87.5	Командный зачет			
категория 67.5 кг				1. Россия	63		
1. Kasbarian/Clara/	67.0	Франция	137.5	2. Польша	48		
2. Danilevich/Tatyana/	65.8	Россия	130.0	3. Финляндия	35		
3. Kuleshova/Elena/	65.1	Россия	127.5	4. Беларусь	33		
4. Cieslaw/Izabela/	66.1	Польша	125.0	5. Германия	30		
5. Stehlikova/Petra/	66.8	Чехия	117.5	6. Украина	29		
6. Svensson/Helena/	66.1	Швеция	105.0				
7. Koskinen/Maria/	67.0	Суоми	90.0	Мужчины			
8. Pendry/Colette/	62.8	В.Британия	82.5	категория 52.0 кг			
9. Bosak/Edyta/	64.1	Польша	80.0	1. Stanaszek/Andrzej/	50.7	Польша	170.0
категория 75.0 кг				категория 56.0 кг			
1. Terentyeva/Anna/	72.6	Россия	152.5	1. Mukhamatyanov/Fan/	55.5	Россия	170.0
2. Bahriy/Tamara/	72.4	Украина	140.0	2. Owsiany/Krzysztof/	55.1	Польша	162.5
3. Kubinova/Andrea/	73.8	Чехия	135.0				

ПРОТОКОЛ

Ф.О.	Соб. вес	Страна	Результат	Ф.О.	Соб. вес	Страна	Результат
3. Rudulis/Andris/	52.3	Латвия	160.0	4. Orel/Dmitriy/	90.3	Россия	217.5
4. Vatyuk/Sergeiy/	55.8	Украина	145.0	5. Lewis/Richard/	96.6	В.Британия	210.0
5. Kaatari/Raimo/	55.5	Финляндия	140.0	6. Vacietis/Ugis/	99.9	Латвия	210.0
категория	60.0	кг		7. Nugteren/Marcel v/	99.3	Нидерланды	190.0
1. Kocjubinski/Tomas/	58.8	Польша	170.0	категория	110.0	кг	
2. Hermann/Miroslaw/	59.5	Польша	170.0	1. Kruk/Wieslaw/	109.5	Польша	275.0
3. Parnian/Tagy/	58.4	Нидерланды	165.0	2. Bardiyani/Vladimir/	109.7	Беларусь	260.0
4. Sitruk/Claude/	58.9	Франция	160.0	3. Kobr/Richard/	109.3	Чехия	257.5
5. Teofimov/Evgenis/	59.7	Россия	152.5	4. Mikalsen/Dag-Otta/	109.9	Норвегия	240.0
6. Pogrebnyy/Volodym/	59.9	Украина	152.5	5. Marten/Matthias/	102.1	Германия	225.0
категория	67.5	кг		6. Battie/John/	109.2	В.Британия	222.5
1. Pracownik/Pawel/	66.8	Польша	190.0	7. Hoen/Marcus/	109.3	Германия	220.0
2. Cuccuzella/Alphon/	66.9	Франция	187.5	8. Kohs/Gvido/	103.0	Латвия	190.0
3. Chernyshov/Oleksa/	66.6	Украина	180.0	категория	125.0	кг	
4. Siedelcki/Marek/	67.2	Польша	177.5	1. Isakov/Eduard/	124.6	Россия	272.5
5. Rajala/Erkki/	67.2	Суоми	157.5	2. Wszenderowski/Tom/	122.4	Польша	270.0
категория	75.0	кг		3. Khuazhev/Yuriy/	110.6	Россия	255.0
1. Wegiera/Jan/	74.9	Польша	210.0	4. Kastaneer/Frencel/	110.7	Нидерланды	245.0
2. Tchadkov/Vladimir/	74.6	Россия	205.0	5. Lehto/Ove/	123.4	Суоми	245.0
3. Zeilinger/Andreas/	74.0	Австрия	200.0	6. Boros/Tibor/	124.1	Венгрия	237.5
4. Juhasz/Istvanj/	73.5	Венгрия	190.0	7. Svincovs/Andrejs/	120.8	Латвия	225.0
5. Schlieter/Jens/	74.2	Германия	185.0	8. Krejca/Zbynek/	111.2	Чехия	215.0
6. Knjer/Sabolsc/	74.5	Венгрия	180.0	9. Ludek/Michal/	114.3	Чехия	202.5
категория	82.5	кг		10. Speth/Anton/	119.5	Германия	200.0
1. Vorobyev/Alexey/	81.9	Россия	240.0	категория	+125.0	кг	
2. Grabski/Wieslaw/	82.0	Польша	230.0	1. Wiklund/Ulf/	158.0	Швеция	277.5
3. Zubriks/Gennadis/	82.0	Латвия	225.0	2. Gadiev/Rif/	151.0	Россия	275.0
4. Sramek/Radim/	81.2	Чехия	210.0	3. Staerkjaer/Nils/	157.0	Дания	275.0
5. Malahov/Semyon/	80.8	Беларусь	205.0	4. Popov/Serguey/	150.1	Россия	272.5
6. Kurtge/Helmut/	82.5	Германия	200.0	5. Gusev/Oleg/	129.1	Беларусь	255.0
7. Dimov/Lubomir/	82.5	Болгария	195.0	6. Mritz/Ivan/	129.8	Словакия	242.5
8. Smith/Paul/	81.7	Нидерланды	185.0	7. Havdra/Jiri/	126.6	Чехия	230.0
9. Carlsson/Joakim/	81.9	Швеция	185.0	8. Bukowski/Simon/	127.7	Германия	230.0
категория	90.0	кг		Личный зачет			
1. Lekomtzev/Alexand/	87.0	Россия	227.5	1. Stanaszek/Andrzej/	Польша		
2. Ryzhov/Alexey/	87.1	Россия	227.5	2. Onozo/Szabolcs/	Венгрия		
3. Krokkee/Erwin/	89.8	Нидерланды	220.0	3. Kruk/Wieslaw/	Польша		
4. Hubacek/Miroslav/	89.6	Чехия	215.0	Командный зачет			
5. Pakarinen/Kimmo/	89.6	Суоми	210.0	1. Польша			
6. Liftinger/Peter/	88.3	Австрия	200.0	2. Россия			
7. Tempos/Attila/	89.0	Венгрия	200.0	3. Венгрия			
8. Polutin/Segeiy/	89.6	Украина	200.0	4. Чехия			
категория	100.0	кг		5. Беларусь			
1. Onozo/Szabolcs/	97.7	Венгрия	265.0	6. Нидерланды			
2. Yalovik/Maxim/	99.0	Беларусь	242.5				
3. Furmanek/Jerzy/	98.3	Польша	240.0				

ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Глава из книги Б. Шейко «Пауэрлифтинг»

Терминология – совокупность (система) терминов, употребляемых в какой – либо сфере деятельности, в том числе, и в спорте.

Терминология в пауэрлифтинге – это специфические названия или сочетания слов, принятые для обозначения того или иного понятия или упражнения. Появление учебных пособий, рекомендаций, журнальных статей по методике и обучения технике соревновательных упражнений пауэрлифтинга зарубежных и отечественных авторов, остро ставит вопрос о необходимости разработки единой научно-обоснованной терминологии в пауэрлифтинге. Часто несколько терминов определяют одно и тоже понятие. Разное наименование в методических материалах одних и тех же средств физического развития мешает читателю понять содержание опубликованных работ. В связи с тем, что в тренировочном процессе пауэрлифтинга используются упражнения из бодибилдинга и тяжёлой атлетики, то не удивительно, что в терминологии пауэрлифтинга много слов из этих видов спорта.

Большой вклад в «Терминологию пауэрлифтинга и бодибилдинга» внес член Международной Ассоциации Спортивных наук Леонид Алексеевич Остапенко. Он первым из отечественных специалистов, кто сделал научные обозначения упражнениями применяемым в тренировочном и соревновательных процессах в пауэрлифтинге. Мне хочется выразить Леониду Алексеевичу большую благодарность за разрешение воспользоваться его методическими разработками в области пауэрлифтинга и бодибилдинга.

А.

Абсолютная интенсивность – среднетренировочный вес штанги в килограммах.

Абсолютная сила – сила, проявленная человеком в каком либо упражнении без учета веса мышц или всего тела.

Абсолютный чемпион – на всех Чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного чемпиона вручается атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса (отношение максимального результата в сумме троеборье к собственному весу спортсмена). Он должен определяться только из числа победителей в весовых категориях. /16/

Адаптация – закономерная способность живых существ приспособляться к различным условиям существования, к различным раздражителям. /5/

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Амплитуда укороченная (частичная) – Выполнение упражнений в укороченной амплитуде движения (лишь на определенном участке), в пауэрлифтинге используется для преодоления «мертвой точки» в том или ином соревновательном движении. (15)

Антагонисты – мышцы, которые по своей функции действуют в сторону, противоположную другой группе мышц. Например, мышцы-сгибатели плеча являются антагонистами разгибателей плеча. /8/

Ассистенты (страхующие) – отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку

требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов. /23/

Б.

База – совокупность базовых (мультисуставных) упражнений для крупных групп мышц, от развития которых в бодибилдинге зависят пропорции и симметрия, а в пауэрлифтинге – результативность в соревновательных движениях. К Б. Относятся жимы стоя, лежа, сидя под углом, приседания со штангой и жимы ногами на тренажере, тяги в наклоне и стоя, отжимания на брусьях с отягощением и т.п. упражнения. /15/

«Баранка». На соревнованиях по пауэрлифтингу – выбывание спортсмена из борьбы в силу незачета ему всех реализованных попыток в конкретном соревновательном упражнении («нулевой» результат – отсюда «баранка») /16/

Бицепс бедра – в бодибилдинге и пауэрлифтинге – совокупность мышц, находящихся на задней поверхности бедренной кости (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца и полуперепончатая мышца). /15/

В.

Вариативность – один из важнейших принципов построения тренировочного процесса. Различается вариативность упраж-

нений, объема, интенсивности. Является основой стабильного прогресса в пауэрлифтинге.

«Вернуть» («риплэйс») — словесная команда старшего судьи, сопровождаемая движением руки назад о возвращении штанги на стойки, подаваемая участнику соревнований выполнявшему приседание или жим штанги лежа, Команда подается в целях безопасности, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. /23/

Взвешивание — взвешивание участников соревнований должно проводиться не ранее, чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Взвешивание продолжается полчаса.

Весовые категории — способ распределения атлетов на группы, в соответствии с весом тела, для проведения спортивных соревнований и регистрации рекордов.

Весовые категории — (категории собственного веса) /23/

Мужчины: 52,0 кг — категория до 52,00 кг

56,0 кг — от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг — от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг — от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг — от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг — от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг — от 82,51 до 90,00 кг

100,0 кг — от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг — от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг — от 110,01 до 125,00 кг

+ 125,0 кг — от 125,01 и выше без

ограничения.

Женщины: 44,0 кг — категория до 44,00 кг

48,0 кг — от 44,01 до 48,00 кг

52,0 кг — от 48,01 до 52,00 кг

56,0 кг — от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг — от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг — от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг — от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг — от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг — от 82,51 до 90,00 кг

+ 90,0 кг — от 90,01 и выше без

ограничения.

Возрастные категории —

Мужчины — взрослые: с 14 лет и старше (без ограничений в весовых категориях).

юноши: с 14 до 18 лет включительно.

юниоры: с 14 до 23 лет включительно.

ветераны: с 40 до 49 лет включительно — 1-я возрастная группа.

с 50 до 59 лет включительно — 2-я возрастная группа.

с 60 лет и старше — 3-я возрастная группа.

Женщины — взрослые: с 14 лет и старше (без ограничений в весовых категориях).

девушки: с 14 лет до 18 лет включительно.

юниоры: с 14 лет до 23 лет включительно.

ветераны: с 40 лет до 49 лет — 1-я возрастная группа.

с 50 лет и старше. /23/

Взрывной режим — способ выполнения упражнений, где на преодолевающей фазе движения атлет работает с максимально возможной скоростью.

Взрывная сила — способность организма проявлять значительную силу в очень короткий отрезок времени. /20/

Выносливость — с физиологической точки зрения характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением. /14/

«Вниз» («даун») — словесная команда старшего судьи, подаваемая участнику соревнования, выполнявшему становую тягу, и сопровождаемая движением руки вниз. Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. /23/

«Время» (тайм) — звуковой сигнал контролера времени, объявляется в случае если атлет в течение одной минуты после вызова на помост не начал выполнять упражнение. /23/

Высшая спортивная форма — состояние наивысшей тренированности, позволяющее спортсмену успешно участвовать в наиболее ответственных соревнованиях.

Г.

Гакк-присед — упражнение для ног, автором которого был знаменитый русский атлет Георг Гаккеншмидт. Атлет приседает, держа гирию (впоследствии со штангой) двумя руками за тазом. /16/

Гибкость — способность атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Гиперэкстензия — разгибание спины или ног.

Границы весовой категории — обусловленные правилами соревнований для каждой весовой категории, верхние и нижние пределы массы тела боксёров, борцов, тяжелоатлетов, бодибилдеров и пауэрлифтеров. /16/

Гриф штанги — металлический стержень со втулками для установки дисков штанги. /4/

Гриф соревновательный — должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям:

1. Общая его длина не должна превышать 2,2 м.

2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м.

3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм.

4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.

5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.

6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками — 81 см. /23/

Д.

Двигатели непосредственные — мышцы, работа которых перемещает туловище или конечности: они вносят наибольший вклад в силовое усилие в конкретном движении. /17/

Двигатели вспомогательные — мышцы, работа которых способствует перемещению туловища или конечности; они работают в одном направлении с непосредственными двигателями, являясь по отношению к ним синергистами. /17/

Диск — гантели. Съёмный цельнометаллический, металлический или пластмассовый насыпной диск, применяемый для изменения веса гантели; изготавливается целиком из металла или покрывается резиной (полностью или только резиновым ободом). Может быть полым для добавления веса с помощью песка, свинцовой дроби или металлической стружки (этот вариант в настоящее время является редкостью). /22/

Диски — дискообразные разновесные отягощения, устанавливаемые на грифе штанги для набора необходимого веса. /4/

Диски штанги соревновательные — должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25% от указанного веса.

2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.

3. Диски должны состоять из

МЕТОДИКА

такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 и 50 кг. /23/

Динамический (миометрический) метод — динамическая работа, при которой происходят изменения длины мышц без изменения их тонуса. Этому методу принадлежит приоритет.

Дожим — выпрямление одной или обеих рук, следующее после замедления движения штанги или её остановки.

Ж.

Жим лёжа. 1. Соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Выполняется из положения лежа на горизонтальной скамье, штанга в выпрямленных руках, по команде старшего судьи опускается на грудь и после видимой паузы атлет выжимает штангу вверх на прямые руки. 2. Специально подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге. Может выполняться на горизонтальной скамье, наклонной скамье головой вверх и обратнонаклонной скамье головой вниз, со штангой или гантелями.

Жимовые упражнения — специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лёжа и развития физических качеств спортсмена.

Жонглирование — подбрасывание и ловля вращающейся гири. /4/

З.

Замок — специальный зажим (пружинный, винтовой, храповичковый, фрикционный) для закрепления дисков на грифе штанги (гантели). /16/

Замки соревновательные — должны всегда применяться на соревнованиях, должны весить 2,5 кг каждый.

Захват — способ обхвата кистями грифа штанги. /2,3,4,5/

- 3. сверху — хват грифа, при котором ладони обращены назад. /2,3,4,5/

- 3. снизу — хват грифа, при котором ладони обращены вперёд. /2,3,4,5/

- 3. простой — хват грифа, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа штанги, а большой палец — с другой; /2,3,4,5/

- 3. односторонний — хват, при котором все пальцы накладываются на гриф с одной стороны; /2,3,4,5,13/

- 3. в «замок» — хват грифа,

при котором большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний пальцы прикрывают его сверху. /2,3,4,5,13/

- 3. разносторонний — хват грифа, при котором ладони обращены в разные стороны /2,3,4,5/, применяется при выполнении становых тяг для предупреждения «выкручивания» снаряда из кистей.

И.

ИПФ — международная федерация пауэрлифтинга.

Исходное положение — положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения. /13/

Изометрический (статический) метод — при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина.

Интенсивность тренировочной нагрузки — величина среднего веса, поднимаемого в упражнении, за тренировку, неделю, месяц, год, который находится путём деления объема нагрузки в килограммах на КПШ. /11/

К.

Касание — касание локтем бедер во время приседания,

- касание снарядом (штангой) стоек во время приседания или жима лёжа.

Классические упражнения — упражнения, включаемые в программу соревнований по пауэрлифтингу: приседание (со штангой на спине), жим лёжа (на горизонтальной скамье) и тяга становая (с помоста).

Классическое троеборье — соревновательный комплекс, состоящий из классических упражнений.

Конечное положение — положение, которым заканчивается выполняемое упражнение. /13/

Коэффициент интенсивности нагрузки (КИ) — отношение среднего веса штанги к результату, показанному в классическом троеборье (двоеборье). /3,4,5/

КПШ — количество подъемов штанги.

Крест — удержание снарядов (гирь, гантелей и др.) вытянутыми в стороны руками. /2,4/

Круговая тренировка — основной метод развития силовой выносливости. Тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8-12 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каж-

дое последующее упражнение нагружало не те мышцы, которые испытывали нагрузку в предыдущем упражнении.

Л.

Локаут — выпрямление рук со снарядом на стойках, включает в себя только самую последнюю фазу жима — 10 — 12 сантиметров траектории штанги.

М.

Макроцикл — структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних. /9/

Малый тренировочный вес — вес штанги до 70% от предельного результата данного в данном упражнении.

Максимальный тренировочный вес — вес штанги, превышающий 90% от предельного результата. /3/

Мезоцикл — структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (обычно имеют в виду месячный цикл). /9/

Микроцикл — структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий (недельный цикл). /9/

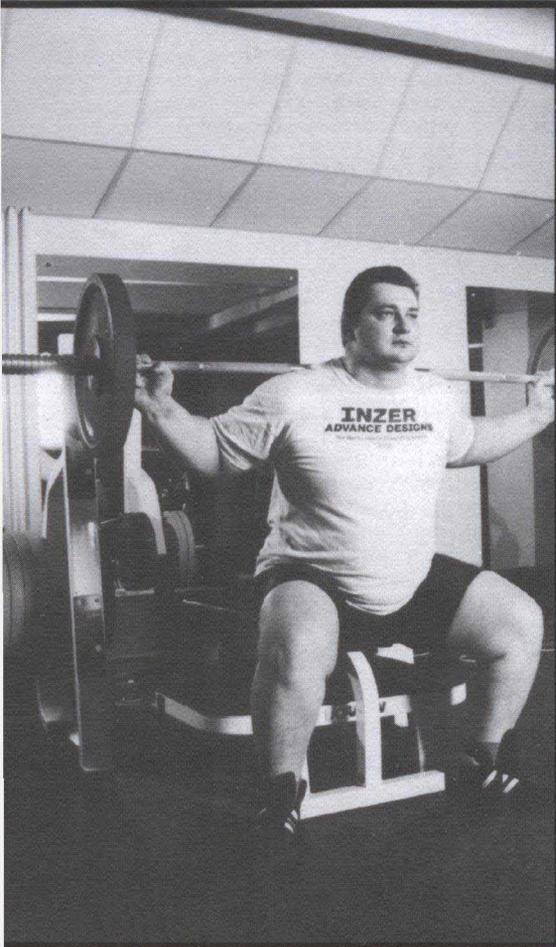
Метод повторных усилий — заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается с ростом силы мышц.

Метод прогрессивного возрастания сопротивления — определяется вес, который атлет может поднять на 10 ПМ (повторный максимум). Тренировка состоит из трёх подходов с 10 медленными повторениями в каждом. В первом подходе 50%, во втором 75% и в третьем 100% (от 10 ПМ) (Де Лорма)

Метод кратковременных максимальных напряжений — при этом методе требуется быстрое проявление абсолютной силы, отличается от метода прогрессивно возрастающего сопротивления в преимущественном использовании веса в пределах 85-95% от максимума. /1/

Метод пирамиды — увеличение веса и уменьшение числа повторений с каждым подходом. Хорошая система для увеличения объёма и силы.

Метод регрессии — противоположность «методу пирамиды», атлет начинает первый подход с



самого большого веса, а затем снижая вес, увеличивает количество повторений в каждом подходе.

Метод марафона — совмещение «метода пирамиды» с «методом регрессии», сначала атлет в каждом подходе к штанге увеличивает вес и уменьшает количество подъёмов, дойдя до запланируемого максимума, затем снижает вес и увеличивает количество подъёмов в подходе. Хорошо развивает силовую выносливость.

«Мёртвая» точка — точка амплитуды, в которой происходит замедление или полная остановка движения снаряда при выполнении жима лёжа со штангой, приседания со штангой на плечах, становой тяги либо любого другого упражнения в пауэрлифтинге и бодибилдинге.

«Мертвая тяга» — тяга штанги с прямыми ногами. /19/

Мост («грудной») — допустимое выгибание позвоночника в поясничной и грудной областях (без отрыва тазового пояса от скамьи), облегчающее выполнение жима лёжа штанги на соревнованиях по

пауэрлифтингу. /15/

МОШ — момент отрыва (отделения) штанги от помоста в начальный момент подъема /5/ (тяги становой).

Н.

Нагрузка — количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Наклон — сгибание туловища вперёд, назад, в стороны.

Начальный вес — вес штанги, с которого спортсмен начинает свой первый подход на соревнованиях. /5/

Ножицы — положение ног, при котором одна нога выставляется вперёд на полную ступню, а вторая — назад на носок.

О.

Объём нагрузки — работа, выполненная спортсменом за определённый период (тренировка, неделя, месяц, год), измеряется количеством подъёмов штанги (КПШ), количеством поднятых килограммов в каждом упражнении. /5/

Основной тренировочный вес — вес штанги, с которым преимущественно тренируется атлет. /3/

Остановка — кратковременное прекращение подъёма штанги. /2,3,4/

Отбив — В пауэрлифтинге и бодибилдинге — отражение грифа штанги от груди при выполнении жима штанги лёжа. На соревнованиях по пауэрлифтингу считается технической ошибкой и влечёт незачёт попытки.

Отклон — прогибание туловища с наклоном назад в заключительной фазе выполнения тяги становой.

Относительная интенсивность (ОИ) — средний вес штанги или интенсивность нагрузки, отнесённая (в процентах) к максимальному результату атлета в классическом упражнении. Считается за тренировку, неделю, месяц и год. /5/

Относительная сила — сила человека, проявляемая в каком-либо упражнении (в движении, при разгибании-сгибании сустава, при ударе и т. п.), приходящаяся на 1 кг веса атлета.

ОФП — общая физическая подготовка, состоящая из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку и заключительную часть тренировки с применением различных видов

спорта.

П.

Перезаявка — увеличение или уменьшение первоначально заказанного веса. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении, не позднее чем за 5 минут до начала первого раунда в этом упражнении.

Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены.

В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес.

Перекокс — отставание движения одной руки во время выполнения жима лёжа.

Перетренировка — спортивная болезнь, в основе которой лежит перенапряжение возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий.

Переходный период — в этот период снижают объём и интенсивность тренировочной нагрузки, уменьшают количество тренировок в неделю. Главная задача — обеспечить организму активный отдых.

Плинты (блоки) — подставки, на которые ставят штангу для увеличения высоты расположения её грифа (при выполнении тяг). /4,5/

Плиометрический метод — характерный для уступающей работы.

Поворот — движение туловища вокруг вертикальной оси. /2/

Подводящие упражнения — упражнения, которые как бы подводят к освоению основного действия путём его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощённой форме. /9/

Подведение коленей — перемещение коленей вперёд во время тяги. /3/

Подъём — однократное выполнение упражнений со штангой, с гирей, с гантелями и другими отягощениями.

Подход — 1. Однократное или многократное выполнение упражнения со штангой (гантелями) в одной попытке, не выпуская её из рук.

2. Законченное или не законченное соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Подходом считается и время (60 с.), в течение которого спортсмен не вышел на помост после вызова его секретарем соревнований;

- дополнительный П. предоставляется спортсмену в случае неудачной попытки из-за ошибочно

МЕТОДИКА

установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования;

- зачетный П. Подход, результат которого идет в зачет соревнований;

- П. на установление рекорда. Подход атлета в официальных соревнованиях к штанге с рекордным весом в зачетных попытках (засчитывается в результат соревнований) или в дополнительных (не засчитывается в результат соревнований), вес штанги должен, как минимум, на 500 г превышать существующий рекорд;

- разминочный П. Упражнение со штангой перед выходом на соревновательный помост.

Подготовительный период — главная задача, создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление.

Полунаклон — неполное сгибание туловища вперед, назад, в стороны.

Полуприсед — упражнение со штангой, гантелями в руках или на тренажерах, имитирующих приседание, выполняемое в сокращенной амплитуде (как правило, в верхней половине движения). Используется в бодибилдинге как средство развития квадрицепсов, в пауэрлифтинге — как средство подготовки силы ног на верхнем участке амплитуды приседания со штангой.

Помост (соревновательный) — все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5x2,5 м и максимум 4,0x4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой, горизонтальной. Помост должен возвышаться не более чем на 10 см от сцены или пола. /23/

Помощь бедрами — подталкивание штанги бедрами во время ее подъема в тяге становой.

Пояс (ремень) — изготавливается из кожи, винила или иного подобного нерастягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных или прошитых между собой.

- ширина пояса максимум 10 см;

- толщина пояса в его основной части максимум 13 мм;

- внутренняя ширина пряжки не более 11 см;

- наружная ширина пряжки максимум 13 см;

- ширина петли для языка на поясе максимум 5 см;

- расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса

максимум 15 см. /23/

Предельный результат — максимальный вес штанги, которую атлет может поднять в данном упражнении.

Прикидка (проходка) — выполнение какого либо упражнения до предельного результата.

Принцип вынужденных повторений — выполнение последних повторений в подходе с помощью партнера. /19/

Принцип мышечного предпочтения — проработка необходимой группы мышц в тренировке. /19/

Приседание — классическое упражнение, при котором спортсмен выполняет приседание в соответствии правил соревнований.

Приседание в «глубину» — атлет встаёт на два плита (блока) высотой 50-60 см, отстоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирию или другое отягощение, и не наклоняя спины, делает глубокое приседание.

Пуловер — замедленное опускание веса прямыми руками за голову и возвращение его в вертикальное положение лежа на горизонтальной скамье или попеременно скамьи, максимально прогибаясь в грудной части позвоночника. При опускании — глубокий вдох, при поднимании — выдох. /19/

Р.

Разведение — отведение рук с отягощением в разные стороны (стоя, сидя, лёжа)

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе. /14/ Состоит из двух частей — общей и специальной.

- общая Р. Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед началом собственно тренировочного занятия для проведения основных функциональных систем организма в состоянии, характеризующееся готовностью к выполнению напряженной физической работы.

- специальная Р. В бодибилдинге и пауэрлифтинге — выполнение какого-либо упражнения в облегченном варианте (с меньшей величиной отягощения, в замедленном режиме, с повышенным вниманием к точной технике) перед тем, как прибегнуть к работе с субмаксимальной нагрузкой. Ис-

пользуется для проведения в оптимальное рабочее состояние той мышцы (мышечной группы), которая будет играть роль непосредственного движителя в данном упражнении. /16/

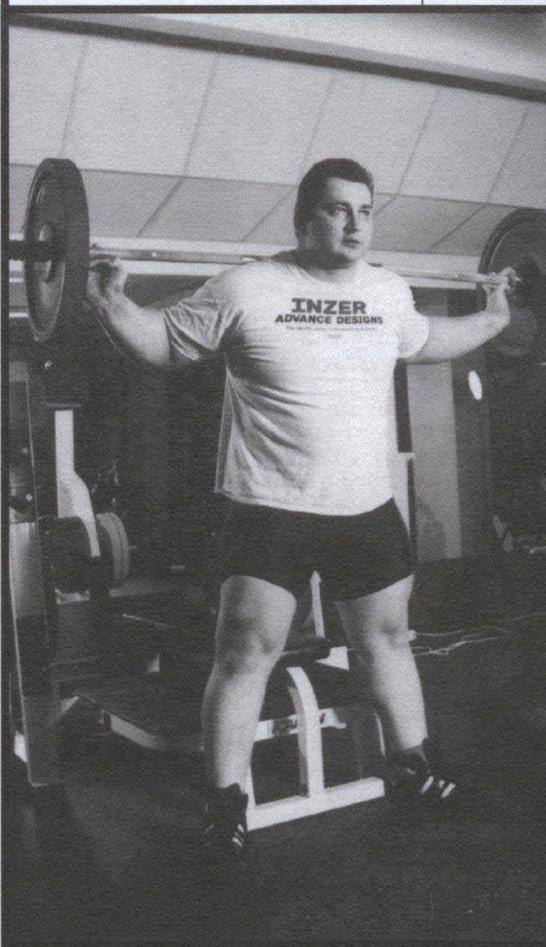
Разминочный вес — вес штанги, с которым спортсмен проводит разминку перед подъёмом тренировочных или соревновательных весов. /3,4,5/

С.

Сет — однократное или многократное выполнение упражнения со штангой, гирей, гантелями или на тренажере не выпускающая их рук.

Сигнализация
- световая сигнализация применяемая на соревнованиях по пауэрлифтингу должна быть такой, чтобы судьи могли видеть свое решение. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). /23/

- сигнализация флажками, в случае поломки или отсутствия



электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов. С помощью флажков они должны показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки» («флэгз»).

Сила — силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. /3/

Сила мышц — максимальное напряжение, выраженное в граммах и килограммах, которое способны развить мышцы.

Силовая выносливость — двигательная деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности.

- С. В. — делится на динамическую и статическую.

Динамическая силовая выносливость — типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений и, упражнений циклического или ациклического характера, где нужна быстрая сила. В последнем случае речь идет о специфичной выносливости, имеющей значение главным образом для способности относительно длительно выполнять специальную работу скоростно-силового и взрывного характера без снижения ее эффективности.

Статическая силовая выносливость — типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных и субпредельных напряжений, а также умеренных, необходимых главным образом для сохранения определенной позы. /1/

Стабилизаторы — мышцы, работа которых фиксирует осанку, положение частей тела при мощных усилиях, развиваемых непосредственными и вспомогательными движениями. /16/

Синергисты — мышцы /или группа мышц/, которые, сокращаясь, одновременно действуют на сустав, находясь по одну сторону его оси. Примером могут служить сгибатели предплечья и плеча, вызывающие сгибание в локтевом суставе. /8/

Скамья

- С. для жима лежа в пауэрлифтинге должна быть гладкой и горизонтальной.

- Длина — не менее 1,22 м;

- Ширина — не менее 29 и не более 32 см;

- Высота — не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи.

- Высота стоек минимум 82 и максимум 100 см от пола до грифа на стойках.

- Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.

- Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону. /23/

- С. Скотта. Специальная скамья с наклонной или вертикальной опорной поверхностью, на которой располагаются плечевые отделы при выполнении сгибаний рук со штангой или гантелями. Названа по имени выдающегося культуриста Лэрри Скотта, популяризовавшего упражнения на ней. /16/

Соревновательный период — достижение уровня наивысшей спортивной формы и реализация ее на соревнованиях.

Соревновательные упражнения — упражнения входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе (приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тяга становая).

Средний тренировочный вес — вес штанги 71%-80% от предельного результата. /3/

Субмаксимальный тренировочный вес — вес штанги 81-90% от предельного результата. /3/

Сумма — в пауэрлифтинге результат сложения весов штанги, показанных атлетом в трех соревновательных движениях. /16/

Сократимость мышцы — это способность мышцы сокращаться при своем возбуждении. В результате сокращения происходит укорочение мышцы и возникает сила ее тяги.

Специально-подготовительные упражнения — это упражнения в пауэрлифтинге, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

Спортивная форма — состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретает при определенных условиях в каждом

макроцикле тренировки. /9/

Средний вес (Вср) — относительная общая сумма килограммов, поднятых в упражнении или упражнениях (тренировке, недели, месяце, году), к количеству подъемов штанги. /5/

Срыв — максимальное развитие скорости движения штанги в начале подъема штанги с груди при жиме лежа.

«Старт» («старт») — словесная команда старшего судьи, подаваемая участнику соревнования в жиме лежа, и сопровождаемая движением руки вниз. Является сигналом для начала упражнения спортсменом. /23/

Стартовое положение — исходное положение (и. п.) атлета, перед началом выполнения движения.

Статический старт — старт, при котором атлет, приняв и. п., уже не меняет его до начала подъема штанги от помоста. /4,5/

Динамический старт — атлет после принятия и. п. выполняет перед началом подъема штанги определенные движения. Динамический старт имеет несколько вариантов. /5/

Старт раскачкой — старт с предварительным отклонением атлета назад-вниз, затем с перемещением его вверх-вперед перед началом подъема штанги. /4,5/

Старт с одним или двумя колебаниями — старт с предварительными колебательными движениями таза атлета вниз и вверх перед подъемом штанги. /5/

Старт с подачей туловища снизу — старт из низкого исходного положения. /4,5/

Старт с ходу — старт без фиксации исходного положения после быстрого захвата штанги. /4,5/

Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения. /3/

Статическая сила — способность удерживать внешнее сопротивление (например, штангу) в заданной точке.

«Стойки» («рэк») — словесная команда старшего судьи, сопровождаемая движением руки назад о возвращении штанги на стойки, подаваемая участнику соревновательного выполнения приседания или жима штанги лежа. Команда подается после принятия атлетом неподвижного положения (несомненно, завершив движение). /23/

Стойки для приседания (соревновательные) — должны изготавливаться такими, чтобы можно

было регулировать их высоту — от 1,0 м в нижнем положении и далее выдвигаться на высоту до 1,7 м через каждые 5 см.

Стриппинг — тренировочный прием при котором атлет, выполняя серию в каком-либо упражнении, через 2-3 повторения уменьшает вес отягощения (ассистенты сбрасывают с грифа штанги мелкие диски). /15/

Т.

Термин — слово (или сочетание слов), являющееся точным обозначением определенного понятия, какой-либо специальной области науки, техники, искусства, общественной жизни и т. п. /7/

Терминология — совокупность терминов, употребляемых в какой-либо области знания, искусства, общественной жизни /7/, в том числе, и в спорте. /прим. автора/.

Тренировка — специализированный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Цель тренировки — обеспечить физическую, техническую, морально-волевую и другие виды подготовленности. /6/

Тренировочный вес — вес штанги, с которым спортсмен преимущественно тренируется.

Тяга становая — соревновательное упражнение, в котором штанга поднимается с помоста до полного выпрямления ног и туловища спортсмена.

Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

Тяга сумо — тяга, при выполнении которой атлет широко расставляет ноги.

Тяговые упражнения — специальные упражнения для изучения и совершенствования техники тяги становой и развития физических качеств.

У.

Упражнения для приседаний — специальные упражнения для изучения и совершенствования техники приседания и развития физических качеств спортсмена в

этом упражнении.

Упражнения для жима лежа — специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лежа и развития физических качеств спортсмена в этом упражнении.

Упражнения для тяги — специальные упражнения для изучения и совершенствования техники тяги и развития физических качеств спортсмена в этом упражнении.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. К ним относятся: снижение производительности работы (к.п.д.), замедление движений нарушение точности, согласованности, ритмичности движений, включение в работу дополнительных мышц, ухудшается расслабление мышц, нарушается согласованность в деятельности двигательных и вегетативных функций. /20/

Ф.

Фаза — более мелкая составная часть упражнения, это очередная степень развития двигательного акта, в которой начинают проявляться новые количественные и качественные изменения в характеристиках движения. На границах фаз происходит смена форм мышечного сокращения в основных группах мышц, принимавших уча-

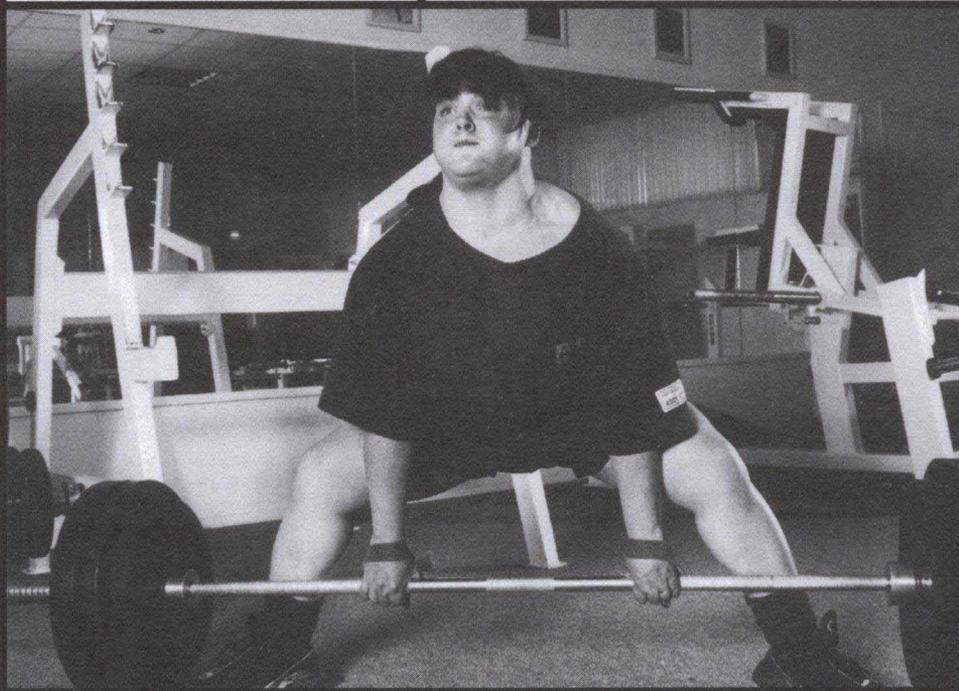
стие в двигательном действии. Предыдущая фаза создает оптимальные условия для решения двигательной задачи последующей фазы. /22/

Фиксация — удерживание штанги в позе, завершающей различные движения и отвечающем требованиям правил соревнования.

Формула

- Ф. Хоффмана. Формула, названная по имени предложившего её бывшего патрона американской тяжелой атлетики Роберта Хоффмана, предназначенная для определения лучшего атлета на соревновании по пауэрлифтингу среди мужчин. Формула оперировала суммой троеборья, собственным весом спортсмена и специальным коэффициентом, уравнивающим шансы спортсменов во всех категориях. Позднее была заменена более совершенной формулой О Кэррола.

- Ф. О Кэррола. Формула, названная по имени предложившего её британского математика, доктора М.Дж. Кэррола, предназначенная для определения лучшего атлета на соревновании по пауэрлифтингу среди мужчин. Формула оперировала суммой троеборья, собственным весом спортсмена и специальным коэффициентом, уравнивающим шансы спортсменов во всех весовых категориях. Позднее была заменена формулой Шварца.



- Ф. Шварц. Формула, названная по имени предложившего её преподавателя силовой подготовки Университета В Иллинойсе (США), Лайла Шварца, предназначенная для определения лучшего атлета на соревновании по пауэрлифтингу среди мужчин. Формула оперировала суммой троеборья, собственным весом атлета и специальным коэффициентом, уравнивающим шансы спортсменов во всех весовых категориях. Ныне заменена более совершенной формулой Уилкса.

- Ф. Малоне. Формула названная по имени предложившего её спортивного функционера и пауэрлифтера Патрика Малоне (США), предназначенная для определения лучшей спортсменки на соревнованиях по пауэрлифтингу среди женщин. Формула оперирует суммой троеборья, собственным весом спортсменки и специальным коэффициентом, уравнивающим шансы спортсменок во всех весовых категориях.

- Ф. Уилкса. Формула, названная по имени предложившего её спортивного функционера Роберта Уилкса (Австралия), предназначенная для определения лучшего атлета на соревнованиях по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин. Формула заменила собой прежде признанные в качестве стандарта формулы Малоне и Шварца. /16/

Французский жим — упражнение, применяемое в бодибилдинге и пауэрлифтинге для развития трёхглавой мышцы плеча (трицепса). Состоит в разгибании рук в локтевом суставе с фиксированными в вертикальном положении плечевыми отделами. Может выполняться стоя, лёжа на горизонтальной, наклонной и обратнонаклонной скамьях, с гантелями или со штангой, с разными позициями кистей, удерживающих гриф штанги или гантели. /16/

X.

Хват — расстояние между кистями на снаряде. /2,3,13,22/ В зависимости от расстояния между кистями на снаряде хват может быть: а) узкий, б) средний, широкий.

Ходьба выпадами — передвижение выпадами со штангой на спине.

Ч.

Читинг — (от слова «cheat» —

«обманывать», «ловчить») — специальная техника выполнения движения в бодибилдинге, главным образом при подъеме на бицепсы. /15/. В пауэрлифтинге применяется в жиме лёжа, при котором на штангу ставится вес чуть больше того, который способен преодолеть атлет в целевом диапазоне повторений. После медленного и контролируемого опускания штанги на грудь, атлет путем небольшого толчка тазом вверх сообщает снаряду первоначальный импульс к движению.

Ш.

Ширина хвата — расстояние между кистями рук на грифе штанги.

Шраги — подъём плеч с отягощением (гантели, гири, штанга) в руках.

Штанга — основной спортивный снаряд для тренировок и соревнований пауэрлифтеров и тяжелоатлетов.

Штанга народная — спортивный снаряд, имеющий значительно меньшие размеры и вес, применяется при проведении занятий в домашних условиях. Первые образцы сконструированы Н. И. Кочелевым.

Э.

Экстензии (выпрямления) ног — это упражнение наиболее эффективно для изолирования квадрицепсов. Рекомендуются в каждом повторении задерживаться в верхней точке на две секунды и максимально напрягать мышцы. Опустите вес медленно.

«Элита» — неофициальная классификация уровня спортивного мастерства в пауэрлифтинге. Предполагается, что элитный пауэрлифтер должен достигнуть в троеборье суммы, в 10 раз превышающей его собственный вес. /16/

Список используемой литературы:

1. Верхошанский Ю.Г. «Основы специальной силовой подготовки в спорте». Москва. ФиС 1970
2. Воробьев А. Н. «Тяжелая атлетика». Учебник для институтов физической культуры. Москва, ФиС, 1967, с. 11-17
3. Воробьев А. Н. «Тяжелая атлетика». Учебник для институтов физической культуры. Москва ФиС 1972, с. 27-31
4. Воробьев А. Н. «Тяжелая атлетика». Учебник для институтов физической культуры. Москва. ФиС. 1981

с.30-38

5. Воробьев А. Н. «Тяжелая атлетика». Учебник для институтов физической культуры. Москва. ФиС. 1988 с.23-27

6. Дворкин Л. С. «Юный тяжелоатлет». Москва. ФиС. 1982

7. Евгеньева А.П. «Словарь русского языка». Москва. «Русский язык», 1984 т-II с-54, т-IV с-357

8. Краев А. В. «Анатомия человека» Москва Медицина 1978 т 1 с 214-215

9. Матвеев Л. П. «Теория и методика физического воспитания» 1-2 том. Новиков А. Д. Москва. ФиС. 1976

10. Медведев А. С. «Основы спортивной техники, планирование и построение тренировки тяжелоатлетов высших спортивных разрядов». Москва. ГЦОЛИФК 1981 с. 36-45

11. Медведев А. С. «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике». Москва. ФиС. 1986 с.46-58

12. Медведев А. С. «Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в Якубенко Я. силовом троеборье». Журнал «Олимп» № 2 1997, с. 26-27

13. Михайлюк М. П. «Тяжелая атлетика». Львов. Изд. Львовского университета, 1965, с 11-19

14. Озолин Н. Г. «Современная система спортивной тренировки». Москва. ФиС. 1970

15. Остапенко Л. А. «Терминология бодибилдинга». Журнал «Горняк» №7 2000

16. Остапенко Л. А. «Дополнения к Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга». Москва. ФиС. 2001

17. Остапенко Л. А. «Пауэрлифтинг» Ж-л «теория и практика телостроительства» 1-2 1994

18. Самусевич А. К. «Тяжелая атлетика». Минск. «Беларусь», 1967. с. 14-25

19. Семенов В.Г. «Основы методики тренировки в атлетической гимнастике». Костюченков В.Н. Смоленск. 1990, с. 44-46

20. Серопегин И. М. «Физиология человека» Учебник для техникумов физической культуры. Волков В. М. Москва ФиС 1979 с.79 Синайский М. М.

21. Фаламеев А. И. «Тяжелая атлетика. Методическое пособие для студентов — заочников институтов физической культуры. Москва, ФиС, 1962, с. 20-26

22. Фаламеев А. И. «Систематика, классификация и терминология в тяжелой атлетике». (Методические рекомендации). Ленинград. 1981 с. 23-30

23. Шантаренко С. Г. «Технические правила». Омск 2001

ПРОТОКОЛ

Итоговый протокол открытого Кубка г.Москвы и чемпионата в отдельных упражнениях «24-26 августа 2001 г. ДК «МАИ»

Ф.И.	Год р.	Разр.	Город	Клуб	Соб.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма	Разр.	Очки	Тренер
Женщины												
44кг.												
1. Акимова Татьяна	1985	1р.	Коломна	СК 50л.Ок.	43,25	0	50	0	0	-	-	Сам-но
2. Акимова Анна	1985	1р.	Коломна	СК 50л.Ок.	42,45	0	50	95	0	-	-	Сам-но
48кг.												
1. Голубева Ольга	1970	МСМК	Рыбинск	Ярос.обл.	44,55	125	65	132,5	322,5	мс	12+5	Карпеткин Б.
52кг.												
1. Новаленко Татьяна	1982	МСМК	Москва	МАИ	51,1	135	75	137,5	347,5	мс	12+5	Носарев С.М.
2. Начурина Светлана	1976	МС	Москва	Л-319	51,9	120	80	142,5	342,5	мс	9+5	Миткевич И.Г.
3. Норнилова Светлана	1985	1р.	Переславль	Ярос.обл.	51,2	92,5	62,5	115	270	кмс	8	Норнилов А.М.
56кг.												
1. Мартюшова Елена	1972	1р.	Москва	М-Спорт	55,9	140	55	147,5	342,5	мс	12+5	Никитин А.
2. Климкина Наталия	1979	МС	Москва	Л-319	55,45	135	60	142,5	337,5	мс	9+5	Суровецкий А.Е.
3. Копа Елена	1970	МСМК	Суземка	Брян. Обл.	55,4	125	75	132,5	332,5	мс	7+5	Андреенко Н.
60 кг.												
1. Поцелуева Галина	1980	МСМК	Суземка	Брян. Обл.	60	190	110	180	480	мсМК	12+7	Прокофьев В.
2. Загубера Ольга	1980	МС	Москва	МАИ	58,95	140	80	172,5	392,5	мс	9+5	Киринов В.
3. Фесютина Мария	1973	МС	Москва	СК Сев.-Зап.	59,55	120	85	15	320	кмс	9	Рыбальский П.И., Волков В.
67,5 кг.												
1. Наширина Наталья	1954	МСМК	Москва	Аксон	62,7	180	102,5	195	477,5	мсМК	12+7	Сам-но
2. Федорцова Елена	1973	МС	Суземка	Брян. Обл.	67,05	160	80	160	400	мс	9+5	Андреенко Н.
75 кг.												
1. Зауголова Юлия	1981	МСМК	Москва	М - С	68,55	190	105	195	490	мсМК	12+7	Завьялов И.Е.
2. Тишна Алла	1961	КМС	Суземка	Брян. Обл.	68,85	140	70	160	370	кмс	9	Коротченков А.
82,5 кг.												
1. Епихина Юлия	1978	МС	Обнинск	Калуж. Обл.	75,3	175	80	195	450	мс	12+5	Котельников В.Д.
Командное первенство.												
Абсолютный зачет (сумма).												
1. Брянская обл.	62			1. Поцелуева Галина			535,15					
2. М - Спорт	36			2. Наширина Наталья			514,69					
3. МАИ	31			3. Зауголова Юлия			494,65					
4. Л-319	28			Абсолютный зачет (движения).								
5. Аксон	19			Присед	Поцелуева Галина			213,83				
6. Рыбинск	17			Жим	Поцелуева Галина			122,63				
7. Обнинск	17			Тяга	Наширина Наталья			210,19				
8. СК «Сев.-Зап.»	8											
9. Переславль	8											
10. СК «50 лет Октября»	1											
Командное первенство по Округам												
1. ЦАО	36											
2. САО	31											
3. ЗАО	28											
4. ЮВАО	19											
5. СЗАО	8											
Мужчины												
52 кг.												
1. Бочаров Владимир	1959	КМС	Москва	Торпедо-Зил	51,45	140	80	180	400	кмс	12	Богданов
56 кг.												
1. Закиев Айрат	1981	МС	Казань		55,7	200	155	185	540	мсМК	12+7	Колпаков И.И.
2. Нольшкин Ал-р	1981	КМС	Москва	МАИ	55,8	160	120	190	470	кмс	9	Носарев С.М.
60 кг.												
1. Нокарев Илья	1973	МС	Ярославль		60	220	152,5	252,5	625	мсМК	12+7	Нокорев А.
2. Чикин Сергей	1976	КМС	Куровское	Аттика	60	167,5	105	192,5	465	кмс	9	Волков
3. Мамонтов Ал-р	1981	КМС	Климовск	МИФИ	59,75	170	117,5	175	462,5	кмс	8	Сам-но

ПРОТОКОЛ

Ф.И.	Год р.	Разр.	Город	Клуб	Соб.вес	Присед	Жим	Тяга	Сумма	Разр.	Очки	Тренер
67,5 кг.												
1. Андрюхин Михаил	1970	МСМК	Серпухов	М - С	61,05	260	140	260	660	МСМК	12+7	Нузмин
2. Гуценко Виктор	1981	МС	Марфино	МТКП	67,05	212,5	125	222,5	560	МС	9	Сагарян Т.
3. Поветкин Юрий	1939	МС	Москва	Аксон	66,1	170	140	190	500	МС	8	Поветкина Е.
75 кг.												
1. Рябинников Олег	1978	МС	Москва	МАИ	74,8	250	162,5	270	682,5	МС	12+5	Косарев С.М.
2. Налмыков Ал-р	1980	МС	Москва	СК Сев.-Зап.	74,7	260	142,5	232,5	635	МС	9	Рыбальский
3. Рожков Сергей	1981	МС	Орех.-Зуево	Химик	73,85	250	140	240	630	МС	8	Сам-но
82,5 кг.												
1. Кокорнов Ал-р	1964	МСМК	Ярославль		81,35	295	195	270	760	МС	12+5	Барков В.
2. Рататаев Ал-р	1971	МСМК	Москва	СК Сев.-Зап.	82,1	270	215	262,5	747,5	МС	9+5	Рыбальский П.И.
3. Онофриенко Ал-й	1974	МС	Брянск		82,4	290	165	270	725	МС	8+5	Коротченков А.
90 кг.												
1. Малунин Алексей	1978	МСМК	Ярославль		87,6	315	220	310	845	МСМК	12+7	Барков В.
2. Гущин Сергей	1974	МСМК	Москва	М - С	90,0	317,5	172,5	327,5	817,5	МСМК	9+7	Завьялов И.Е.
3. Пивоваров Михаил	1975	МС	Москва	СК Сев.-Зап.	88,8	315	220	280	815	МСМК	8+7	Рыбальский П.И.
100 кг.												
1. Шароватов Алексей	1978	МСМК	Москва	М - С	97,9	305	227,5	340	872,5	МСМК	12+7	Завьялов И.Е.
2. Заложков Сергей	1974	МС	Суземка	Брян. Обл.	96,85	330	197,5	317,5	845	МС	9+5	Коротченков А.
3. Макаров Валентин	1964	МС	Москва	Л-319	95,9	300	210	317,5	827,5	МС	8+5	Пичугин О.И.
110 кг.												
1. Грачев Евгений	1973	МСМК	Москва	М - С	108,8	370	202,5	340	912,5	МСМК	12+7	Завьялов И.Е.
2. Портнов Евгений	1978	МС	Москва	СК Сев.-Зап.	106,35	340	217,5	340	897,5	МСМК	9+7	Рыбальский, Соколов, Душко Л.
3. Лавин Павел	1979	МС	Москва	Л-319	103,55	350	200	330	880	МСМК	8+7	
125 кг.												
1. Маланичев Андрей	1977	МСМК	Москва	М - С	123,35	405	245	360	1010	МСМК	12+7	Завьялов И.Е.
2. Платошечкин Ник.	1969	МСМК	Обнинск	Олимп	119,25	390	227,5	342,5	960	МСМК	9+5	Котельников В.
3. Гриняев Сергей		МСМК	Рыбинск	Яросл. Обл.	118,0	332,5	215	327,5	875	МС	8+5	Голубева, Карпеткин.
+ 125 кг.												
1. Васнецов Аркадий	1976	МСМК	Ярославль		138,05	360	220	330	910	МС	12+5	Прокофьев В.С.
2. Сысоев Алексей	1977	МС	Королев	Вымпел	126,3	300	205	300	805	МС	9	Лейфоров С.А.
3. Шабалин Дмитрий	1969	б/р	Москва	М - С	131,4	265	200	250	715	МС	8	Фомин Ю.
Абсолютное первенство (сумма)						Абсолютное первенство (движения)						
1	Маланичев Андрей	577,11			Присед	Маланичев Андрей	231,4					
2	Андрюхин Михаил	554,13			Жим	Рататаев Алекс-р	144,4					
3	Грачев Евгений	538,83			Тяга	Андрюхин Михаил	218,2					
Командное первенство Кубка Москвы (Города и Области)												
1	Москва	109										
2	Яросл. Обл.	93										
3	Моск. Обл.	47										
4	Калуж. Обл.	36										
5	Брянская Обл.	31										
6	Казань	19										
7	Владим. Обл.	13										
8	Новороссийск	12										
9	Тверская обл.	10										
10	Удмуртия	1										
11	Смоленская обл.	1										
Командное первенство клубов г.Москвы												
1	Мускул-Спорт	104	13	Стимул	6							
2	Лицей - 319	65	14	СК «Летития» Химки	3							
3	СК «Северо-Запад»	64	15-19	СК «Садно» Солнечног.	1							
4	МАИ	50		«Родина» Мытищи	1							
5	СК «Химик» Орех.-З.	27		Сергиев-Посад	1							
6	Торпедо-Зил	12		«СК «Муромец»»»	1							
7	Динамо	11		Авангард	1							
8-10.	Куровское	9	20-21	Флекс-Жим								
	МТКП «Марфино»	9		СНИФ								
	«Вымпел» Королев	9										
	8											
	Аксон	8										
Командное первенство по округам												
1	ЦАО	104										
2	ЗАО	65										
3	СЗАО	64										
4	САО	59										
5	ЮЗАО	20										
6	СВАО	9										
7	ЮВАО	8										
8	ВАО	1										
Главный судья		Пискунов В.И. Кузнецов В. Завьялов И.										
Главный секретарь		Косарев С.М. Рыбальский П.										

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ

Юрий УСТИНОВ

Раз в четыре года, наследующий год после проведения Олимпийских Игр собираются спортсмены «отвергнутых» видов спорта для выяснения отношений на Всемирные Игры. Рассказывая об Играх, стоит упомянуть один фактор: Всемирные игры – это личные соревнования, т.е. командного первенства среди стран участниц в них не проводится.

Всемирные игры были основаны в 1970 году группой международных федераций различных видов спорта. Представители т.н. «неолимпийских» видов спорта, устав ждать от МОКа признания, решили сами, проводить некое подобие Олимпийских игр, и назвали их «Всемирными». Это было сделано, для того, что бы поднять рейтинг этих видов спорта в средствах массовой информации и привлечь к ним внимание спортивной общественности.

К сожалению, за тридцатилетнюю историю Всемирных Игр, из всех видов спорта, представленных на них, только бадминтон и бейсбол обрели олимпийское признание.

Пауэрлифтинг во Всемирных играх проводится под эгидой федерации IPF. Участники делятся не по привычным для нас весовым категориям, а по весовым группам. Так, у женщин, в первую группу входят спортсменки веса 44-52 кг, во вторую 56-67.5 кг и в третью свыше 75 кг.

У мужчин первая группа это 52-67.5 кг, вторая 75-90 кг и третья свыше 100 кг. Победители в каждой группе определяются по коэффициенту Уилкса.

На этот раз Всемирные Игры проходили в японском городе Акита. Напомню, что здесь же проходил и прошлогодний чемпионат мира среди мужчин по пауэрлифтингу по версии IPF.

Впервые во Всемирных играх приняли участие российские атлеты. И это, надо сказать, было триумфальным дебютом. Впрочем, мало кто из специалистов сомневался в победоносном выступлении русских, и помост расставил, в итоге, все точки над «и».

В первой женской весовой категории победу одержала серебрянная призерка прошлых, четырехлетней давности, Всемирных игр в Лахти, Райя Коскинен из Финляндии. При собственном весе 43.9 кг тридцативосьмилетняя финка присела 170 кг, выжала 72.5 кг (со второй попытки) и вытянула 162.5 кг. Сумма 405 кг и коэффициент Уилкса 571.31 – прекрасный результат. Напомню, что на прошлых Играх Райя собрала 410 кг, но при гораздо большем собствен-

ном весе 47.5 кг. Выступление Райя отличает необычная техника приседа. Она довольно узко ставит ноги, и наклоняет голову вниз! Жаль, конечно, что закончила свои выступления на большом помосте Светлана Теслева. Она имела все шансы стать первой.

Второй в этой группе стала двадцатичетырехлетняя жительница Тайваня Куан Тинг - Чен. Тинг-Чен собрала сумму 420 кг при собственном весе 47.9 кг. Достаточно ровная во всех движениях троеборья, она показала коэффициент 557.130.

Третьей в этом весе, с довольно средним приседом и тягой в 145 кг, но умопомрачительным жимом в 117.5 кг стала представительница Японии Юкако Фукусима.

Мало того, Фукусима в четвертой попытке фиксирует в жиме 120 кг!! У японки наконец-то сбылась её мечта! Она «сняла» жимовой рекорд нашей Ирины Крыловой. Ирина сейчас выступает преимущественно по жиму, да и то не всегда. Очень сильные финансовые трудности и отсутствие внимания и поддержки, даже моральной, со стороны федерации и государства дают о себе знать. Был спортсмен, и нет спортсмена. У нас всегда найдется замена.

У российских девушек единственное удачное выступление в этой группе принадлежит Наталье Шаповаловой. Восемнадцатилетняя россиянка присела 165 кг, выжала лежа 87.5 кг, а в тяге справилась только с начальным весом в 160 кг. Итог- сумма 412.5 кг и пятое место в абсолютке этой группы.

Вторая россиянка, рекордсменка мира в приседе, Татьяна Ельцова успешно «забаранила» в приседе на весе 170 кг. Напомню, что рекорд мира, принадлежащий ей, составляет 185 кг.

Плядя на результаты этой группы, можно сказать, что Россия много потеряла с уходом таких спортсменок, как Елена Ямских, Светлана Теслева, Ирина Крылова, Елена Татарова. Будем надеяться, что спортивная смена все-таки подрастет, очень будем надеяться. Одна Ельцова и Нелюбова не смогут тянуть на себе все старты, и это уже показал итог Всемирных игр. Радует, что Света Николаенко наконец-то (если не брать в расчет её «баранку» на мире) начала показывать приличные результаты. Всею виной, видимо, её переезд из г.Камышина в Великий Новгород, где ей создают нормальные условия для тренировок.

«Я приехала на Всемирные игры, что бы победить. И теперь, я счастлива, что победила, показав при этом несколько мировых ре-

кордов. Я хотела бы поблагодарить организаторов этих Игр, весь персонал, обслуживающий эти соревнования, т.к. в моей победе есть и их заслуга» — это слова абсолютной чемпионки Игр среди женщин, россиянки Марины Кудиновой.

Марина четко «сработала» во всех девяти подходах и, с тремя новыми мировыми рекордами, показала сумму 620 кг. Давайте немного разберем её победоносное выступление. В первом подходе приседа, Марина заказала 235 кг. Вес, с которым она расправляется играючи. Вторым подходом она сразу же идет на новый мировой рекорд в приседе — 245.5 кг, успешно, и третьей попыткой она надежно фиксирует новый мировой рекорд 247.5 кг. На мой взгляд, в приседе Марина несколько «недобрала», т.к. ещё на финале России в Питере она справлялась с весом 260 кг!!! Скорее всего, она пожалела слабые нервы мужчин пауэрлифтеров, которые и на мировом уровне не всегда могут справиться с таким весом в этой весовой категории. Жим, повторивший её недавний рекорд 147.5 кг, и тяга в 225 кг дала ей рекордную сумму 620 кг.

Второй же в этой группе, стала ЗМС Ирина Абрамова. Недавно Ирина перебралась из Уфы в Москву. Её «побег» из Уфы, из под надзора Б. И. Шейко, окутан большой тайной. Думаю, тут не обошлось и без мужчины. Настоящего мужчины, ведь только ради такого можно бросить все и начать свою жизнь на новом месте.

Ну а в Японии Ирина довольно ровно выступив во всех движениях показала сумму 537.5 кг, что по движениям составляет: присед 210 кг (со второй попытки), жим лежа 115 кг, тяга 212.5 кг (подход на 220 кг оказался неудачен).

Финка Кристина Савола стала третьей, проиграв Ирине около 30 очков по Уилксу. Это очень большой разрыв. Кристина собрала сумму 472,5 кг при собственном весе порядка 55.5 кг.

«До сих пор не осознаю своей победы... Неужели я выиграла? Быть может завтра я пойму это. Сейчас я могу только сказать, что люблю этот спорт» — сказала победительница третьей весовой группы россиянка Светлана Миклашевич. И это не просто красивые слова, у Светланы была достойная соперница в лице россиянки Натальи Паюсовой и тайваньки Чиа-Ли. Первой «отсеялась» в жиме тайванька. Все три попытки на 150 кг оказались неудачными. Баранка. Ну а Паюсова очень серьезная соперница. Так известен случай (за стопроцентную точность не ручаюсь), как Наташу не допустили к

участию в областном чемпионате по пауэрлифтингу. Мол, нет у нас в положении женского пауэрлифтинга! Недолго думая, Наташа... «заявилась» по мужчинам. И выиграла эти соревнования! На кураже она присела 250 или 260 кг, выжала лежа 180 кг и вытянула вес около 250 кг! «Есть женщины в русских селеньях...», как говаривал классик.

Так что, товарищи мужчины, будьте аккуратнее с милыми дамами, в «сердцах» они могут вас и переиграть.

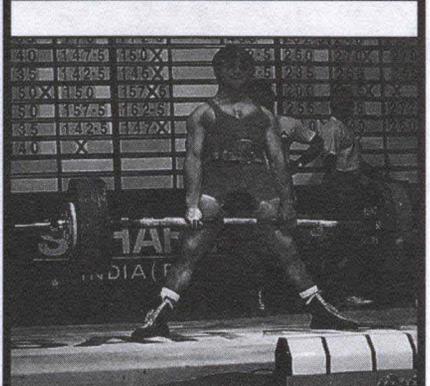
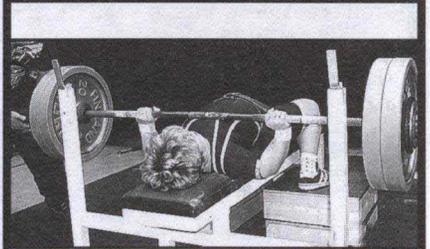
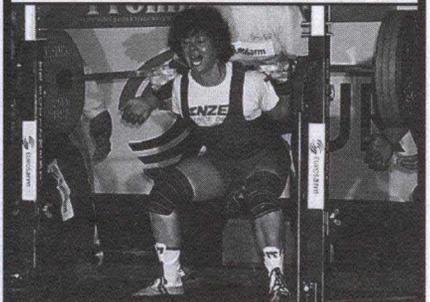
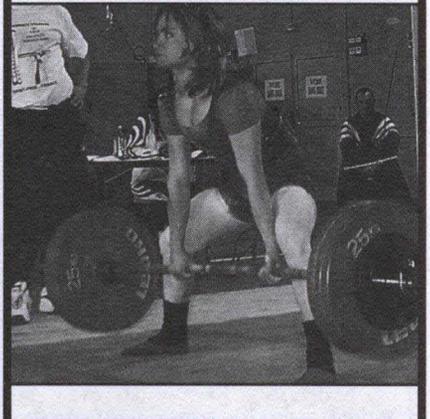
Я отвлекся, вернемся к Играм. В приседе Миклашевич справилась только с начальным весом — 220 кг (напомню, что Света весит 74.9 кг, а Паюсова 89 кг). Остальные попытки на 230 кг были неудачными. Паюсова зафиксировала 230 кг. Жим — коронное упражнение обоих. Обе девушки являются рекордсменками России в этом движении. Но это был день Светы Миклашевич. 155 кг, 165 кг, 170 кг!!! Эти безумные веса подняла в трех попытках Светлана. Есть новый рекорд мира! Наталья в долгу не осталась и показала свой лучший результат 160 кг. В тяге же Света не стала рисковать и, начав со 190 кг, успешно окончила упражнение на 215 кг.

Паюсова, так же «отработала» в трех подходах и остановилась на 235 кг. Сумма Паюсовой была несколько выше, чем у Миклашевич, 625 кг против 605 кг, но большая разница в собственном весе расставила их по своим местам на пьедестале почета.

Третьей же стала тайванька Чао, известная своим огромным жимом в 180 кг. На этот раз больше 177.5 кг она выжать не смогла.

Настало время выступления мужчин. Сильнейших мужчин мира (по версии ИПФ разумеется).

Алексей Сивоконь. Надо ли что-либо добавлять к этому имени? Сейчас он является действительно сильнейшим человеком Земли. По версиям любых федераций. Эд Коэн отдыхает. Гарри Франк тоже. Так что имя победителя в этой, легкой группе не вызывало сомнений, однако... Алексей чуть было не схватил «баранку» в тяге. Из разговора с ним я узнал, что только путем сильнеешего усилия он смог зафиксировать в руках начальный вес в тяге — 290 кг. Судьи засчитали его «два к одному». «Иногда, говорил Алексей, не могу контролировать силу своего хвата. Все веса до 290 кг держу отлично, ну а все что свыше... Никогда не знаю смогу ли удержать». Мало того, при взлете самолета, на котором Алексей добирался в Японию, обнаружилась неисправность од-



СОРЕВНОВАНИЯ

ного из двигателей. В свете последних печальных событий в авиации, ситуация не из приятных. Она тоже могла добавить масла в огонь предстартового «горения» атлета.

В приседе Сивоконь начал со своих обычных 290 кг. Вторым подходом успешно зафиксировал 305 кг, и пошел «рвать» свой же рекорд. Был заказан вес 316 кг. «Даже не знаю, почему я его не встал!», сетовал Алексей. Присед остался на уровне 305 кг. Напомню, что в Лахти, на прошлых всемирных играх, Сивоконь встал 300 кг. В жиме Алексей «отработал» четко во всех трех подходах и финишировал с мировым рекордом в 217 кг. Ну а тяга... Про тягу вы уже знаете, хотя мировой рекорд в 316.5 кг принадлежит ему же, это был не лучший день для его улучшения. Сумма трех движений этого уникального атлета составила 812.5 кг, что на 17.5 кг ниже его же рекорда мира, установленного пол года назад здесь же, в Аките на чемпионате мира 2000. Хотя, с другой стороны, на прошлых Играх, в 1997 году, Сивоконь показал сумму 795 кг. Так что прогресс все равно налицо!

Вторым за «великим» стал не менее великий атлет из России, пятикратный чемпион мира, ЗМС Константин Павлов. Присед Костя начал с 235 кг, затем 245 кг, подход на 252.5 кг оказался неудачен. Но в жиме Константин преподнес всем сюрприз. Новый мировой рекорд! 172.5 кг. Непостижимо! Особенно, если учесть, что Костя имеет нормальное, не «станашевское» телосложение. Завершив тягу своим лучшим результатом в 220 кг, Павлов собирает сумму 637.5 кг и становится вторым в абсолютке этой весовой группы.

Жаль, что не заладилась тяга у Михаила Андриухина из Москвы. При удачном раскладе в тяге, Миша мог бы рассчитывать на второе место в этой группе. Михаил окончил присед на весе 270 кг, четко рвализовав все зачетные попытки. Как всегда, жимом Миша не блистал, и, показав во второй попытке 142.5 кг, не смог справиться со 147.5 кг. Ну а в тяге, Михаил вообще остановился на начальном весе — 250 кг. Подходы на 265 кг и на 275 кг к сожалению, не удалась. Но и третье место за такими достойными атлетами — прекрасный результат.

Никто не сомневался в победе нашей «звезды» Андрея «Танка» Тарасенко во второй весовой группе. Никто. Однако жесточайшая ангина спутала все карты. Уже в Японии Андрей заболел ангиной. Высокая температура, распухшее горло, приятного мало. Лекарства? В японских аптеках все строго по рецептам. Еле-еле за день до со-

ревного атлет смогли через знакомого самурая найти желанную микстуру. Но, силы уже не те. Андрей, тем не менее, смог проявить характер и показать 905 кг в сумме. Присед в 345 кг и жим в 240 кг так же достойны уважения. Жаль, что подход в тяге на 332.5 кг оказался неудачен.

А кто же стал первым? Это наш простой русский пожарный из г.Сыктывкар Виктор Фуражкин. «Фура» показал сумму, которая автоматически стала рекордом России в весовой категории до 75 кг. 822.5 кг. Видимо, в отсутствии своего основного соперника Виктора Баранова, Фуражкин смог спокойно, без «нервов» собрать свои килограммы.

310 кг в приседе (подход на 315 кг был неудачен), 207.5 кг в жиме лежа и тяга в 305 кг.

Третьим же стал ЗМС из Уфы Сергей Мор. Мор показал свой лучший присед 327.5 кг, но «слил» жим и тягу. Так в жиме, начальный вес 212.5 кг покорился Сергеем только со второй попытки. На начальном весе жим и окончился, т.к. 222.5 кг остались незафиксированными. Начав тягу с 312.5 кг, Сергей пошел во второй попытке «через десять». И в обоих подходах 322.5 кг отказались покориться атлету. Тем не менее, радуется, что все ступени пьедестала, в этой весовой группе оказались занятыми русскими атлетами. По словам Фуражкина, он был немало удивлен своим первым местом, и остался доволен своим результатом.

Всего лишь три попытки из девяти использовал один из фаворитов этих Игр Дмитро Соловьев из Украины. Соперник Мора по мировым и Европейским первенствам присел 310 кг (в третьей попытке), выжал 215 кг, и вытянул всего 280 кг. Сумма в 805 кг позволила занять ему только седьмое место.

Супертяжеловесы. Весовая группа атлетов, чей вес превышал 100 кг.

Этот день был явно неудачным для украинских атлетов. Великолепный ветеран, мастер приседов, сокрушитель рекордов легендарного Кирка «Капитана» Карвоски Владимир Иваненко встал 380 кг. Много ли это или мало? Конечно много! Но для такого максималиста, как Владимир — это не вес. Следующие два подхода на 395 кг оказались неудачными, и раздосадованный Иваненко, после одной неудачной попытки в жиме на 215 кг отказался от борьбы.

Лучше сложились дела и у Виктора Налейкина. В приседе Налейкин зафиксировал 395 кг, и ходил на 405 кг. Для сорокавосемилетне-

го ветерана, которого мучают страшные боли в коленях и в позвоночнике — это достойный результат. Как-то, Виктора спросили о его самом сокровенном желании. «Вылечить колени», последовал лаконичный ответ. Жим лёжа никогда не был коньком Налейкина. 225 кг — все что смог показать Виктор в этом упражнении. «Накинуть десяточку» не вышло. Но в тяге Виктор смог «преодолеть себя» и в третьем подходе зафиксировал один из лучших своих результатов — 370 кг! Но упрямый коэффициент Уилкса все же отвел ему только пятое место в этой группе.

Не лучше выступили в этой группе и российские атлеты. Ни одного призового места. Жаль, в последние годы Россия славилась своими «тяжачами». Максим Гурьянов, Роман Украинцев, Риф Гади-ев, Алексей Ганьков, Юрий Фомин — этот список можно продолжать.

Но, как бы то ни было, Европейская федерация (а список участников от континента формирует именно она) выставила на Играх от России Максима Гурьянова и Николая Сулова. Мне кажется это немного странным. Максим, конечно, великий атлет, но на чемпионате мира 2000 года, где он стал третьим (напомню, что серебряного чемпиона мира 2000 Фомина дисквалифицировали), Максим показал отнюдь не выдающиеся результаты. Ну а Николай Сулов с переходом в весовую категорию 110 кг никак не прибавил в результатах. Уже после Всемирных игр на Чемпионате мира среди юниоров поразовал своей суммой 1035 кг Вадим Бондаренко. Но это было уже после Игр, а сейчас Игры.

После того, как известный японский самурай Хидеако Инаба, под натиском польского карлика Станашека перешел в разряд ветеранов (на этих Играх он стал восьмым), японцы особые надежды с мировой короной возлагали на своего тяжеловеса Дайсукэ.

Все японские газеты и интернет-издания, после триумфа Мидоте Дайсукэ на чемпионате мира 2000 предрекали самураю победу и на Всемирных играх. И этот мини тяжеловес (Дайсукэ отличается небольшим ростом) оправдал надежды своих болельщиков. Мидоте набрал около 135 кг собственного веса (на «мире 2000» он выступал с весом 124 кг) и активно «пахал» на тренировках. Подозреваю, что все местные ресторанчики «Суши» работали на «прокорм» этого восточного геркулеса. По словам Сусуми Йошиды тренера сборной Японии и президента Азиатской федерации пауэрлифтинга, на тренировках Дайсукэ двоил в приседах 420

кг, и спокойно выжимал 310 кг! О тяге наши восточные друзья умалчивали. Она у Дайсуке никогда не выделялась. У него очень короткие пальцы рук, отсюда и «хватовые» проблемы, обычно характерные для карликов типа Станашека и Карлсона.

К началу Игр Дайсуке покрасил волосы в свой любимый красный цвет и сделал новую завивку для волос (странная нынче мода у японцев, но «Восток — дело тонкое»).

Встав во втором подходе 415 кг, Мидоте пытался осилить 422.5 кг. Неудачно. В жиме японец поосторожничал, и «сработав» в трех подходах, зафиксировал в последнем 302.5 кг. Недурно. Вытянул сын Ямато примерно столько, сколько и выжал 310 кг. Попытка осилить 320 кг провалилась. Занавес. 1027.5 кг. Неплохая сумма. Но все равно не такая уж и большая для супертяжеловеса. Свежий пример тому — юниорское выступление Бондаренко. А кто ж стал вторым? 1027.5 кг так же насобирал наш старый знакомый Брад Гилиндхэм из США. В 2000 году Гилиндхэм наконец-то стал чемпионом мира по версии IPF. На том чемпионате у него была отчаянная «заруба» с Фоминым. Брад победил тогда только благодаря своему более легкому весу. На этот раз его же вес сыграл с ним злую шутку. Он проиграл японцу именно «по весу», история повторилась с точностью до «наоборот». Гилиндхэм использовал все подходы в приседе и тяге, но у него «не пошел» жим. Быть может все дело в рубашке для жима, пошитой Йошидой? Раньше Брад жал в своем родном «Инзере», но к этим Играм решил попробовать

японский «девайс». Проясню, Сусуми Йошида шьет «бешеные» жимовые майки. Одни из самых прочных маек, разрешенных в ИПФ. «Девайс», то бишь майка, подвела. Скорее всего, хитрый Йошида «заговорил» её восточными наговорами и Гилиндхам не смог осилить вес больше начального — 265 кг. В приседе Браду покорилось 380 кг и в тяге 382.5 кг.

Такая вот нешуточная борьба развернулась в стране восходящего солнца. По словам организаторов Всемирных игр пауэрлифтинга стал украшением этого действа. По итогам Игр функционеры ИПФ опять (в который уже раз) заявили о «налаживании связей с чиновниками из МОКа», об очередном шаге в продвижении пауэрлифтинга к Олимпийскому признанию и т.п... Меня же посетили иные мысли. Олимпийское признание это конечно хорошо. Никто не спорит. Но господа, вам не надоело смотреть на то, как убого, иного слова нет, проходят соревнования по пауэрлифтингу по версии ИПФ. Основной критерий любого вида спорта «зрелищность» отодвинут на второй план. Телекомпании открещиваются от пауэрлифтинга. На их месте я бы так и поступал, т.к. Европейские, да и мировые чемпионаты зачастую проводятся в школьных спортзалах. Господа чиновники! Вы посмотрите на WPO. Какое там Шоу! Сцена, огни... красивейшие штанги с нормальными (не толщиной с бумагу) дисками. Самобытные, отличающиеся особой индивидуальностью атлеты. Это привлекает и телерепортеров и потенциальных спонсоров. Соревнования же ИПФ, на мой взгляд, функционеры делают «под себя» и

«для себя». Пауэрлифтинг ни на йоту не продвинулся к известности и олимпийскому признанию, по сравнению, с 90-ми годами прошлого века, а в какой-то мере и сдал позиции. Так в середине 90-х ещё можно было увидеть трансляции по «Евроспорту». Сейчас этого нет. Пауэрлифтинг с ТВ вытеснили «Стронгстмены». Конечно, в Японии был аншлаг, я не спорю, но на одной Японии то мир не заканчивается. Везде молчание. И, самое главное, что всех чиновников от спорта это устраивает. Они имеют свою копейку, у них есть оплачиваемые поездки. У них есть свой мирок, который расширять им боязно. А вдруг волной сметет? Единственный козырь ИПФ, который остался у нее на руках — это мифическая перспектива Олимпийского признания, лицемерные заявления в «чистоте» своих атлетов, хотя все знают, как и что принимают все чемпионы, да и любящие силовики, приседающие свыше трехсот килограмм.

Сильнейшие атлеты IPF постепенно переходят в WPO. Там люди хоть деньги призовые получают за свой каторжный труд. Из экс-ИПФшников в соревнованиях по WPO уже замечены такие атлеты, как Эд Коэн, Ано Туртанен, Вэйд Хуппер, Маркус Шик... Кто следующий? Постепенно в ИПФ сложилась ситуация сродни ситуации в ИФББ, когда каждый год нам обещают Олимпийское признание и показательные выступления на предстоящих олимпийских играх, а на самом-то деле «воз и ныне там»...

Перепечатка и использование только с разрешения автора. bizon75@chat.ru

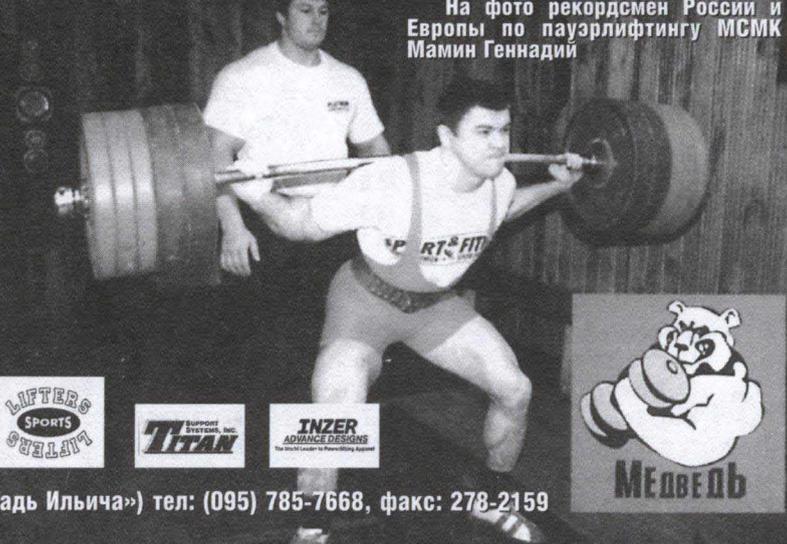
В продаже есть одежда и аксессуары для пауэрлифтинга TITAN и INZER.

Из фирмы INZER имеются в наличии майки жимовые: Heavy Duty Blast Shirt, HPHD Blast Shirt, EHPHD Blast Shirt, Double EHPHD Blast Shirt. Комбинезоны: Champion Suit, для тяги: MAX D-L Deadlift Suit, для приседаний: Hard Core Squad Suit.

Из фирмы TITAN имеются в наличии: ремни 4 видов, бинты на колени и запястья (экономичные и черные с 3 красными полосами), магnezия для рук в брусках и жидкая, тяги брезентовые и кожаные, перчатки.

Испанский дивизион всемирно известной фирмы UNCLE SAM с торговой маркой LIFTERS предлагает высококачественную коллекцию спортивной одежды. Изысканный дизайн и огромный ассортимент никого не оставит равнодушным. Заинтересованным оптовикам высылаются каталоги.

На фото рекордсмены России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий











Москва, Хлебников пер., 2/5 (М. «Площадь Ильича») тел: (095) 785-7668, факс: 278-2159

30 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ. ФИНЛЯНДИЯ

Ф.И.	Соб.вес	Страна	Присед	Жим	Тяга	Сумма
категория	до	52.0	кг			
1. Hu/Chun-Hsiung/	51.9	Тайвань	225.0	107.5	245.0	577.5
2. Gainer/Erwin/	51.5	США	195.0	130.0	227.5	552.5
3. Stanaszek/Andrzej/	50.8	Польша	260.0	160.0	130.0	550.0
4. Zhuravlev/Sergey/	51.9	Россия	212.5	117.5	210.0	540.0
5. Wszola/Dariusz/	52.0	Польша	215.0	130.0	190.0	535.0
6. Watanabe/Shin/	51.6	Япония	185.0	140.0	200.0	525.0
7. Rudulis/Andris/	51.7	Латвия	190.0	162.5	147.5	500.0
категория	до	56.0	кг			
1. Pavlov/Kostantin/	55.6	Россия	247.5	175.0	222.5	645.0
2. Hsieh/Tsung-Ting/	55.8	Тайвань	225.0	147.5	247.5	620.0
3. Brandtzaeg/Roy/	55.9	Норвегия	235.0	130.0	232.5	597.5
4. Lu/Shih-Wu/	55.0	Тайвань	240.0	115.0	240.0	595.0
5. Vatyuk/Sergiy/	55.9	Украина	205.0	150.0	215.0	570.0
категория	до	60.0	кг			
1. Sutrisno	59.5	Индонезия	270.0	170.0	270.0	710.0
2. McNamara/Gerry/	59.7	Ирландия	250.0	150.0	255.0	655.0
3. Andrukhin/Mikhail/	59.6	Россия	250.0	142.5	250.0	642.5
4. Isagawa/Hiroyuki/	59.7	Япония	222.5	187.5	232.5	642.5
5. Taylor/Tim/	59.4	США	217.5	145.0	260.0	622.5
6. Srikumar/V.R./	59.7	Индия	225.0	140.0	240.0	605.0
7. Olech/Mariusz/	59.8	Польша	215.0	130.0	245.0	590.0
8. Richter/Ingo/	59.2	Бразилия	220.0	122.5	200.0	542.5
9. Stacchini/Eduardo/	59.5	Эстония	160.0	102.5	170.0	432.5
категория	до	67.5	кг			
1. Sivokon/Alexey/	66.8	Казахстан	302.5	210.0	302.5	815.0
2. Olech/Jaroslav/	66.7	Польша	320.0	167.5	300.0	787.5
3. Richard/Phillip/	66.5	В.Британия	265.0	165.0	237.5	667.5
4. Nieminen/Sami/	66.3	Суоми	230.0	150.0	272.5	652.5
5. Selberg/Amid/	66.5	Швеция	257.5	160.0	232.5	650.0
6. Noppers/Lewis/	66.5	Канада	212.5	137.5	267.5	617.5
7. Sahu/Krishna/	65.5	Индия	220.0	140.0	255.0	615.0
8. Lettner/Richard/	67.4	Австрия	227.5	152.5	235.0	615.0
9. Ruso/Karel/	66.8	Чехия	250.0	125.0	225.0	600.0
10. Luu/Nghien/	67.5	Австралия	205.0	107.5	265.0	577.5
категория	до	75.0	кг			
1. Furashkin/Viktor/	75.0	Россия	317.5	210.0	305.0	832.5
2. Baranov/Viktor/	74.3	Россия	310.0	177.5	305.0	792.5
3. Bazayev/Sirazhuti/	74.8	Украина	302.5	177.5	295.0	775.0
4. Turakhanov/Davra/	73.9	Казахстан	297.5	165.0	305.0	767.5
5. Wegiera/Jan/	74.7	Польша	280.0	200.0	280.0	760.0
6. Lappi/Ismo/	74.7	Суоми	250.0	167.5	340.0	757.5
7. Donopykh/Boris/	74.7	Казахстан	280.0	195.0	275.0	750.0
8. Elangovan/G./	74.4	Индия	275.0	152.5	272.5	700.0
9. Lehocky/Peter/	74.9	Словакия	250.0	170.0	275.0	695.0
10. Rasmussen/Erik/	74.7	Дания	240.0	165.0	225.0	630.0
11. Muir/Sean/	74.7	Австралия	220.0	140.0	240.0	600.0
категория	до	82.5	кг			
1. Mor/Sergey/	82.4	Россия	320.0	220.0	310.0	850.0
2. Gandner/Frederic/	82.1	Франция	302.5	195.0	317.5	815.0
3. Turesson/Patrik/	82.1	Швеция	310.0	180.0	320.0	810.0

ПРОТОКОЛ

	Ф.И.	Соб.вес	Страна	Присед	Жим	Тяга	Сумма
4.	Solovyov/Dmitro/	80.8	Украина	310.0	215.0	282.5	807.5
5.	Sohlman/Seppo/	82.2	Суоми	270.0	185.0	337.5	792.5
6.	Silbaum/Margus/	81.1	Эстония	285.0	180.0	320.0	785.0
7.	Singh/Jeevan/	82.0	Индия	310.0	175.0	290.0	775.0
8.	Clement/Yannik/	81.1	Франция	280.0	160.0	310.0	750.0
9.	Asgar/Nejat/	82.2	Иран	280.0	160.0	280.0	720.0
10.	Hoek/Pjotr v.d./	82.1	Нидерланды	270.0	167.5	280.0	717.5
11.	Grossbeck/Gerhard/	80.3	Австрия	260.0	195.0	255.0	710.0
12.	Favorito/Alessand/	81.7	Италия	270.0	160.0	280.0	710.0
13.	Benemerito/Ray/	81.0	США	252.5	180.0	262.5	695.0
14.	Chang/Chia-Tsun/	82.2	Тайпей	260.0	175.0	255.0	690.0
15.	Costello/David/	82.2	Австралия	232.5	157.5	280.0	670.0
16.	King/Steve/	81.9	Н. Зеландия	255.0	140.0	260.0	655.0
17.	Summers/Brandon/	78.1	Канада	225.0	165.0	260.0	650.0
	категория	до	90.0	кг			
1.	Tarassenko/Andrey/	89.6	Россия	357.5	245.0	325.0	927.5
2.	Freydun/Ivan/	89.9	Украина	325.0	237.5	330.0	892.5
3.	Theuser/Peter/	89.6	Чехия	342.5	225.0	315.0	882.5
4.	Wagner/Robert/	89.5	США	347.5	195.0	300.0	842.5
5.	Sohlman/Jarmo/	89.3	Суоми	300.0	207.5	322.5	830.0
6.	Coimbra/Anibal/	89.0	Люксембург	305.0	195.0	312.5	812.5
7.	Siabdallah/Mohame/	89.7	Франция	300.0	190.0	310.0	800.0
8.	Burke/Jamie/	89.3	В.Британия	310.0	180.0	305.0	795.0
9.	Satoh/Kazunori/	89.0	Япония	275.0	230.0	280.0	785.0
10.	Hausburg/Frank/	88.9	Германия	295.0	170.0	315.0	780.0
11.	Beligov/Alexandr/	89.9	Казахстан	320.0	185.0	275.0	780.0
12.	Desachy/Dominique/	89.2	Франция	290.0	197.5	275.0	762.5
13.	Rao/Koteswar/	88.6	Индия	292.5	135.0	327.5	755.0
14.	Becker/Jeff/	89.1	Канада	282.5	175.0	290.0	747.5
15.	Kumar/S.Anil/	88.7	Индия	270.0	145.0	285.0	700.0
	категория	до	100.0	кг			
1.	Vyshnitsky/Dleks/	98.4	Украина	370.0	207.5	375.0	952.5
2.	Fedorenko/Yuriy/	99.7	Россия	360.0	220.0	350.0	930.0
3.	Welna/Krzystof/	97.1	Польша	350.0	220.0	335.0	905.0
4.	Stiklestad/Erik/	98.6	Норвегия	352.5	205.0	340.0	897.5
5.	Makrushyn/Sergiy/	98.5	Украина	330.0	235.0	330.0	895.0
6.	Benemerito/Ray/	97.7	США	335.0	217.5	322.5	875.0
7.	Panfilov/Dmitriy/	99.5	Казахстан	322.5	237.5	315.0	875.0
8.	Mehdi/Fatemi/	98.9	Иран	315.0	225.0	320.0	860.0
9.	Peeters/Andre/	97.8	Франция	325.0	200.0	320.0	845.0
10.	Kalter/Michael/	99.6	Нидерланды	310.0	180.0	330.0	820.0
11.	Jalonen/Tommi/	98.7	Суоми	300.0	222.5	292.5	815.0
12.	Weaver/Simon/	98.7	Н. Зеландия	305.0	190.0	295.0	790.0
13.	McKenzie/Steve/	98.9	Канада	290.0	177.5	315.0	782.5
14.	Brown/Justin/	98.7	Н. Зеландия	300.0	195.0	282.5	777.5
15.	Toora/Rajesh/	99.8	Индия	280.0	185.0	270.0	735.0
16.	Bontekoning/Edwra/	99.2	Нидерланды	280.0	155.0	290.0	725.0
17.	Jones/Darren/	99.7	Австралия	262.5	175.0	65.0	502.5
	категория	до	100.0	кг			
1.	Dedulia/Valentin/	107.7	Россия	380.0	235.0	355.0	970.0
2.	Pomana/Derek/	109.6	Н. Зеландия	380.0	235.0	355.0	970.0
3.	Arvai/Istvan/	109.6	Венгрия	355.0	230.0	350.0	935.0
4.	Christoffersen/Ca/	106.7	Норвегия	367.5	237.5	310.0	915.0
5.	Woodside/Kevin/	107.6	Багамы	355.0	205.0	355.0	915.0
6.	Harris/Tony/	108.7	США	357.5	222.5	325.0	905.0
7.	Paavilainen/Tommi/	108.6	Финляндия	325.0	210.0	345.0	880.0

ПРОТОКОЛ

	Ф.И.	Соб.вес	Страна	Присед	Жим	Тяга	Сумма
8.	Sabady/Tomasz/	108.1	Польша	340.0	230.0	320.0	890.0
9.	Kopola/Hannu/	109.3	Суоми	325.0	210.0	345.0	880.0
10.	Mohammad/Reza-Gol/	108.7	Иран	310.0	247.5	320.0	877.5
11.	Hulden/Stefan/	109.7	Швеция	325.0	207.5	327.5	860.0
12.	Mainka/Torsten/	109.2	Германия	317.5	222.5	300.0	840.0
13.	Neele/Mark/	109.9	Нидерланды	330.0	197.5	312.5	840.0
14.	Srige/Lars/	106.5	Дания	300.0	210.0	302.5	812.5
15.	Lousich/Steve/	109.8	Н. Зеландия	310.0	220.0	262.5	792.5
16.	Kondoh/Yoshikazu/	102.6	Япония	300.0	200.0	260.0	760.0
17.	Bongers/Peter/	103.2	Нидерланды	285.0	167.5	295.0	747.5
18.	Rain/Karu/	104.3	Эстония	270.0	180.0	285.0	735.0
19.	Singh/Bupinder/	106.0	Индия	280.0	180.0	270.0	730.0
20.	Kumar-Shukla/Rahu/	104.9	Индия	200.0	80.0	220.0	500.0
категория		до	125.0	кг			
1.	Papazov/Vitaliy/	124.2	Украина	425.0	270.0	352.5	1047.5
2.	Malanichev/Andrey/	123.5	Россия	407.5	247.5	362.5	1017.5
3.	Muravliov/Volodom/	122.2	Украина	390.0	255.0	365.0	1010.0
4.	Jonsson/Audunn/	124.2	Исландия	380.0	247.5	372.5	1000.0
5.	Ljungberg/Jurgen/	117.6	Швеция	395.0	242.5	357.5	995.0
6.	Lehto/Ove/	123.9	Суоми	350.0	247.5	350.0	947.5
7.	Bowring/Dean/	124.9	В. Британия	340.0	257.5	330.0	927.5
8.	Cardella/Tony/	124.4	США	350.0	237.5	330.0	917.5
9.	Pomana/Wayne/	124.7	Н. Зеландия	355.0	245.0	302.5	902.5
10.	Krendl/Leopold/	124.6	Австрия	380.0	190.0	330.0	900.0
11.	McGettigan/Patric/	124.9	США	340.0	210.0	350.0	900.0
12.	Parashkevov/Vesel/	124.1	Болгария	342.5	195.0	350.0	887.5
13.	Shah/Nawaz/	120.7	Индия	355.0	190.0	340.0	885.0
14.	Martikainen/Jari/	124.4	Финляндия	340.0	200.0	340.0	880.0
15.	Mohsen/Estakhri/	122.9	Иран	340.0	227.5	285.0	852.5
16.	Tachibana/Koji/	120.8	Япония	310.0	200.0	315.0	825.0
17.	Fahner/Jaap/	117.7	Нидерланды	300.0	202.5	315.0	817.5
18.	Marini/Greg/	114.7	Австралия	302.5	187.5	290.0	780.0
19.	MacEachern/John/	121.8	Канада	292.5	187.5	290.0	770.0
категория		до	+125.0	кг			
1.	Gillingham/Brad/	144.9	США	375.0	267.5	375.0	1017.5
2.	Meszaros/Tibor/	147.2	Венгрия	380.0	230.0	406.5	1015.0
3.	Midote/Daisuke/	132.7	Япония	410.0	300.0	300.0	1010.0
4.	Naleikin/Viktor/	137.0	Украина	400.0	240.0	360.0	1000.0
5.	Sedmik/Zdenek/	136.3	Чехия	370.0	250.0	347.5	967.5
6.	Wahlqvist/Johnny/	149.1	Швеция	390.0	250.0	327.5	967.5
7.	Culnan/Sean/	152.2	США	362.5	255.0	345.0	962.5
8.	Zint/Dietmar/	133.2	Германия	342.5	257.5	317.5	917.5
9.	Horne/Bradley/	160.4	Австралия	340.0	222.5	330.0	892.5
10.	Wamsteeker/Wim/	128.7	Нидерланды	317.5	207.5	300.0	825.0
11.	Bachu/M.R./	125.2	Индия	300.0	150.0	270.0	720.0
12.	Ruiz/Rafael/	125.1	Мексика	250.0	155.0	225.0	630.0
Личное первенство							
1.	Sivokon/Alexey/	Казахстан					
2.	Sutrisno	Индонезия					
3.	Papazov/Vitaliy/	Украина					
Командное первенство							
1.	Россия	69					
2.	Украина	56					
3.	США	44					
4.	Польша	41					
5.	Суоми	32					

СХЕМА ДЛЯ ЖИМА

Тренировочная схема для подготовки к соревнованиям в жиме лежа от Мастера спорта по пауэрлифтингу Виталия Михеева. г. Омск.

Все процентки считаются от предполагаемого результата, который Вы хотите показать на соревнованиях. Важно реально оценить свои силы. Наилучшим решением будет прибавит 5-10 кг к существующему на данный момент личному рекорду в жиме, и от полученного числа считать процентки. Между «первым» и «вторым» жимом в день обязательно выполнять «отвлекающее» упражнение на другую группу мышц. Во всех «вторых» жимах важно обращать внимание на скоростное выполнение упражнения. Условные обозначения:

«Ж» — просто жим лежа с классической паузой.

«Жух» — жим лежа узким хватом.

«Жпоу» — жим лежа под обратным углом (тут можете экспериментировать, хотя слишком большой угол не рекомендуется)

«Жпу» — жим лежа под углом.

«Жсп» — жим лежа с паузой в три секунды.

«плечо» - одно упражнение, на ваш выбор, для дельтовидных мышц.

Все жимы выполняются без жимовой майки, исключениями являются те дни, где об этом написано.

Под эту тренировочную схему рекомендуется хорошая «витаминизация» организма, глубокий сон и высококалорийное питание.

Тренировка 1
Тренировка 2
Тренировка 3

Неделя 1

1. Ж 70*4/4 3. 65*5/4
1. Жух 5/6 3. Плечо

Неделя 2

1. Ж 70*3/5 3. 65*5/5
1. Жпу 5/4 3. Плечо

Неделя 3

1. Ж 75*2/5 3. 70*4/4
1. Жух 5/5 3. Плечо

Неделя 4

1. Ж 70*5/4 3. 65*6/4
1. Жпу 5/3 3. Плечо
1. Ж (пирамида) 70*6/2 72*5/2 75*4/2 77*3/2 80*5/2 и вниз, но только по одному подходу
3. Изометрия (удержание 110-120 процентов на вытянутых руках по 15-20 секунд) 2-3 подхода

Неделя 5

1. Ж 75*3/5 3. 65*5/4
1. Жух 5/6 3. Плечо

Неделя 6

1. Ж 80*2/4 3. Жсп 75*3/4
1. Ж 70*4/5 3. 65*5/4
1. Жпу 4/5 3. Плечо

Неделя 7

1. Ж 75*5/5 3. Жпоу 70*5/4
1. Ж 75*4/6 3. 65*5/4
1. Жух 5/3 3. Плечо

Неделя 8

1. Ж 80*4/5 3. Жсп 75*3/4
1. Ж 80*3/5 3. 70*6/4
1. Жпу 5/6 3. Плечо
1. Ж (пирамида) 75*6/2 77*5/2 80*4/2 82*3/2 85*5/2 и вниз, но только по одному подходу
3. Изометрия (удержание 110-120 процентов на вытянутых руках по 15-20 секунд) 2-3 подхода

Неделя 9

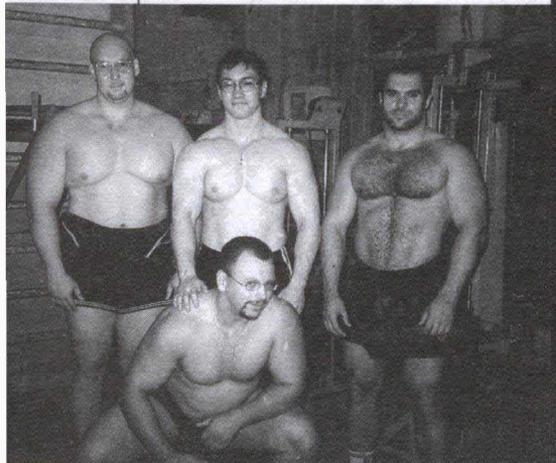
1. Ж 75*3/6 3. 65*4/4
1. Жух 5/4 3. Плечо

Неделя 10

1. Ж 85*3/4 3. Жпоу 80*4/4
1. Ж 80*3/5 3. 70*4/4
1. Жпу 5/4 3. Плечо

Неделя 11

1. Ж в майке 80/3, 90/2, 95*2/3
1. Разминка
1. старт



ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА ФПР В ИРКУТСКЕ

Президент федерации пауэрлифтинга Санкт-Петербурга,
Судья международной категории А. Вендик

Закончился Кубок России по пауэрлифтингу в Иркутске. Состоялась отчетно-выборная конференция, на которой подавляющим большинством голосов на очередные пять лет избран президентом Федерации пауэрлифтинга России В. В. Богачев. Подчиняясь решению большинства, хочется несколько слов сказать на тему: почему я голосовал против.

Я не собираюсь умалять заслуг В. В. Богачева в развитии пауэрлифтинга и, более того, я неоднократно восхищался его способностью на международных соревнованиях, не взирая на языковой барьер, на пальцах и эмоциях доказывать судьям или жюри ошибочность их решения и отстаивать права наших спортсменов. К моему удивлению в большинстве случаев его понимали и удовлетворяли протесты. Однако хочу заметить, что признание российского пауэрлифтинга и лично президента Богачева международной федерацией г-н Богачев понимает несколько неправильно. Именно благодаря заслугам и успехам наших спортсменов IPF вынуждена считаться с мнением России в лице президента Богачева, а не наоборот, как говорит он сам. Это благодаря работе тренеров на местах, которые умудрились не только

**Пока я не
получу конкретные
ответы на поставленные
вопросы, я
буду голосовать
против.**

подготовить спортсменов высочайшего уровня, но еще и обеспечить им финансовую поддержку для участия в международных соревнованиях (исключение составили два последних выезда сборной команды России за счет спорткомитета), в течении почти десяти лет российский пауэрлифтинг из робкого новичка превратился в лидера мирового пауэрлифтинга. Какую помощь за это время им оказала федерация пауэрлифтинга России?

Спортивная классификация была разработана и введена еще в СССР, поэтому присвоение спортивных званий — это работа спорткомитета. Все остальное — личная инициатива энтузиастов на местах непосредственно в регионах. Это и попытки издания методических пособий, контакты со средствами массовой информации, создание региональных центров и детских спортивных школ пауэрлифтинга. Я надеюсь, что наш г-н президент просто искренне заблуждается, ведь все это свершилось отнюдь не благодаря, а где-то и вопреки его политике руководства федерацией.

Теперь, давайте остановимся на нескольких конкретных моментах работы российской федерации пауэрлифтинга, которые вызывают определенные вопросы.



В. В. БОГАЧЕВ

При обсуждении календаря соревнований на 2002 год очень актуально встал вопрос о проведении зональных соревнований. Не было желающих их проводить. Попробую это объяснить. Для проведения соревнований организатор должен вложить немалые средства. Это и аренда места проведения, бронь гостиницы, перевозка оборудования, призы, наградная атрибутика и многое другое. Что может заставить людей пойти на такие расходы? Либо возможность привлечения средств, спонсоров, либо повышение своего имиджа за счет показанных на соревнованиях высоких результатов, либо какие-то политические аспекты, которые могут быть решены с помощью проведения соревнований. Может быть, я и не прав, но думаю, что никто не возьмется проводить соревнования только ради проведения соревнований. И регион, однажды попавший в такую «почетную обязанность», больше уже не захочет в это ввязываться. Провести соревнования на высоком уровне очень не просто. Пожалуй, только в Сыктывкаре, Уфе и Сочах соревнования проходили на должном уровне. Не могу не заметить, что и Н. Кишко (Сыктывкар), и А. Ефимов (Уфа) учились проведению соревнований в Санкт-Пе-

тербурге. Радует, что ученики пре-
взошли учителя.

Теперь в президиуме появилась должность технического инспектора (Н. Кишко). Это значит, что место проведения соревнований должно быть одобрено техническим инспектором в соответствии с предъявляемыми требованиями уровня Чемпионата России. Смогут ли все их выполнить? А если нет, то каким образом президиум федерации планирует обеспечить необходимые условия. Инспекция должна быть проведена как минимум за три месяца до соревнований, чтобы можно было что-то исправить или изменить. Как реально это будет организовано? Не останется ли это только словами?

На отчетно-выборной конференции тема финансового отчета была затронута очень поверхностно, практически без цифр. И ответ на вопрос, сколько же в настоящий момент есть денег или долгов у федерации я так и не получил. Зато услышал одну любопытную цифру — 17100 руб. Это столько стоили медали и дипломы, привезенные г-ном Богачевым на Чемпионат России в Санкт-Петербург. Давайте чуть-чуть задумаемся: сколько было дипломов, сколько было медалей и сколько это может стоить. У нас 21-я весовая категория, медалями и дипломами награждались трое спортсменов и тренер. Итого должно было быть 84 медали и, с учетом абсолютного и командного первенства, 96 дипломов, которых, кстати, на всех не хватило. Сколько может стоить штампованная медаль и типографский бланк спорткомитета России, которые изготавливаются тысячами? Себестоимость медали при массовом изготовлении не может превышать 60 руб., диплома — 7-8 руб. Значит, все вместе не превышает 6000 руб. Где остались 11 тысяч рублей? Кто так бесхозяйственно израсходовал наши средства? Г-н президент или чиновники из спорткомитета? А может быть вместе?

По типовому Уставу общественной организации (кстати, Устава нашей федерации я не видел, а хотелось бы иметь у себя копию, как-никак, все-таки член федерации) смета расходов на следующий год утверждается общим собранием не менее 2/3 голосов, после утверждения отчета по предыдущей смете. Ни того ни другого не было. Зато г-н Богачев заявил, что он лично оплатил поездки трех наших спортсменов на Чемпионаты Мира и Европы.

Какая же зарплата в спорткомитете?

Кстати, каждая общественная организация, которая тем или иным способом связана с получением денежных средств, таких, например, как годовые или стартовые взносы, должна иметь разрешение банка на использование наличных денежных средств, а, следовательно, должна иметь расчетный счет в этом банке. Я писал официальное письмо в федерацию пауэрлифтинга России с просьбой выставить мне счет для перечисления годового членского взноса. Ответа я не получил, а спортсмены Санкт-Петербурга в 2001 году платили двойной стартовый взнос. В Калининграде на Чемпионате России по жиму штанги лежа секретарь федерации пауэрлифтинга России г-н В. А. Цуканов сказал, что письмо мое у него лежит, а расчетного счета у федерации нет, и обещал прислать официальный ответ, но его до сих пор нет. Судя по всему, вся финансовая деятельность федерации незаконна и грозит немалыми штрафами, которые лягут на наши плечи. Нам это нужно?

Большая тема — допинг-контроль. Тайна за семью печатями. Никогда не знаем, кто сдавал, какие результаты, если это не твой личный спортсмен. На мою просьбу (при личной беседе с г-ном Богачевым) определить процедуру жеребьевки я получил ответ, кому сдавать, а кому не сдавать контроль определяет старший тренер. На мое предложение объявить это гласно Богачев ответил, что не будет этого делать, чтоб не подставляться перед IPF. Возникает вопрос: может ли один человек быть всегда настолько кристально честным и объективным? Не лучше ли процедуру допинг-контроля сделать открытой и понятной для всех? Для этого достаточно в итоговых протоколах делать пометки, кто сдавал пробы. А результаты контроля должны быть объявлены в течении месяца по окончании соревнований и разсланы по региональным спорткомитетам.

Все эти вопросы я задавал г-ну Богачеву. Поэтому, наверное, наши личные отношения не складываются. К сожалению, от этого страдают спортсмены Санкт-Петербурга, которые попадают в немилость и даже получают предложения выступать за другие регионы, для того чтобы выехать в составе сборной команды на Чемпионаты Мира и Европы.

РЕКОРДЫ

Категория	Движение	Результат	Ф.И.	Страна	Дата	Соб. вес
52	Приседания	278.0	Andrzej Stanaszek	Poland	5/13/1999	51.6
56	Приседания	287.5	Magnus Karlsson	Sweden	11/14/1996	55.7
60	Приседания	320.0	Magnus Karlsson	Sweden	10/2/1999	60.0
67.5	Приседания	322.5	Jesse Jackson	USA	7/28/1990	67.5
75	Приседания	347.5	Jay Rosciglione	USA	3/28/1993	74.7
82.5	Приседания	383.3	Tony Kamand	USA	3/28/1993	82.0
90	Приседания	410.0	Jesse Kellum	USA	10/27/1996	90.0
100	Приседания	437.5	Ed Coan	USA	11/22/1987	97.5
110	Приседания	471.0	Ed Coan	USA	8/12/2001	107.6
125	Приседания	470.0	Steve Goggins	USA	8/12/2001	116.7
140	Приседания	460.0	Al Mehan	Canada	7/29/2000	140.0
	Приседания	472.5	Brent Mikesell	USA	10/6/2001	147.0
52	Жим	177.5	Andrzej Stanaszek	Poland	11/16/1994	50.6
56	Жим	190.0	Makoto Ohtsubo	Japan	6/30/2000	56.0
60	Жим	202.5	August Clark	USA	8/12/2001	59.9
67.5	Жим	231.3	Greg Warr	USA	6/4/1994	65.9
75	Жим	255.0	Markus Schick	Germany	9/9/2000	68.9
82.5	Жим	272.2	Dave Waterman	USA	3/1/1997	82.5
90	Жим	310.0	George Halbert	USA	3/3/2001	90.0
100	Жим	332.5	George Halbert	USA	9/8/2001	97.8
110	Жим	318.0	Kenny Patterson	USA	10/9/1999	107.9
125	Жим	340.2	Bill Crawford	USA	2/10/2001	125.0
140	Жим	333.5	Rob Fusner	USA	9/8/2001	133.5
	Жим	353.8	Anthony Clark	USA	9/22/1996	168.7
52	Тяга	255.5	E.S. Bhaskaran	India	12/1/1993	52.0
56	Тяга	290.0	Lamar Gant	USA	7/10/1982	56.0
60	Тяга	310.0	Lamar Gant	USA	11/11/1988	60.0
67.5	Тяга	320.0	Dan Austin	USA	8/1/1992	67.5
75	Тяга	353.8	John Inzer	USA	9/16/1995	74.7
82.5	Тяга	360.0	Giovanni Brunazzi	Italy	6/24/1995	81.2
90	Тяга	390.0	Ed Coan	USA	7/7/1985	89.7
100	Тяга	409.0	Ed Coan	USA	7/28/1991	99.8
110	Тяга	402.5	Ed Coan	USA	12/20/1998	108.8
125	Тяга	410.0	Dan Wohleber	USA	12/12/1982	125.0
140	Тяга	410.0	Doyle Kenady	USA	4/6/1986	138.3
	Тяга	419.6	Gary Heisey	USA	3/14/1992	162.3
52	Сумма	610.0	Merda Nursakhatov	Kazakhstan	1/1/1999	51.4
56	Сумма	637.5	Chun Hsiung Hu	Chinese Taipei	11/2/1997	55.6
60	Сумма	720.0	Lamar Gant	USA	4/8/1988	60.0
67.5	Сумма	830.0	Alexei Sivokon	Kazakhstan	11/16/2000	67.3
75	Сумма	855.0	Ausby Alexander	USA	4/2/1989	73.9
82.5	Сумма	957.5	Gene Bell	USA	4/8/1988	82.5
90	Сумма	1000.0	Ed Coan	USA	3/3/1985	88.5
100	Сумма	1092.5	Ed Coan	USA	7/28/1991	99.8
110	Сумма	1117.5	Ed Coan	USA	12/20/1998	108.8
125	Сумма	1119.5	Ano Turtiainen	Finland	8/12/2001	124.4
140	Сумма	1102.5	Gerrit Badenhorst	South Africa	10/14/1990	138.8
	Сумма	1180.0	Garry Frank	USA	6/24/2001	170.1

Правда ли,
что от
CREATINE
просто прет
???

Да!



Если это настоящий креатин от



General Sport Nutrition

Сделано в Америке