

Первый российский жим лёжа **Рубикон пройден!**

**400** **кг**

Power World 3' 2008

# Мир СиЛы

**Одолей  
ЧЕТЫРЕ  
С ПОЛОВИНОЙ**  
собственных веса  
в приседе  
**СЕКРЕТЫ  
ВОЛОГОДСКОЙ  
СИЛОВОЙ ШКОЛЫ**  
от Степана Новикова

**Хочешь много тянуть?  
Пей минеральную воду!**  
Секреты от мастера  
становой тяги  
Андрея Айвазова

Пауэрлифтинг на  
Святой земле  
Жаркие дни  
в Хайфе

**Выжать НА 200 КГ БОЛЬШЕ  
своего собственного веса?**  
**ЛЕГКО! Знакомьтесь:**

Две Европы  
и Евразия  
Обзоры чемпионатов  
Европы и Евразии  
GPC и WPC

# Дмитрий ГОРБАЧЁВ

А также: Курская битва, жим в  
Тюмени, тяжелая атлетика, силовой  
экстрим...



4 612744 240039

Издательство  
**BBF**  
Publishing  
ИД 000 «БиблЭф Публишинг»

MUSCLE ST  
the original coll

# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

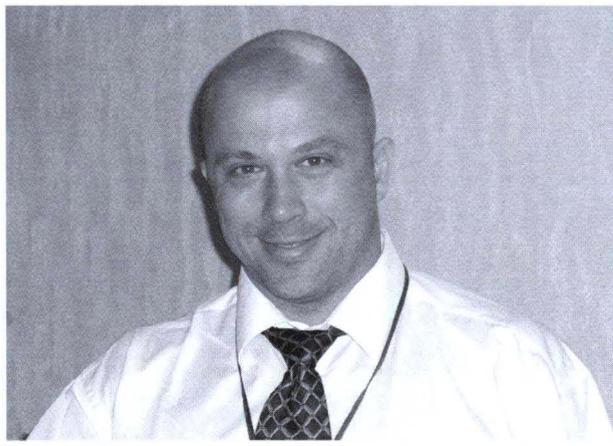
## ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



*General Sport Nutrition*



Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym  
ОПТ: (495) 620-3573 [www.flexgym.ru](http://www.flexgym.ru)



Здравствуй, друзья!

Прежде всего, хочу выразить благодарность тем любителям пауэрлифтинга, кто откликнулся на мою просьбу и прислал нам интереснейшие материалы.

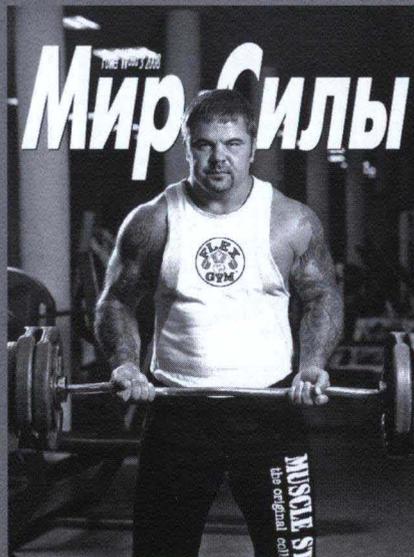
Ну а мир пауэрлифтинга не стоит на месте. Инициативу президента Федерации пауэрлифтинга Свердловской области Андрея Репницына о проведении 5 октября Всероссийского дня силы подхватили представители различных видов спорта: бодибилдинга, пауэрлифтинга, тяжелой атлетики, армрестлинга, стронгмена и многих других. Как так? Профессиональные праздники есть у многих наших граждан, а вот спортсмены-силвики пока оказались обделенными. Надо срочно менять ситуацию! Отчет о первом Дне силы читайте в следующем номере журнала.

В Лас-Вегасе прошло очередное супершоу «Мистер Олимпия». «Ну, прошло, так прошло, – скажете вы. – А пауэрлифтинг здесь при чем?» Хочу вас порадовать: с 2008 года на «Олимпии» постоянно будут выступать пауэрлифтеры самого высокого уровня. В этом году свою силу и мощь показали жимовики и тягтовики. Причем, дабы избежать «баранок», которые портят всю зрелищность шоу, организаторы ввели такие дисциплины, как «жим супервесов на несколько повторов» и «становые тяги на несколько повторений». Соревнования состоялись при поддержке фирмы «Inzer» и международной Федерации WPC. Майк Суини обещал подготовить для нас свой репортаж с места событий.

Продолжаются неприятности у ФПР, связанные с положительными результатами допинг-проб у ведущих спортсменов Федерации. Но новое руководство во главе с Геннадием Владимировичем Ходосевичем делает всё, чтобы ФПР не была дисквалифицирована в очередной раз. Действия нового и.о. президента четки и последовательны. Жаль, что к его просьбам не всегда прислушиваются спортсмены и тренеры. Но в любом случае искренне желаем Геннадию Владимировичу разрешения всех проблем.

Одно из самых ожидаемых событий уходящего года – чемпионат мира WPC, уже близко. На сегодняшний день заявлено уже около 400 атлетов из 20 стран мира. Битва обещает быть жаркой и захватывающей. Ваш главный редактор уже начал подготовку к этому супертурниру, поэтому информацию вы получите, что называется, из первых рук.

На этом позволю себе закончить и пожелать всем здоровья! Искренне ваш, Юрий Устинов.  
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Дмитрий Горбачёв  
Фото: Юрий Фадюков

Независимый российский журнал по силовым видам спорта  
№ 3 (37)/2008 год

Издаётся с 1999 года

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

Издатель :

**BBF**  
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Пабблишинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Сергей ФИРЦЕВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Александр ИЛЬЧЕНКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Сергей МАНУЛОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПISКУНОВ В.И.	Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е.	Представитель по Западной Европе
БУТЕНКО А.	Представитель по Северной Америке
АРЕДАКОВ А.	Представитель по Уралу
КРАВЦОВ П.Н.	Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордсмен WPC Europe

Реклама: Иван КОНДРАТЬЕВ  
e-mail: redakcia@probbf.com

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир Силов® – зарегистрированное название журнала.

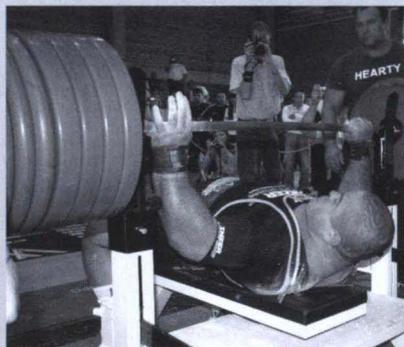
Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: 140003, Московская область, г. Люберцы, а/я 9, ИД «Би Би Эф Пабблишинг»

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru



## НОВОСТИ 4

## СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат Европы GPC-2008 5

Чемпионат Европы WPC-2008 9

Курская БИТВА 15

Обзор чемпионата ЕВРАЗИИ-2008 19

ЖАРКИЙ август в Хайфе 26

Жимовики РАЗДЕВАЮТСЯ –  
ТЮМЕНЬ аплодирует 30



## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ЧЕМПИОН из Раменского 41

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ОЛИМПИЕЦ из Казахстана 43

## ИНТЕРВЬЮ

ЖИВАЯ вода 48

Среди СИЛЬНЕЙШИХ в Азии 52



## МЕТОДИКА

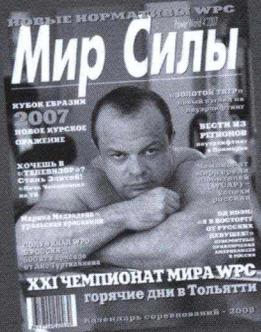
ВОЛОГОДСКАЯ школа 57

## СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

Силовой экстрим на УРАЛЕ 60

## ПОЭЗИЯ

Посвящение ПАУЭРЛИФТЕРАМ 64



# ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

## ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ\*



### 1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев

### 2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084

**Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!**

\* Сроки и стоимость подписки на 1 месяц уточняйте в вашем почтовом отделении.

ф. СП-1	Федеральная служба почтовой связи РФ												
	<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <small>газету-журнал</small> <input type="text"/>												
										(индекс издания)			
(наименование издания)						Количество комплектов:							
на <u>2008</u> год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)						(адрес)							
Кому													
(фамилия, инициалы)													
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>													
на <small>газету-журнал</small> <input type="text"/>													
										(индекс издания)			
(наименование издания)													
Стоимость	подписки	руб. _____ коп. _____		Количество комплектов									
	переадресовки	руб. _____ коп. _____											
на <u>2008</u> год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)						(адрес)							
Кому													
(фамилия, инициалы)													

### ВНИМАНИЕ!

Теперь вы можете оформить подписку на журнал в вашем городе, выбрав наиболее удобный вариант!

## Мир Силы

выходит 2 раза в полугодие

**Будьте внимательны!** Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

- В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться,
- В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.
- Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.
- В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.
- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: muscle-pump@mail.ru

# НОВОСТИ

## Организации пауэрлифтинга России

AWPC-WPC России продолжает ставить новые рекорды в отечественном пауэрлифтинге. Причём как на помосте, так и в организации соревнований.

В июле 2008 г. в г. Перми произошло историческое событие. Впервые российским спортсменом была преодолена планка в 400 кг! Владимир Максимов на чемпионате Пермского края по жиму штанги лёжа уверенно справился с этим огромным весом. Напомню, что до Владимира четырёхсоткилограммовая штанга в Европе покорялась лишь финну Яни Муртомяки. В США же с весами за 400 кг в жиме лёжа «баловались» четыре атлета: Роб Луандо, Скотт Мендельсон, Джин Рычлак и Райан Кеннели. Последнему принадлежит абсолютный рекорд в этом движении – 487,5 кг.

2008 год порадовал российских любителей безэкипировочного пауэрлифтинга. В WPC РФ появился дивизион, где применение спортсменами комбинезонов для тяги, коленных бинтов и, самое главное, жимовых маек запрещено. В г. Пушкине в мае 2008 г. прошёл турнир «Чистая победа». На нём соревновались только безэкипировочные атлеты. Лучший результат в отделеции WPC в жиме лёжа у Вячеслава Соловьёва – 265 кг в категории свыше 140 кг. Как показывал опыт этого турнира, по популярности безэкипировочный жим лёжа значительно опережает экипировочный. В пауэрлифтинге такой тенденции пока не наблюдается – количество экипированных и неэкипированных атлетов одинаково. Желающих отказаться от коленных бинтов в приседаниях не столь много, как желающих снять жимовые майки.

Организаторы Организации пауэрлифтинга не стоят на месте. И если до сих пор они проводили только турниры по пауэрлифтингу, причём неизменно на высоком уровне, то с этого года в России появляется новая форма силовых турниров – фестивали силовых видов спорта. Нельзя сказать, что мероприятий с таким названием до сих пор в России не было, но уровень их пока был не слишком высок, да и пауэрлифтинга там не было. Но всё в мире меняется. Итак, где теперь можно показать свою силу современным русским богатырям? Для тех, кто живёт в географическом центре нашей страны, территориально подойдёт мультитурнир «Золотой тигр II», что состоится со 2 по 5 октября в г. Екатеринбурге. Программа турнира поражает своим размахом.

Город Курск не остывает и в декабре. Только в такой знойной атмосфере и растут настоящие носороги. Международный спортивный фестиваль «НОСОРОГ ПРО ЭКСПО» состоится с 11 по 14 декабря.

В программе фестиваля:  
– мастерский турнир по пауэрлифтингу и жиму лёжа WPC/AWPC

(экипировочный и безэкипировочные дивизионы);

– Открытый чемпионат Курской области по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу (IFBB);

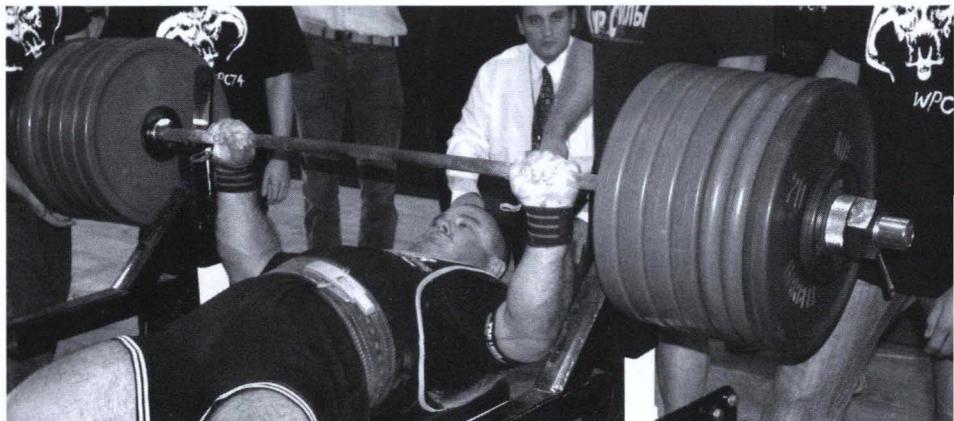
– семинар по использованию спортивной экипировки;

– судейский семинар WPC-Россия;

– Отборочный этап конкурса красоты «Мисс Курск».

Не стоят на месте и профессионалы отечественного пауэрлифтинга. Элитарный клуб профессионального пауэрлифтинга продолжает свою работу. Первым турниром для профессионалов стал КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа по жиму штанги лёжа без экипировки. Подробнее об этом турнире вы можете прочесть на страницах этого журнала. В Екатеринбурге же на фестивале «Золотой тигр II» пройдёт турнир «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» по приседанию со штангой в весовой категории свыше 110 кг. Планируется проведение и турнира «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» по становой тяге в весовой категории до 110 кг на фестивале силовых видов спорта «РУССКИЙ БОГАТЫРЬ» в Подмоскowie. Напоминаю, что по правилам Элитарного клуба профессионального пауэрлифтинга в профтурнирах принимает участие пятёрка сильнейших на данный момент атлетов в одном из движений пауэрлифтинга.

Подробную информацию о деятельности Организации пауэрлифтинга России вы можете найти на страницах официального сайта [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru), а также у представителей Организации по указанным на сайте телефонам.



# Чемпионат Европы GPC-2008

## Интервью с новосибирскими атлетами

Автор: Михаил Шпак

**МС:** Павел, расскажи о дороге на чемпионат.

**ПАВЕЛ И.:** Долетели прямым рейсом до Санкт-Петербурга, пересели на рейс в Прагу и всё. Перелет прошел комфортно, потерь в пути не случилось, отлично добрались. По приезде в Прагу разместились в гостинице, позднее выяснилось, что город Новый Бор находится в 120 км от Праги. Это единственное неудобство из всего нашего путешествия.

**МС:** Каким образом добирались до места проведения соревнований?

**ПАВЕЛ И.:** Без проблем, вообще Чехия не показалась нам чужой страной: везде слышалась русская речь и с любым прохожим можно было объясниться на русском.

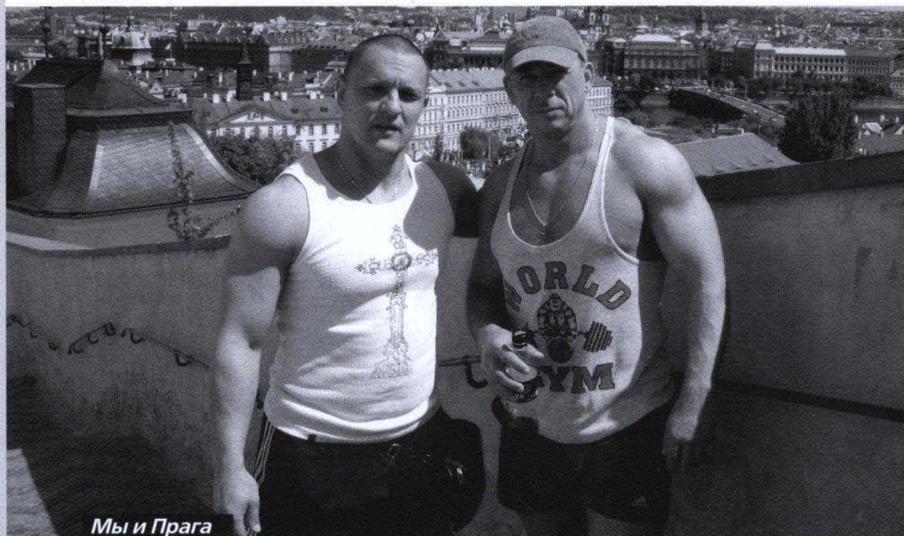
**МС:** Я так понимаю: у Юли более интересная история о путешествии на соревнования?

**ЮЛЯ М.:** Да не совсем уж история (смеется) просто немного устали добираться. Мы летели через Москву, потом до Праги. Перелет перенесла нормально, все самое интересное началось после приезда. Выяснилось, что в Праге никто не знает, где находится город Новый Бор. Сначала поехали на автовокзал, там порекомендовали проехать на железнодорожный вокзал. На же-

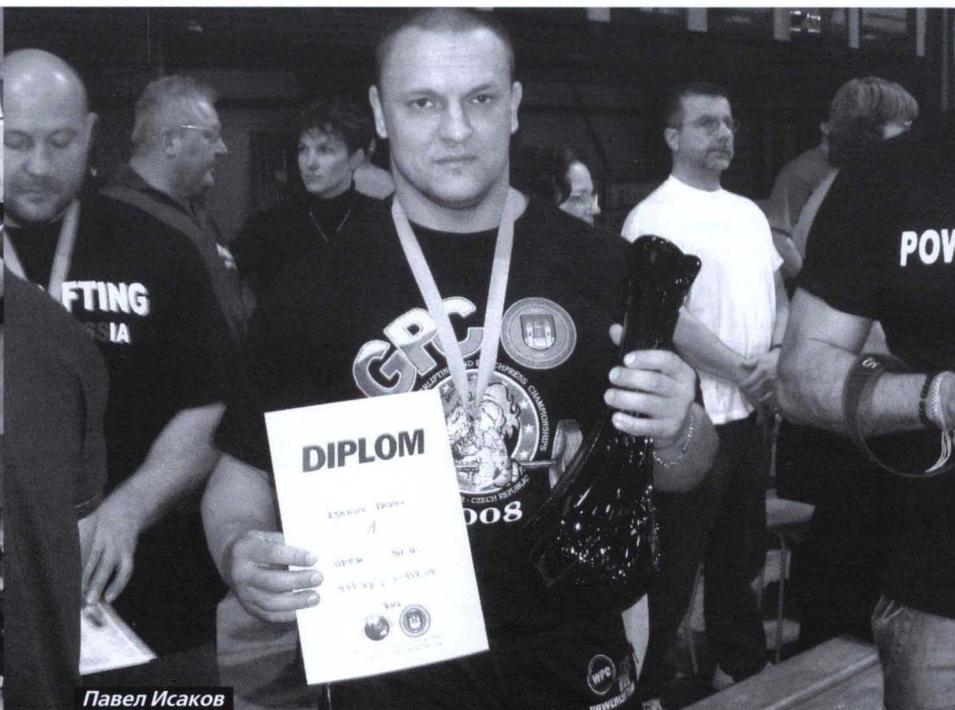


Россия. Чемпионы

**С 12 по 17 мая 2008 года в Чехии прошел очередной чемпионат Европы по версии GPC. Сборную России представляла команда из четырех человек.**



Мы и Прага



Разминка

Павел Исаков

лезнодорожном вокзале выяснилось, что поезда до Нового Бора не ходят, поехали на другой автовокзал и наконец-то нашли автобус до Нового Бора. По приезде в Новый Бор выяснилось, что во-первых, никто не знает, где проходят соревнования, и во-вторых, в отличие от Праги, в Новом Боре вообще никто не говорит по-русски.

**МС: Вымотались как надо?**

ЮЛЯ М.: Мало того, после взвешивания еле успели на последний автобус в Прагу, вымотались, ноги как вата. Утром, чтобы не рисковать, заказали такси.

**МС: Юлия, расскажи немного о проведении соревнований.**

ЮЛЯ М.: Все было достаточно просто: и оформление, и зал, ожидала большего...

**МС: Ну теперь про главное: как проходило выступление!**

ЮЛЯ М.: Еще на взвешивании поняла, что буду первой и в своей весовой категории, и в абсолютке, и по жиму, и по троеборью.

**МС: Что, невысокий уровень участниц?**

ЮЛЯ М.: Да, невысокий, ожидала серьезную борьбу, но количество приехавших участниц было слишком малым. Но тем не менее выступление далось тяжело, снова прострелило бедро, поэтому ограничилась двумя попытками в тяге и приседе. Жим также на фоне общей усталости не пошел. Ограничилась 140 кг.

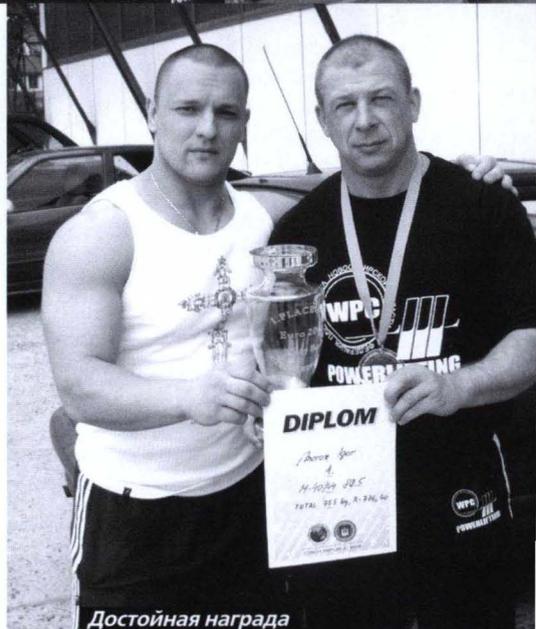
**МС: А какие призы были на турнире?**

ЮЛЯ М.: Призы – это отдельная история (смеется). За первое место в жиме и троеборье подарили по вазе и кубку, а также за абсолютку – кубок и ваза, абсолютно одинаковые и габаритные, везти их домой было тяжеловато...

**МС: Но тем не менее груз приятный?**

ЮЛЯ М.: Конечно, приятный! Мы, кстати, сразу после выступления поехали на экскурсию в Карловы Вары, все очень понравилось. Старинная архитектура, все пропитано Средневековьем! Одним словом супер!

ПАВЕЛ И.: В первый день вывели Юлю Медведеву, а также попутно помогли вывести на помост



Достойная награда



Большие люди Ирландии



белорусскую спортсменку Ирину Петрович. Ну и, конечно, провели завешивание: Игорь Мороз весил 85,1 кг. С помощью бега и горячего душа Игорю удалось согнать вес до 82,3 кг. Благо, взвешивание проводится за сутки до начала соревнований.

Во второй день выступали мужчины, очень запомнилось выступление ирландского спортсмена Gerry MC Namaga, он стал первым в весовой категории до 75 кг, в возрастной группе 40–44 года в приседе ему покорились 340, 355 кг в третьей попытке не засчитали, жим 175, тяга 250. Да и сумма у него получилась отличная – 765 кг.

**МС: Ну теперь, Игорь, скажи пару слов о выступлении.**

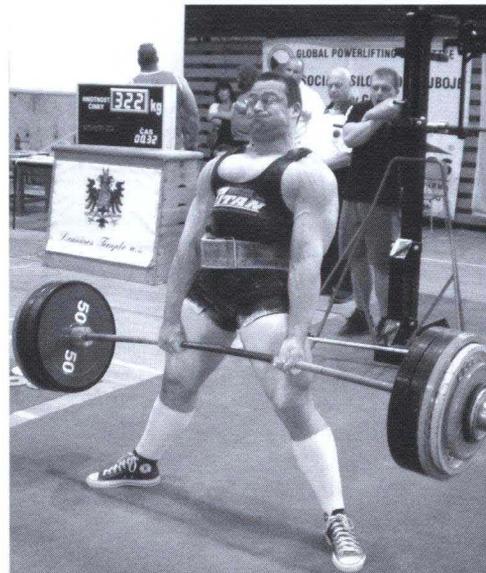
ИГОРЬ М.: Ну, что сказать: это был первый международный старт для меня. Волновался, конечно, плюс перенервничал со сгонкой веса. Но выступил хорошо. Собрал 755 (310,5/172,5/272,5), выиграл и возрастную группу 40–44 года, и весовую категорию 82,5 кг. В принципе, очень доволен.

**МС: Ну что ж, Игорь, поздравляем, желаем новых успехов и побед!**

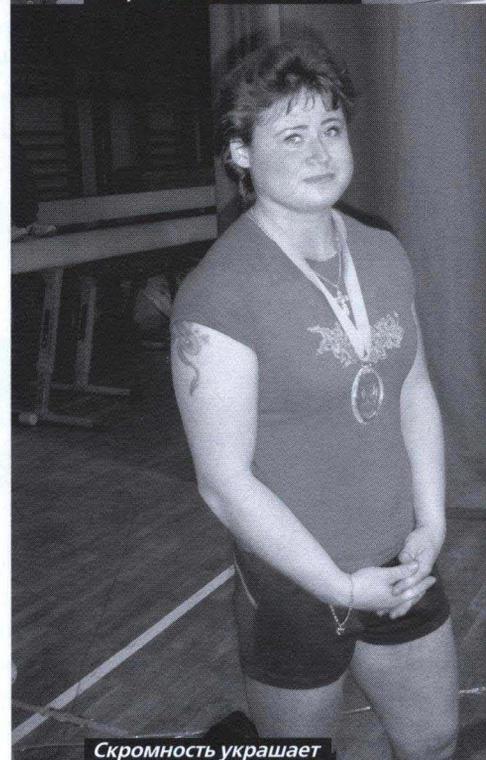
ПАВЕЛ И.: Я же во время выступления Игоря ходил завешиваться, весы, на которых завешивали спортсменов вчера, показывали, что мой вес 92 кг, и я очень удивился, когда эти же весы показали 94 кг! Пришлось повторять процедуры, которые сутки назад прописывал своему ученику Игорю (смеется). Пришлось совершить ряд экскурсий в тепле бега по замечательному городу Новый Бор.

**МС: Интересные веса, но и вы тоже молодцы: отъелись на чехских харчах! Как прошел твой жим после такой сгонки?**

ПАВЕЛ И.: Проанализировав заявки участников, заказали 245 кг, это большой заказанный вес у всех спортсменов. Первая попытка удачная, на вторую заказали 255, но произошел небольшой перекос, и вес не был засчитан, на третью



Награждение чемпионки



Скромность украшает

# СОРЕВНОВАНИЯ

попытку заказали 255, чтобы не рисковать, и я успешно справился с этим весом. Но вот собственно и всё.

**МС: Так ты стал чемпионом Европы!**

ПАВЕЛ И.: Конечно! (смеется)

ПАВЕЛ И.: В сотке, кстати, разгорелась нешуточная борьба. Нашу страну представлял Игорь Кушин. Самое интересное, что по заявленным весам сразу выделился фаворит из Венгрии, который заказал 290 кг для первой попытки. Забегая вперед, скажу, что и в первой, и во второй попытке 290 ему не покорились, в третьей он пошел на 305 – они также остались непокоренными. Игорь в первой попытке выжал 280 кг, но почему-то вес не был засчитан.

Во второй попытке он четко зафиксировал те же 280 кг, вес засчитали. В третьей заказали 290, но Игорь чуть-чуть не дождал, тем не менее стал первым. Мы, кстати, попутно помогали выводить латвийских спортсменов. Вообще очень понравилась атмосфера соревнований: все друг другу помогают, радуются, поздравляют, праздник силы, одним словом. Вторым, с результатом 270 кг, стал украинец Сергей Полютин, а третьим, кстати, стал азербайджанский спортсмен Ибрагимов Ибрагим с результатом 250 кг. То есть все три места у представителей бывшего СССР.

**МС: Что было в остальных категориях?**

ПАВЕЛ И.: Мы, к сожалению, не смогли присутствовать на выступ-

лении супертяжей: уставшие и довольные мы отправились в Прагу.

**МС: Ну отдохнуть-то получилось?**

ПАВЕЛ И.: Конечно! Оценили и знаменитое чешское пиво, и кухню, архитектуру. Поразило обилие мясных блюд и стоимость. В нашем родном Новосибирске так вкусно и питательно отобедать на такие деньги не получилось бы однозначно.

**МС: Ну и какие выводы и планы?**

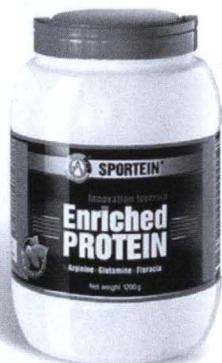
ПАВЕЛ И.: План один – тренироваться и тренировать! развивать нашу Федерацию, проводить каждые старты красочнее и с большей массовостью, с лучшими призами!



Продукты бренда  
"ДИЕТЫ ЧЕМПИОНОВ"

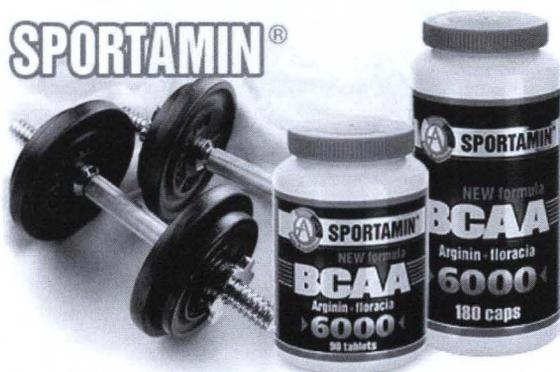
SPORTAMIN® BCAA 6000 - уникальный продукт для спортивного питания, не имеющий аналогов по своему составу: он сочетает в себе три ценнейших компонента - BCAA+ARGININE+FLORACIA. Вместе они оказывают синергический эффект, существенно превышающий сумму эффектов отдельных компонентов.

**SPORTEIN®**



**Академия-Т**

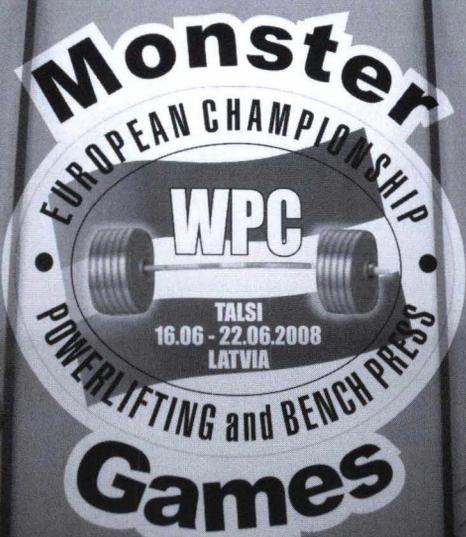
**SPORTAMIN®**



SPORTEIN® - инновационная анаболическая формула для наращивания мышечной массы и ускоренного восстановления, разработанная российскими учеными в результате трехлетних научных исследований, проведенных на кафедре Технологии продуктов детского, функционального и спортивного питания Московского государственного университета прикладной биотехнологии.

Более подробную информацию и адреса, где приобрести продукцию ЗАО «Академия-Т» вы можете получить на сайте [www.ac-t.ru](http://www.ac-t.ru), [info@ac-t.ru](mailto:info@ac-t.ru) или по тел. : (495) 677-0740, (495) 676-6393

TPPA  
Talsu sporta  
nams



# Чемпионат Европы

# WPC

# 2008

Автор: Юрий Устинов

## Дружеская встреча

# на Рижском

# взморье

*Этот чемпионат Европы можно смело называть новой вехой в развитии WPC в Европе. Последний чемпионат Европы по этой версии состоялся в 2002 году во Франции, после появления новой Федерации GPC – именно под ее эгидой проводились последующие европейские форумы по правилам, схожим с правилами WPC.*

Прошедшие Кубки Европы и Европы показали, что WPC восстанавливает утраченные позиции в Европе и пришло время проведения полноценного чемпионата Европы. Голосование стран-участниц на чемпионате мира в Тольятти постановило о проведении прав на проведение этих соревнований в Латвии.

Райво Капс, организатор и идейный вдохновитель этого чемпионата, старался провести эти соревнования на высоком уровне. И, надо ска-

зать, ему и его команде это удалось. Гостеприимный городок Талси, что находится в 120 км от Риги, гостеприимно распахнул двери уютного спорткомплекса, вместившего как спортсменов, так и зрителей. Просторный зал разминки с множеством жимовых стоек и монолифтов пришелся участникам соревнований по душе, ну а красочное оформление сцены также было достойно похвал. Отдельной похвалы заслуживает маленькое кафе спорткомплекса,

в котором спортсменам и зрителям предлагали отменное питание по очень невысоким для Европы ценам. Ну а если добавить, что гостиница, в которой разместили спортсменов, была в 20 метрах от спорткомплекса, то ясно складывается картина продуманной организации и грамотно выбранного места проведения чемпионата.

В чемпионате Европы приняли участие спортсмены Латвии, России, Эстонии, Украины, Словакии, Финляндии, Белоруссии, Венгрии, Франции...

В качестве почетного гостя на чемпионате присутствовал и активно помогал в его проведении президент WPC Майк Суини.

В течение шести дней во Дворце спорта Талси сильнейшие жимовики и лифтеры Европы выясняли, кто сильнее.

## Жим лёжа

В выступлениях тинэйджеров хотелось бы отметить результат нашего Даниила Паникова. В весовой категории до 75 кг, возрастной группы 18–19 лет Даниил зафиксировал 187,5 кг – новый рекорд Европы. Среди тинэйджеров 16–17 лет, категория 125 кг, не было равных Виктору Малюгину – 235 кг. Также понравилось выступление очень сильного тинэйджера из Финляндии – Джоанса Хаапасаари (18–19 лет) – 250 кг в весовой категории до 125 кг. Среди юниоров не было равных нашему Алексею Шлыкову – 295 кг в весовой категории до 125 кг, и заслуженное первое место в абсолютном юниорском первенстве.

Надежда Шабанова уверенно завоевала ветеранскую абсолютку среди женщин – 102,5 кг в весовой категории до 75 кг. Это новый рекорд Европы для возрастной группы 50–54 года. В четвертом подходе спортсменка смело атаковала мировой рекорд, но, к сожалению, ей не удалось укротить штангу весом 113,5 кг. Новые рекорды Европы у Владимира Решетникова (весовая категория 82,5 кг, 45–49, 192,5 кг) и у Геннадия Переладова (весовая категория 75 кг, 70–74, 97,5 кг). Сергей Беликов уверенно зафиксировал 265 кг и стал победителем в

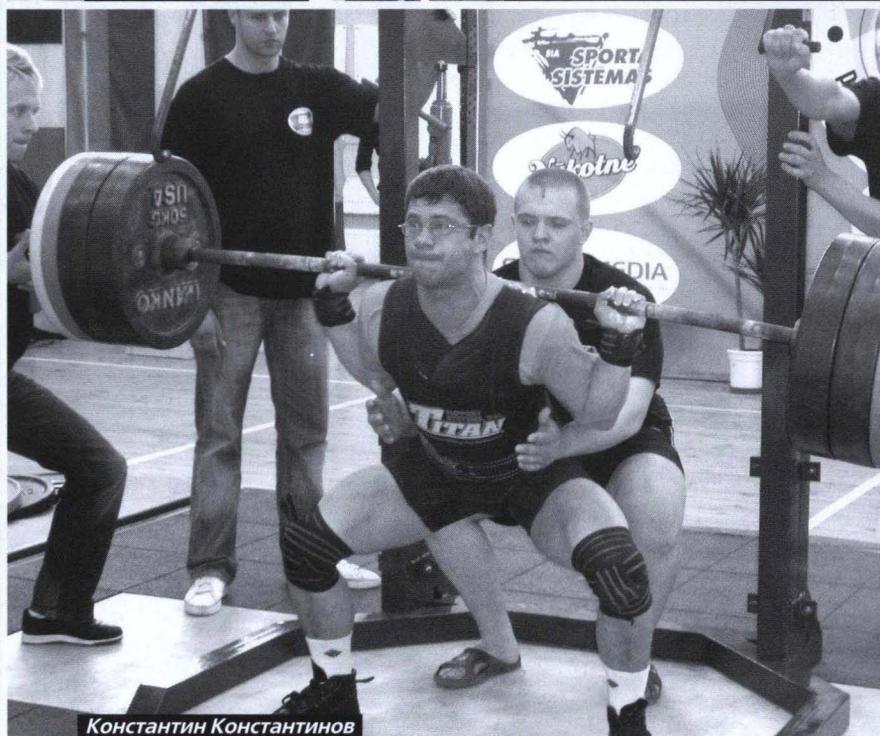
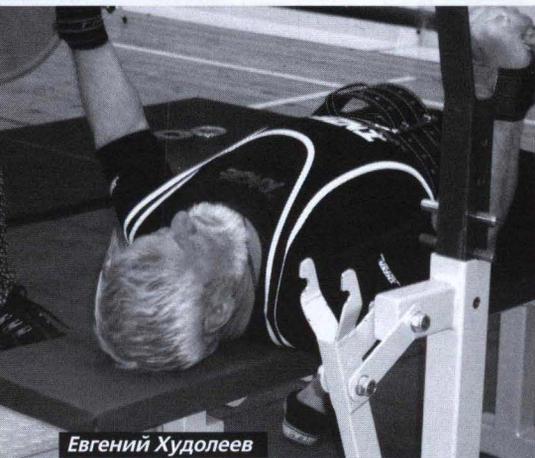
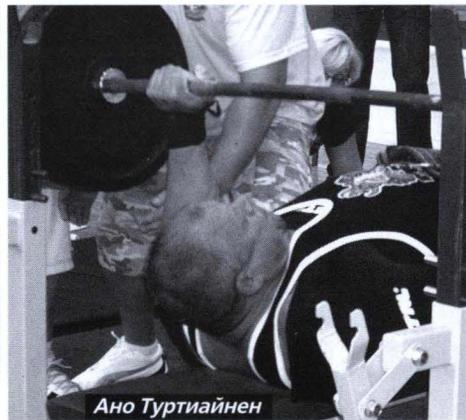
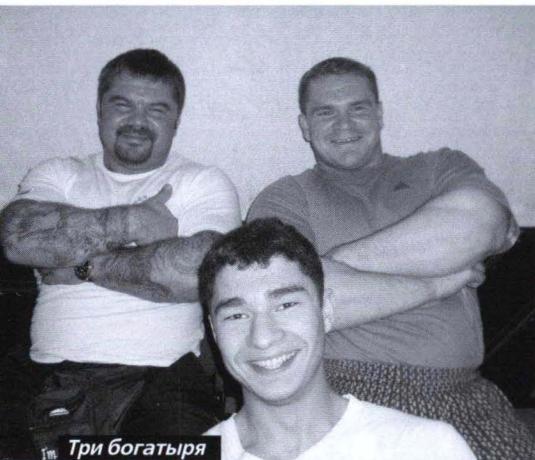
**ТЕЛЕКАНАЛ**  
**«РУССКИЙ ЭКСТРИМ»**

**ПРЕДСТАВЛЯЕТ**

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**с 16 февраля 2008 г.**  
в рубрике «Силовой экстрим»

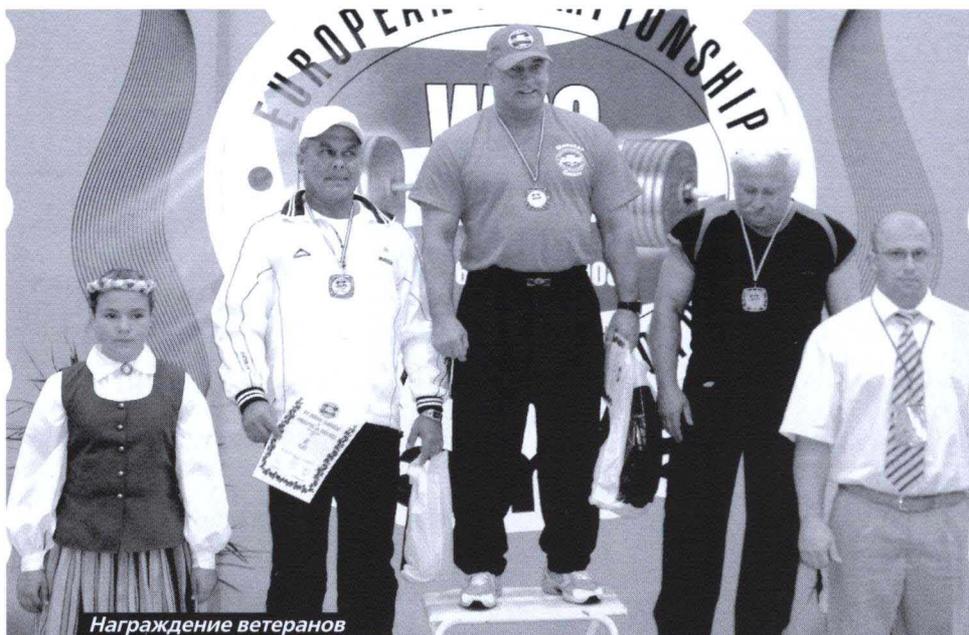
расписание передач: [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)  
<http://www.extremtv.ru>



весовой категории до 100 кг среди ветеранов 40–44 года, а Георгий Лопатский, выступающий в весовой категории до 125 кг, финишировал с новым мировым рекордом среди ветеранов 45–49 лет – 290 кг. В весовой категории до 100 кг возрастной группы 50–54 года все три ступеньки пьедестала почета у россиян – Валерий Акентьев (230 кг – новый мировой рекорд), Олег Токарев (200 кг) и Александр Завьялов (185 кг). Константин Маковский стал победителем в весовой категории до 110 кг (50–54), а Евгений Худолеев в весовой категории до 90 кг (60–64). Абсолютное ветеранское первенство у Виталия Пономарева – 245 кг в весовой категории до 90 кг (50–54 года).

В открытой возрастной группе женское абсолютное первенство уверенно завоевала Виктория Шелудько – 165 кг в весовой категории до 82,5 кг. И это новый мировой рекорд среди сабветеранов. Пришло время выступлений мужчин. Впечатлило выступление слабовидящего спортсмена из Украины Святослава Огречука. Выступая в весовой категории до 75 кг, он справился со штангой весом 152,5 кг. В весовых категориях до 82,5 кг и до 90 кг золото у россиян – Владимира Решетникова и Виталия Пономарева. В весе до 110 кг, с прекрасным результатом 300 кг, победу одержал Дмитрий Горбачев. В весовой категории 125 кг не было равных известному финскому жимовику восточного происхождения Махаммаду Реза Голмохаммади – его результат 325 кг. Серебро в этом весе у известного латвийского атлета Иварса Озолса – 310 кг, а бронза у нашего Олега Зайцева – 282,5 кг.

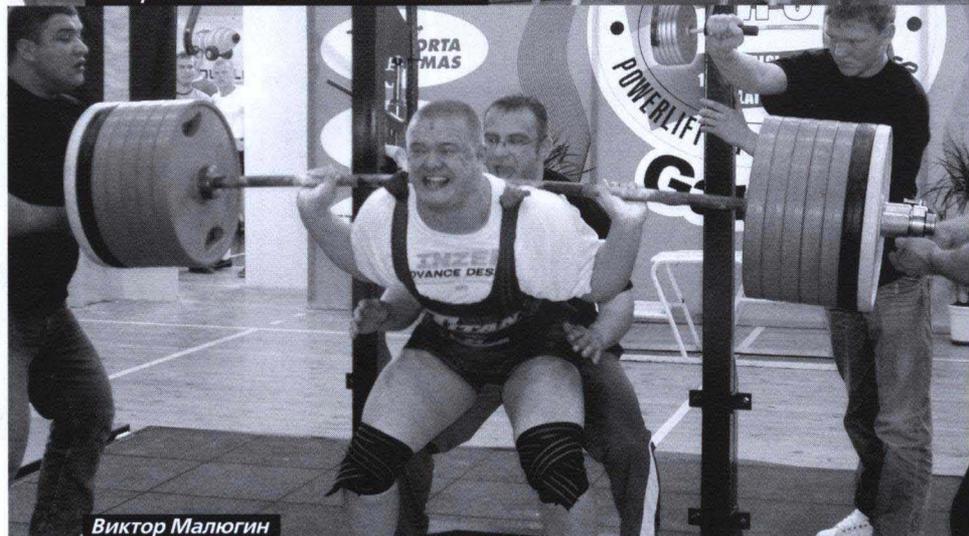
Упорная борьба не на жизнь, а на смерть, разгорелась между прославленным чемпионом WPO, легендой мирового пауэрлифтинга Ано Туртиайненем и простым парнем из Челябинска – Василием Мацуром. Это были первые выступления Василия на международном помосте в открытой возрастной группе. Было заметно, как он волнуется, но в нужный момент Василий смог показать мужской характер и собрать волю в кулак. Первым подходом Мацур заказал 270 кг. Это



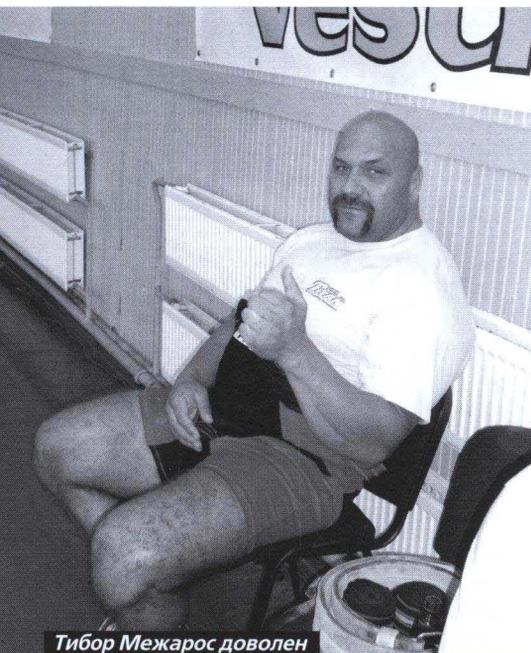
Награждение ветеранов



Ветеранская абсолютка в жиме лёжа



Виктор Малюгин



**Тибор Межарос доволен**



**Алексей Шлыков и Василий Мацур**



**Алексей Шлыков, Дмитрий Горбачев и Виктория Шелудько**

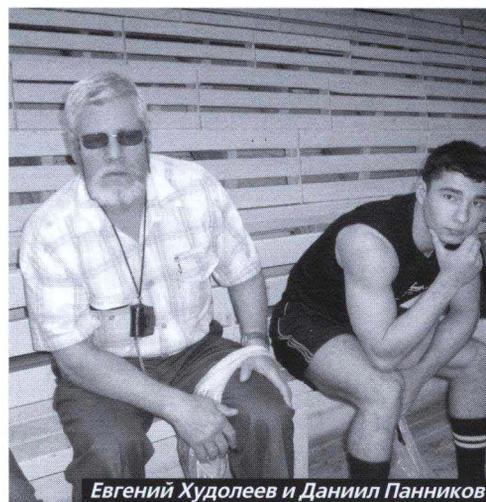
привычный для него вес. Есть подход. Ано начинает с 295 кг. Хорошо давит и четко фиксирует. Заказывает 310 кг. Мацур идет на 285 кг и также уверенно выжимает штангу. Запас хороший. Вася просит 300. Но я прошу не торопиться и смотрю, как Туртиайнен «мажет» на 310 кг. У нас появился шанс! Заказываем 295 кг, ведь Мацур легче финна. Я не знаю, о чем думают финские выводящие, но для Ано на третий подход были заказаны... 320 кг. Видимо, сказалось то, что президент финской Федерации Мина Туртиайнен в этот момент судила, а без нее финская сборная просто теряется... Нет «железной руки железной леди». На третий подход настраивали Василия всей сборной. «Надо жать!» – только и было ему сказано, и он выжал! И как выжал. Мощно и легко. Надо ли говорить, что 320 кг для Ано оказались неподъемными, и он финишировал вторым, проиграв Василию по собственному весу.

Настоящее шоу устроил известнейший финский жимовик Карри Калиола. Сорокапятилетний атлет, чей вес зашкаливает за 160 кг, с легкостью установил два новых мировых рекорда для ветеранов 45–49 – 375 кг и 385 кг. На третий подход Карри заказал 401 кг – новый абсолютный рекорд Европы в жиме лежа. Но, к сожалению, эта попытка была неудачна.

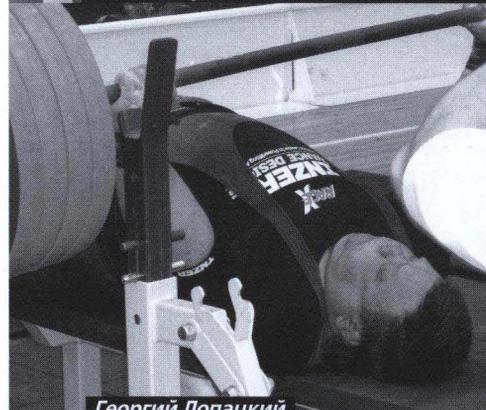
В итоге абсолютным чемпионом Европы в жиме лежа в открытой возрастной группе стал Карри Калиола, вторая позиция также у финского атлета Махаммада Голмохаммади, и бронза у нашего Дмитрия Горбачева.

## Пауэрлифтинг

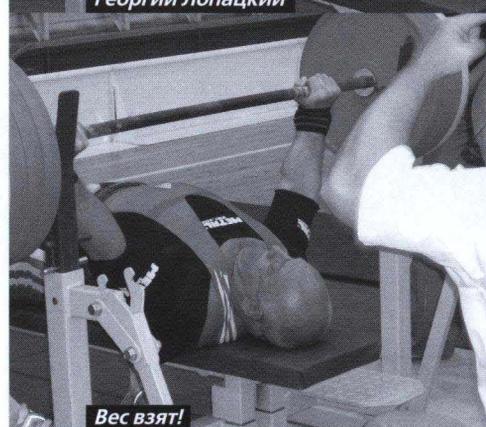
Среди тинэйджеров ведущую роль играли российские атлеты. Абсолютное первенство уверенно завоевал Даниил Панников. Выступая в весовой категории до 75 кг (18–19 лет), Даниил установил новый рекорд Европы в приседе 290 кг, три европейских рекорда в жиме лежа – 175, 185 и 190 кг и новый европейский рекорд в тяге – 275 кг. Вторым в тинэйджерской абсолютке стал Виктор Малюгин (125 кг, 16–17 лет). Он установил три ми-



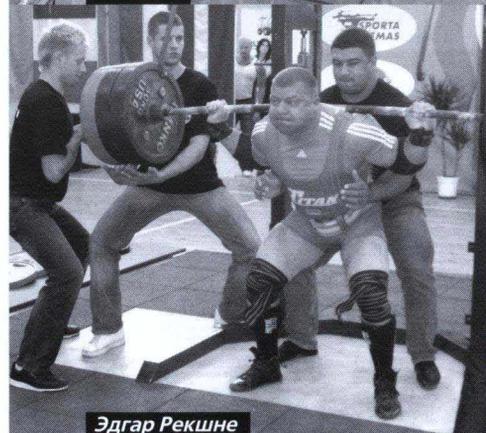
**Евгений Худолеев и Даниил Панников**



**Георгий Лопатский**



**Вес взят!**



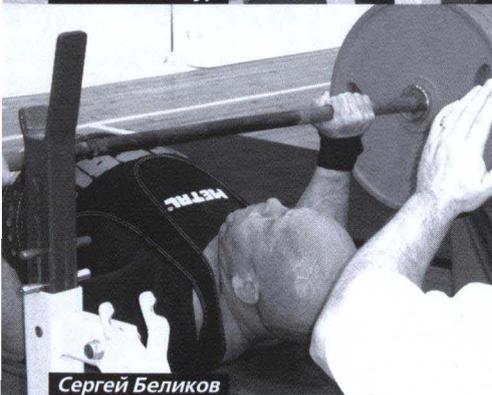
**Эдгар Рекшне**



**Виталий Пономарев**



**Василий Мацур**



**Сергей Беликов**

ровых рекорда в приседе 325, 350 и 360 кг, три мировых в жиме лежа 220, 230 и 240 кг и закончил выступления, установив два новым мировых рекорда в тяге 280 и 300 кг. Бронза абсолютного первенства юношей у эстонского атлета Марко Тракс (140 кг, 18–19 лет). Он показал 270 кг в приседе, 210 кг в жиме лежа и 250 кг в тяге. Также хотелось бы отметить выступление 7-летнего Томаса Ричарда Капса. 42-килограммовый юный силач играючи зафиксировал 62,5 кг в приседе, 30 кг в жиме лежа и 80 кг в тяге. Среди юниоров у россиян два золота – Илья Нгуен (67,5 кг) и Виген Саргсян (75 кг).

Наши ветераны также не отставали: золотые медали у Евгения Худолеева (90 кг, 60–64 года, 630 кг в сумме и европейский рекорд в тяге) и Олега Токарева (100 кг, 50–54 года, 755 кг в сумме и европейский рекорд в жиме лежа – 205 кг).

В женском первенстве не было равных Марине Медведевой – новый мировой рекорд (субмастерз) в сумме 520 кг (210+120+190) в весовой категории до 60 кг. Лидия Томчина финишировала второй в весовой категории до 67,5 кг, а чемпионкой в этом весе

стала Ирина Петрович из Белоруссии – 480 кг. Интересным и красивым было выступление словацкой спортсменки Юлии Костуровой – много мировых рекордов в весовой категории до 67,5 кг (18–19 лет) и сумма 487,5 кг.

Вне всяких сомнений, сильнейшим атлетом троеборцем этого чемпионата был Эдгар Рекшне из Латвии. Единственный атлет, кто мог оспорить его преимущество в абсолютном зачете, Андрей Шарапов, к сожалению, получил нулевую оценку в приседе. Эдгар, выступая в весовой категории до 110 кг с собственным весом 102 кг, показал 380 кг в приседе, 285 кг в жиме лежа и 335 кг в тяге. Сумма в 1000 кг – лучшее подтверждение его победы. В весовой категории до 82,5 кг обладателем золота стал Максим Томчин – 365 кг в приседе, 185 кг в жиме лежа и 307,5 кг в тяге. Серебро в его весе у нашего соотечественника Константина Константинова – 790 кг.

На этом чемпионат Европы-2008, проходивший в теплой и дружеской обстановке, был окончен. До новой встречи на чемпионате Европы-2009 в Финляндии!



**Ю.В.Устинов и Майк Суини**

# Курская битва



## Первый Кубок России GRC/AWPC (Непутевые заметки...)

**Автор: Андрей Лихман**

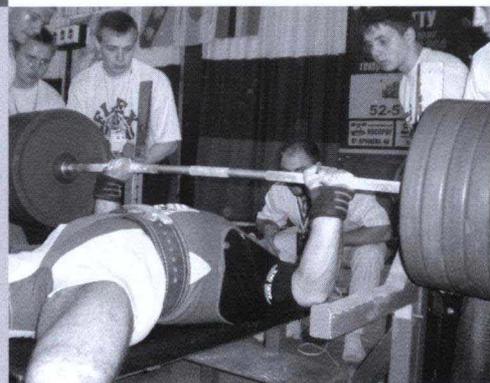
**Фото: И.Умеренков, Ю.Устинов, А.Тураева**

**После неудачного выступления в Ростове весной решил реабилитироваться на Кубке России в Курске. Иногда, выступив в каком-нибудь городе на соревнованиях, я говорю себе: «Больше в этот город ни ногой!» Или, наоборот: «Здесь я бы еще раз выступил!» Курск – как раз тот случай, когда хочется приезжать сюда снова... Ну да ладно, обо всем по порядку ...**

Были мы тут с Юрием Устиновым в прошлом году, в апреле. Понравилось все! Думаю, все дело в том, что проводят турниры в Курске фанаты своего дела, сами выступающие спортсмены – Игорь и Юлия Умеренковы. Поэтому они знают соревновательную кухню и снаружи, и изнутри. Соревнования проходят на высоком уровне, даже без мелких недочетов. Даже жметса в Курске как-то по особенному (единствен-

ный город, где мне удалось все три попытки).

Решили ехать на машине, ибо не так уж и далеко – 1200 км всего. Выехали рано, ехали без остановок, ибо нас трое водителей, можно ехать и ехать. Очень радует отношение ГИБДД к спортсменам. Раньше такого не было. При проверке документов предъявляли им, помимо водительского удостоверения, еще и корочки МСМК, и нас без раз-



говоров отпускали, даже за мелкие нарушения, типа превышения на 20 км в час (ну любит Юрий Владимирович надавить на педальку). Иногда милиционеры спрашивали, глядя в документы: «А сколько жмешь? Сколько приседаешь-тянешь?» Это радует. Значит, пауэрлифтинг развивается, если даже милиция «в теме». В Воронеже нас встретили местные ребята, лифтеры, во главе с Сергеем Блоговым: накормили, напоили и по городу проводили, на выезд на Курск. Спасибо им большое, все-таки сильно спортивное братство.

После 15 часов пути наконец-то город Курск. Нас встретил Игорь Умеренков, и все вместе мы направились на конференцию судей. Очень необходимая процедура для объективного судейства, тем более что в этот раз проводился турнир не только АWPС, но и GPC, а там свои правила, свои сложности в судействе. Считаю, что такие конференции нужно проводить перед каждым турниром, со всеми судьями, работающими на турнире. Это наглядно улучшает эффективность судейства. Порадовало то, что в спорткомплексе, где собрались проводить соревнования, было уже все готово, все расставлено, и утренних сюрпризов не ожидается. Видна работа именно КОМАНДЫ, которая знает, что делает. Итак, спать, завтра турнир...

Утром, как и ожидалось, проволочек не было. Все началось четко по расписанию. Весь народ находился на своих местах, начиная от комнаты взвешивания и заканчивая ассистентами. Юрий Устинов перед турниром провел инструктаж ассистентов, объяснил им, чем отличаются блины, штанги и замки, а также разницу между спортсменом и судьей, и турнир стартовал!

И вот соревнования только начались, и сразу посыпались рекорды! Юлия Умеренкова, впервые открыв для себя безэкипировочный дивизион, установила сразу 5 европейских рекордов! Два в приседе – 117,5 и 120 кг, один в жиме – 65 кг и два в тяге – 155 кг и, внимание (!!!) 170 кг! (при собственном весе менее 67 кг). Безэкипировочные достижения Юлии в АВПЦ очень впечатляют!

В категории 75 кг ветераны тоже порадовали рекордами. Владимир

Прыженцев установил рекорд Европы в становой тяге. Виктор Ионин (мастерс 60–64) к третьему подходу приседа наконец понял, что хочет от него этот странный человек в костюме, который машет рукой и кричит странные слова «СКВОТ» и «РЭК», и не только успешно ушел от «баранки», но и в четвертом подходе установил рекорд Европы в приседе.

В категории 100 кг Кирилл Валеев не оставил никаких шансов своим соперникам, и им осталось бороться только за второе место. В итоге у Юрия Тишкова (г. Курск, АК «Носорог») и Николая Соловьева все решила становая тяга и расставила всех по своим местам. Валеев с 700 кг первый, Тишков с 645 кг второй, Соловьев с 637,5 кг третий.

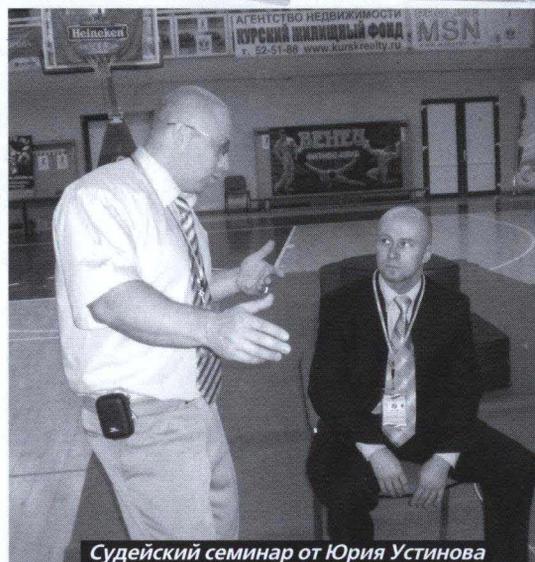
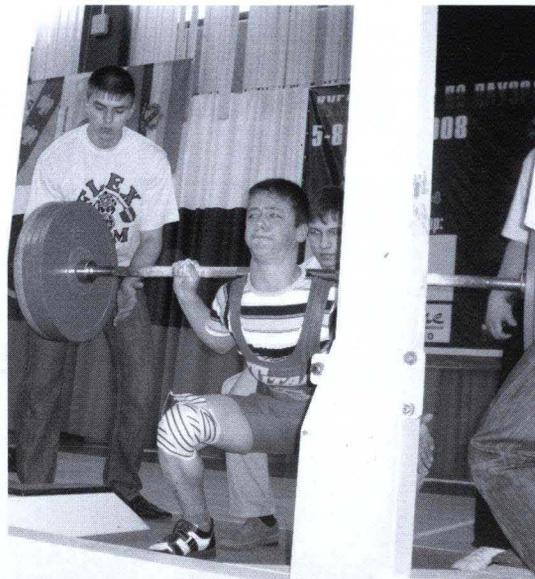
В категории 125 кг всех удивил Артур Степанов. Чемпион мира ВПЦ решил вдруг попробовать себя в безэкипировочном выступлении в АВПЦ и показал поразительные результаты 280–215–300, а в четвертом подходе тяги еще и установил европейский рекорд, потянул 320 кг.

На этом выступления безэкипировочного дивизиона АВПЦ закончились.

Очень порадовал буфет в спорткомплексе. Такой дешевизны я на своем соревновательном веку не видел нигде. Ты берешь, берешь, берешь всё, что только видит глаз, тебе считают – а всего 70 рублей. Не забываем, на дворе 2008 год, и за обед в кафе отдадите минимум 500 руб! А тут всего 70. Я люблю город Курск!

На второй день судьи заметили, что в судейской комнате чего-то не хватает. Путем недолгого совещания выяснили – чайника и банки с кофе. На следующий день чудесным образом чайник и банка в судейской материализовались.

Итак, АВПЦ экипировочный. Людей почему-то было немного, но посмотреть было на что. В категории 56 кг Павел Баранов, возрастная категория юноши 13–15, просто поразил всех приседом в 200 кг, жимом 105 и тягой 190 кг. В четвертом подходе предпринял попытку штурмовать мировой рекорд, и рекорд не устоял! Есть новый мировой



Судейский семинар от Юрия Устинова



Ю.В.Устинов и А.Т.Лихман

рекордсмен из России – Павел Баранов!

В категории 75 кг разгорелась борьба между двумя спортсменами Курской области, тренер обоих – Игорь Умеренков. Душкин Игорь и Владислав Лопатин пытались выяснять между собой, кто сильнее. Лопатин в приседе сразу вырывается вперед, 230 кг против 215 кг Душкина, в жиме Лопатин пытается окончательно добить соперника и жмет 170 кг против 132,5 кг Душкина. Но, как часто бывает, все решила становая тяга. Проигрывая после приседа и жима 52,5 кг, Игорь Душкин все же смог вырвать победу у Владислава Лопатина, установив при этом мировой рекорд в становой тяге – 245,5 кг! В результате Душкин первый – 592,5 кг, Лопатин, проиграв всего 2,5 кг, – второй.

В 110 кг Владимир Полетаев показал очень неплохие результаты. 260 в приседе, мировой рекорд в жиме лежа – 277,5 кг, и 270 кг в тяге позволили ему стать обладателем Кубка России-2008. Владислав Николаев хотел составить ему достойную конкуренцию и даже напугал соперника мощным приседом в 300 кг, но, к сожалению, «забаранил» в жиме лежа и закончил выступление с нулевой оценкой.

На следующий день выступали жимовики из АВПЦ – безэкипировочные. Меня, как представителя Краснодарского края, очень порадовало, что сразу две девушки из моей команды взяли золотые медали: в 56 кг – Инна Лихман и в 67,5 кг – Потемкина Татьяна.

Мужчины тоже не подкачали. Сказывается хорошая жимовая школа в Краснодарском крае – школа Юрия Устинова. В 67,5 кг Олег Сенцов, в 82,5 кг Андрей Макаренков, в 140+ Сергей Фотя – золотые медали. У Олега Осипова в 82,5 кг – серебро, у Виталия Сорокатыгина в 90 кг – бронза.

К сожалению, громких рекордов в безэкипировочном дивизионе АВПЦ установлено не было.

Итак, 7 июня, экипировочный дивизион АВПЦ. В категории 75 кг (тинэйджеры 18–19 лет) Владиславу Лопатину покорились 172,5 кг, хотя днем ранее он остановился на 170 кг, видимо, копил силы.

В открытой возрастной категории Быков Олег из Курска, который также тренируется в АК «Носорог», не оставил никаких шансов соперникам, и выиграл с результатом 177,5 кг.

В категории 110 кг Владимир Полетаев снова оказался сильнее соперников, как и днем ранее, и с результатом 275 кг завоевал золотую медаль теперь и в жиме.

В пауэрлифтинге GPC народу завязилось совсем немного: наверное, испугались этой загадочной аббревиатуры вместо привычного WPC.

Очень запомнилось феноменальное выступление Михаила Цацулина в категории 90 кг. 332,5 кг в приседе, 217,5 кг в жиме, и рекорд России в становой тяге – 340 кг – не оставили соперникам ни единого шанса! В результате – 890 кг и заслуженное первое место!

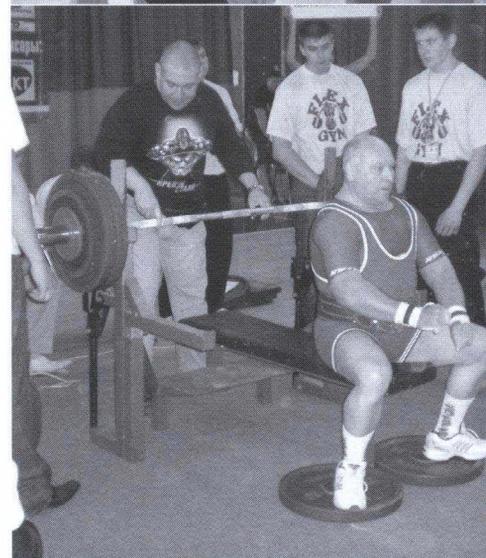
Ну а на последний день выступления спортсмены нам приготовили самое интересное. Смотреть жимовиков-тяжеловесов всегда интересно.

Итак, GPC, экипировочный жим. Среди девушек намечалась дуэль между Анной Тураевой из Краснодарского края и Юлией Рапудой из Белгородской области. Но Анна Тураева с первой попытки давит 140 кг, во второй попытке фиксирует 147,5 кг и уверенно побеждает Юлию Рапуду, которая справилась со 120 кг.

В категории 82,5 кг Павел Богатырев (г. Курск, АК «Носорог») установил сразу 3 рекорда России среди тинэйджеров 18–19 лет. Жмет 192,5, 200 – рекорд, 205 – рекорд, идет на четвертую попытку – 210 – и опять рекорд России!

В 90 кг Александр Климович из Белоруссии поразил всех своим жимом. 235–245–250, и сложилось впечатление, что там еще, ого-го, какой запас! В преимуществе 20 кг заслуженно побеждает.

Так как я сам выступал в категории до 100 кг, выступление этой категории запомнилось больше всего. Эх, Игорь Кушин, откуда ты взялся на мою голову? Из далекого Санкт-Петербурга приехал ветеран, чтоб отобрать золотую медальку у меня, похудевшего на 13 кг ради этой самой победы.





Андрей Лихман, Анна Тураева и Юрий Устинов

Но так в этот день сложились звезды.

Игорь Кушин решил заявиться в олимп, а не в ветеранах, и потягаться с более молодыми соперниками. Что удалось ему на все 100%. С первого же подхода он ушел в отрыв, и все поняли, что бороться придется за второе место, и никак не выше. Сразу несколько спортсменов заявили на первую попытку 250 кг. И вот тут-то я поблагодарил судьбу за то, что не позволила съесть мне лишний пирожок, и так получилось, что я, при весе 98,5, оказался самым легким в категории до 100 кг. Итак, первая попытка – я жму, Соловьев жмет, Бараников не жмет (мне кажется, не самая удачная фамилия для выступления в пауэрлифтинге).

Итак, после первой попытки тренер мне говорит – за первым местом мне не угнаться, будем бороться за второе. То есть повторяем за Соловьевым его попытки, и выигрываем у него по собственному весу.



Но оказалось, что всех расставила по местам первая попытка, потому что больше никто из нас не пожал ни разу. Штанга, как заколдованная, давила нас одного за другим. И только у Игоря Кушина она взлетала, как пустая...

Итог – Кушин 290 кг – первый, я – второй, Соловьев – третий. Пожали с Соловьевым одинаково, но я немножко меньше ел и выиграл за счет этого.

Очень радовали глаз девушки из модельного агентства, которые выносили таблички с рекордами и помогали в награждении. Одно дело, когда тебя награждают суровые небритые дядьки, и совсем другое, когда молодые, красивые девчонки. Побуждает совершать новые подвиги и рекорды, знаете ли.

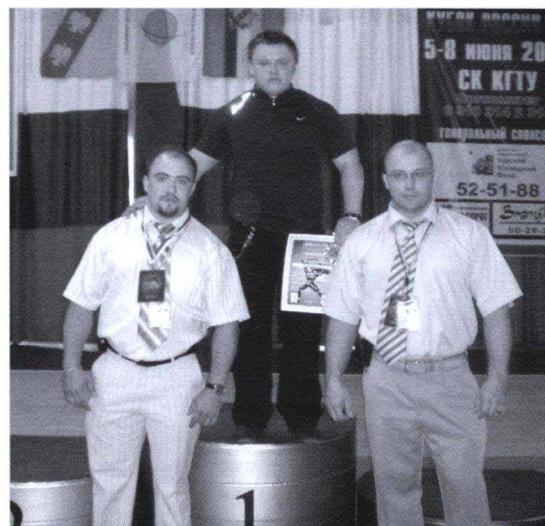
В категории 110 Олег Чернявский принес еще одну медаль в копилку Краснодарского края, пожал 220 кг, но проиграл Сергею Громову, который осилил 250 кг.

По итогам Кубка России 2008 года первое место в жиме лежа заняла команда Курской области, второе – у команды Краснодарского края, что не может не радовать. Значит, все-таки развивается пауэрлифтинг на Кубани, и рекордсмены! Третье место – команда Московской области.

В пауэрлифтинге 1-е командное место у Курской области, второе – у команды г. Москвы и 3-е – у команды Московской области.

В завершение хотелось бы поблагодарить наших спонсоров, оказавших неоценимую помощь в организации Открытого Кубка России 2008 г.:

- генерального спонсора – Агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд»;
- журнал «Будь в форме» в лице Андрея Палей;
- атлетический клуб «Носорог»;
- гостиницу «Аврора»;
- интернет-магазин экипировки «Экипамаркет» в лице Андрея Соколова;
- курский филиал ЗАО «Мобиком-Центр»;
- компанию «MSN» в лице Олега Макшанцева;
- компанию «FLEX».



Награждение Инны Лихман



ОРГКОМИТЕТ и гости с Юга

# Жаркие дни в суровом городе Обзор чемпионата ЕВРАЗИИ 2008



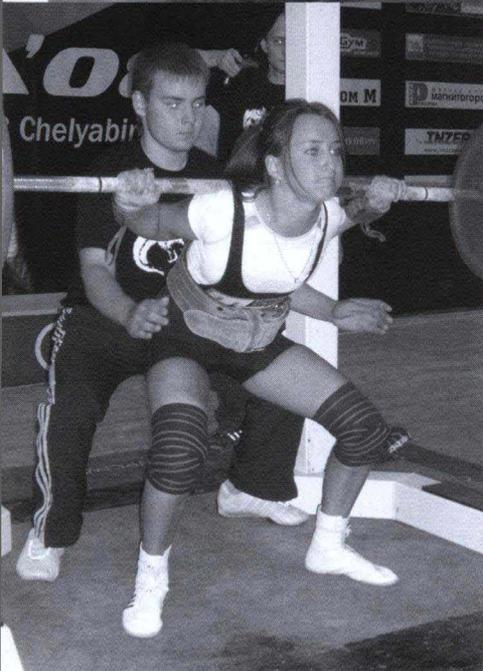
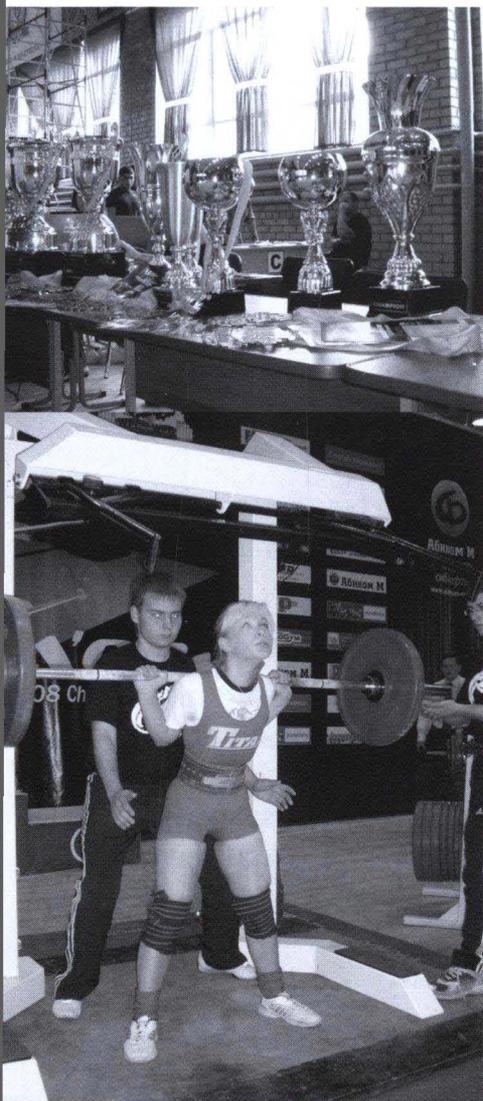
Автор: Маргарита Дзина

**С 31 июля по 3 августа 2008 года в спортивной жизни России произошло важное событие, частью которого мог стать любой желающий в качестве участника или зрителя: в г. Челябинске, в Центре олимпийской подготовки по дзюдо прошел чемпионат Евразии WPC 2008 г. по пауэрлифтингу и жиму лежа.**

Честь принять более 500 участников в возрасте от 9 до 80 лет со всех регионов Европы, стран СНГ, Азии и России была предоставлена г. Челябинску неслучайно. За последние годы именно Челябинск становится местом проведения крупных спортивных соревнований в различных видах спорта, и что более всего радует – не только олимпийских видов. Появилось выражение в спорте: «Челябинский стандарт». Городские власти не жалеют средств для развития и поддержки любого вида спорта, создавая новые спортивные площадки, дворцы спорта, стадионы и финансируя проведение не только соревнования городского масштаба, но и мирового уровня. Что наглядно было продемонстрировано проведением такого крупного соревнования, как чемпионат Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC. Проведение чемпионата поразило своим безупречным качест-

вом во всем – от комфортабельного, действительно спортивно-профессионального здания – Центра олимпийской подготовки по дзюдо, до мельчайших деталей организации самого чемпионата: освещение в средствах массовой информации, современное оборудование, свет, звук, судейство и т.д.

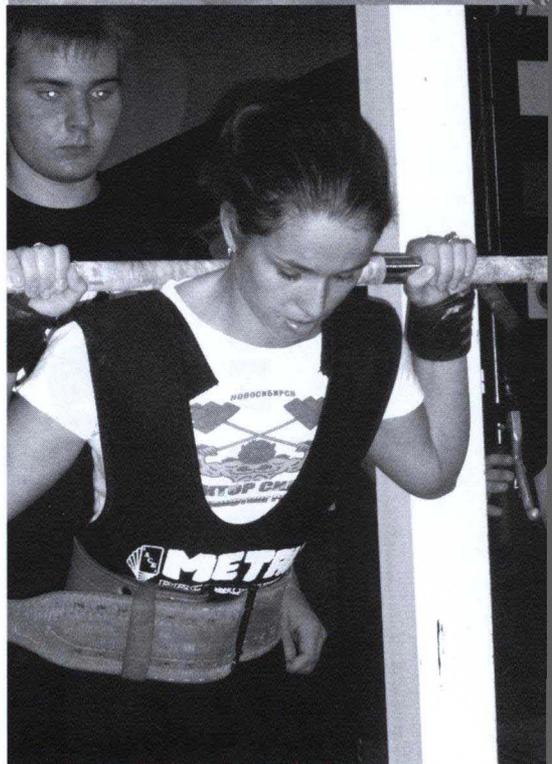
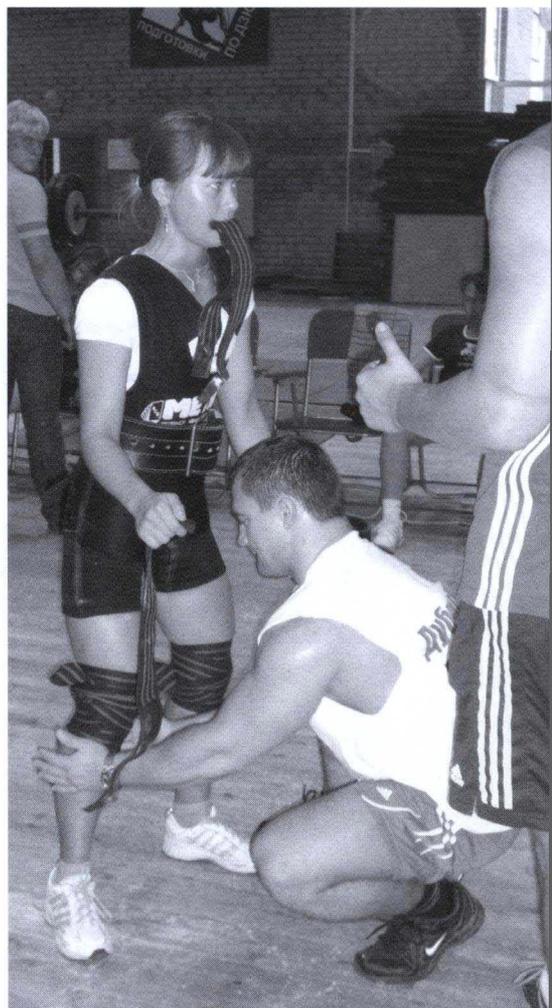
Начало чемпионата ознаменовалось пресс-конференцией, которая прошла 29 июля в Управлении по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Челябинска, что сформировало не только спортивную интригу среди участников, но прежде всего неумолимое и пристальное внимание к чемпионату среди жителей города, которые и наполняли трибуны болельщиков все четыре дня. Да и пресса, заразившись спортивными страстями пауэрлифтинга, неустанно отслеживала весь ход чемпионата, тем самым подогревая интерес к са-

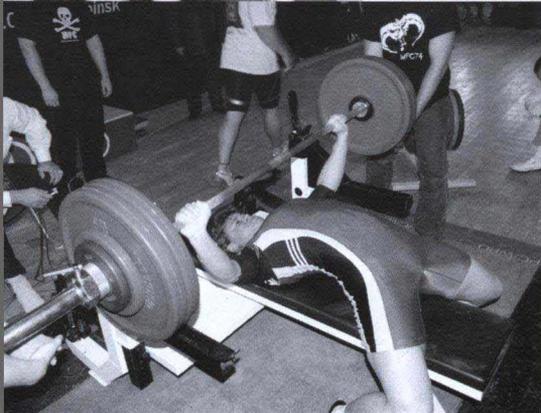
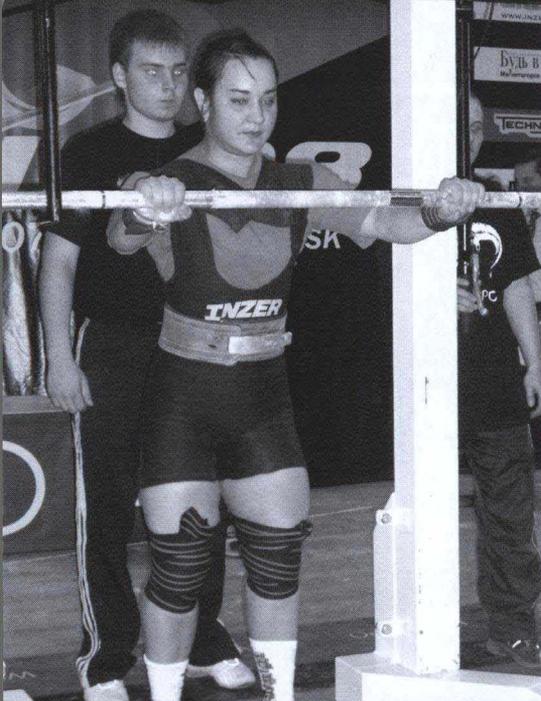


тому важному событию. Зрелище получилось потрясающим! Фейерверк энергии и эмоций! Огромное количество участников, разбег возраста – от мала до стара, упорные сражения за каждые 500 граммов создали незабываемую атмосферу большого спорта и безграничных возможностей человеческого духа и силы характера.

Чемпионат прошел в четыре дня: первые два дня (31 июля и 1 августа) – пауэрлифтинг, а в оставшиеся (2 и 3 августа) – жим лёжа. Как и ожидалось, было установлено много рекордов России, Европы и мира.

В первый день чемпионата был установлен рекорд России и мира среди юношей 18–19 лет. 19-летний Кирилл Сарычев из г. Пугачева Саратовской области (категория свыше 140 кг) показал просто фантастические результаты для своего возраста: 412,5+330+357,5, и кругленькая сумма 1100 кг – теперь новые мировые рекорды по версии WPC. Чуть позже Кирилл выступил и в жиме лёжа, где с результатом 310 кг взял сразу два золота (в категории «юниоры» и «ореп»). Самый юный участник чемпионата – Данил Павлюк, 13 лет, г. Тольятти, блестяще дебютировал, заняв 2-е место с результатом в троеборье 275 кг. Главная же борьба дня произошла среди юношей 16–17 лет весовой категории до 90 кг – Александр Панаскин, г. Звенигород, оторвавшись в приседании и жиме лежа, с результатом в сумме 660 кг, стал недостижим для своих соперников – Евгения Шмелева из г. Губаха и Валентина Крупнова из г. Тольятти. Хотя становая тяга Евгения – 250 кг и Валентина – 240 кг (это в 16 лет!) вызывает восхищение! Результаты юношей этого дня остались недостижимы для многих. Не остались в стороне и ветераны. За звание чемпиона Евразии 2008 года успешно боролись и показали отличные результаты самые великовозрастные спортсмены: Александр Дамбинов, 72 года, г. Элиста, Колмыкия – 1-е место в категории до 60 кг, с суммой троеборья 280 кг; Юрий Киселев, 71 год, г. Алдан – 1-е место в категории до 67,5 кг, с суммой троеборья 400 кг; Геннадий Переладов, 72 года, г. Среднеуральск – 1-е место в кате-



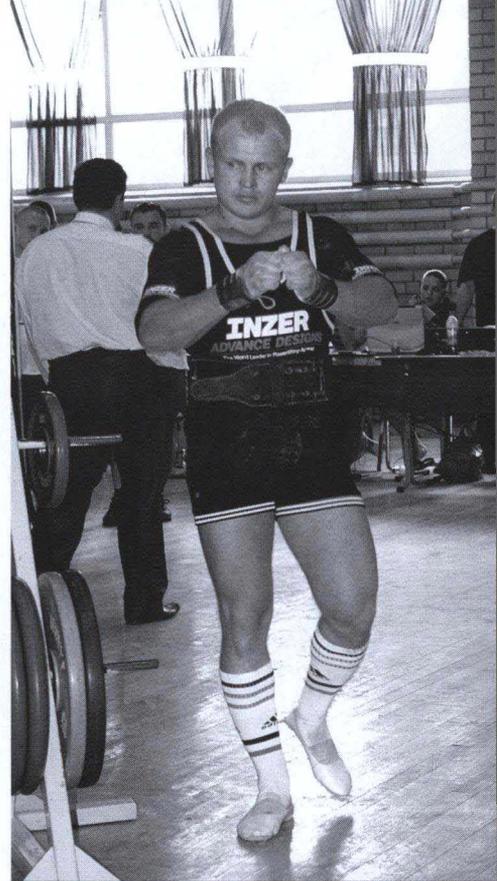


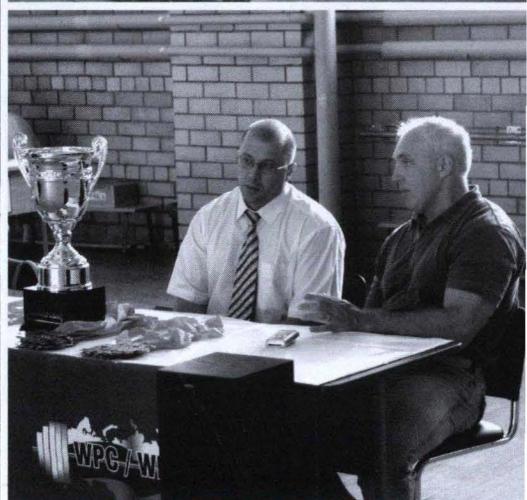
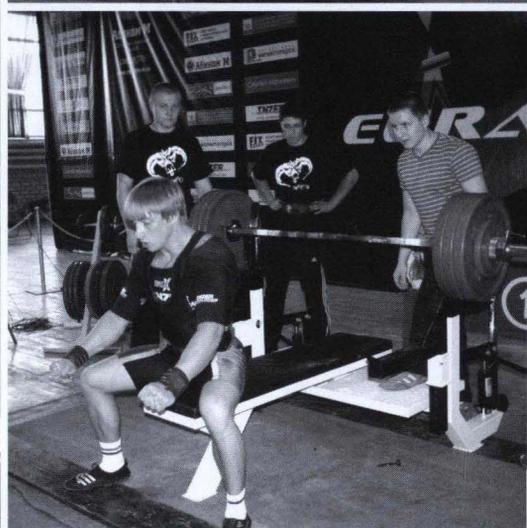
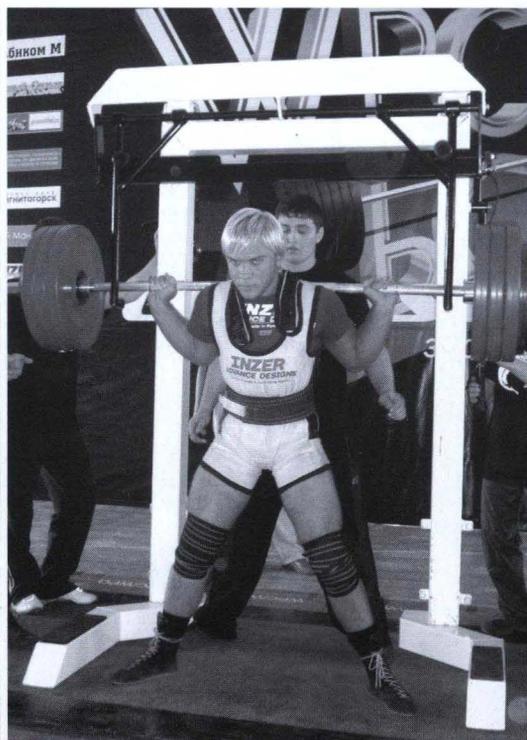
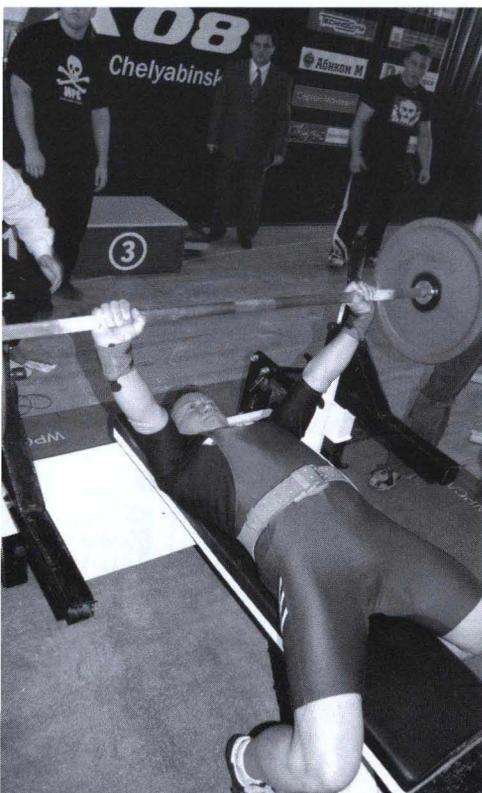
гории до 75 кг, с суммой троеборья 400 кг; Валерий Нугуманов, 69 лет, г. Барнаул – 1-е место в категории 90 кг, с суммой троеборья 500 кг. Среди юниоров порадовали зрителей своими результатами Юрий Карпов, г. Барнаул, сумма троеборья 850 кг, и Александр Романов, г. Саратов, сумма троеборья 965 кг.

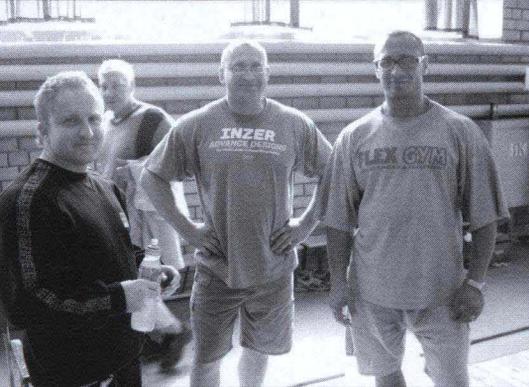
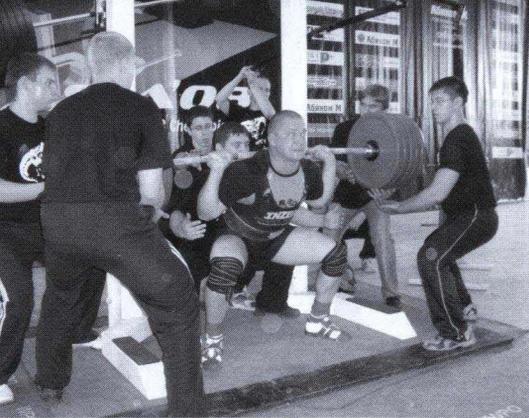
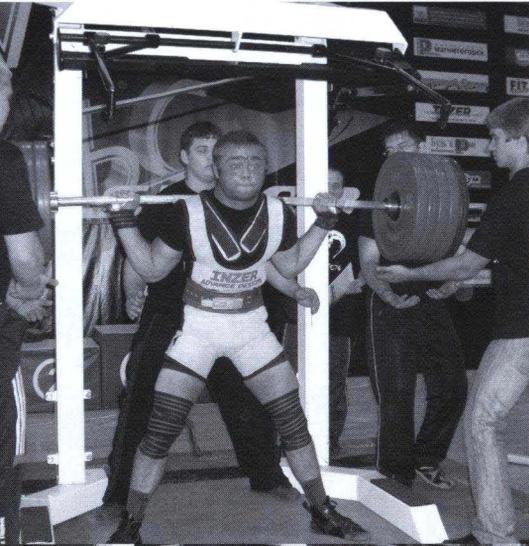
Второй день чемпионата, и самое интересное – выступления по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин дивизиона «ореп». Прекрасная половина пауэрлифтинга, как всегда, порадовала и удивила своими эмоциональными выступлениями. Это и блестящее выступление самой юной участницы: Надежды Реутовой, 15 лет, г. Лесной, сумма троеборья 265 кг. И сокрушение рекорда мира Натальей Старыгиной, г. Барнаул: в весовой категории 56 кг Наталья Старыгина стала чемпионкой по пауэрлифтингу (а чуть позже – еще и по жиму лежа среди юниоров), в становой тяге (168 кг) установила рекорд мира, который до этого момента держался 11 лет, и выполнила норматив мастера спорта международного класса. Ну и, конечно же, героиней дня стала Елена Поволоцкая, г. Элиста. Результаты: приседание 260 кг, жим лежа 130 кг, становая тяга 227,5 кг заслужили только бурные аплодисменты!

Мужчины в «ореп», как и ожидалось, продемонстрировали борьбу почти в каждой категории. Пожалуй, одним из красивейших моментов стало выступление Михаила Глазунова из г. Михайловска, категория 125 кг – в приседании 400 кг и становой тяге 375 кг. Рекорд Степана Новикова, г. Вологда, категория 90 кг, в приседании – 401 кг буквально взорвал зал аплодисментами.

Третий день чемпионата, жим лежа, и сразу же сенсация – на помосте самый юный участник – Семен Палей, 9 лет, г. Магнитогорск. И сразу понимаешь: действительно, пауэрлифтинг – вид спорта массовый и доступный, без ограничения в возрасте. Главное – желание преодолеть себя. Вообще третий день соревнований удивил своими результатами: Денис Степанов, 15 лет, г. Губаха, категория 60 кг – жим 100 кг; Ровшан Абдуллаев, 17 лет, г. Коркино, категория 75 кг –



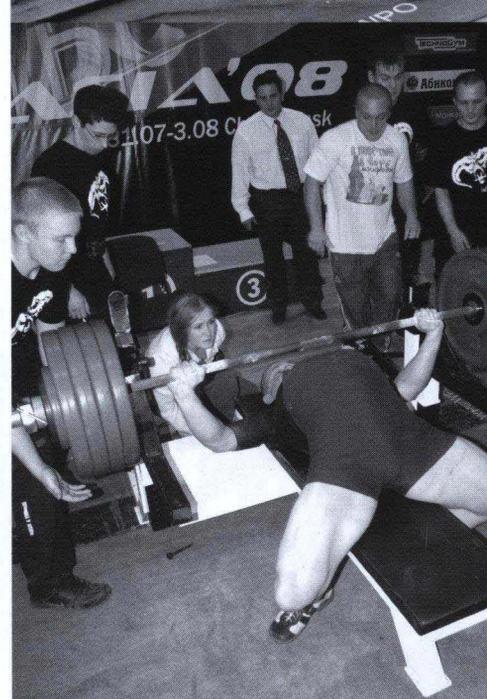
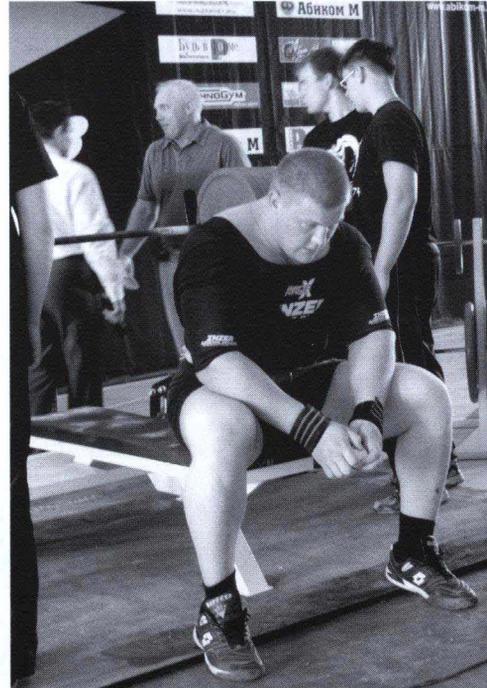


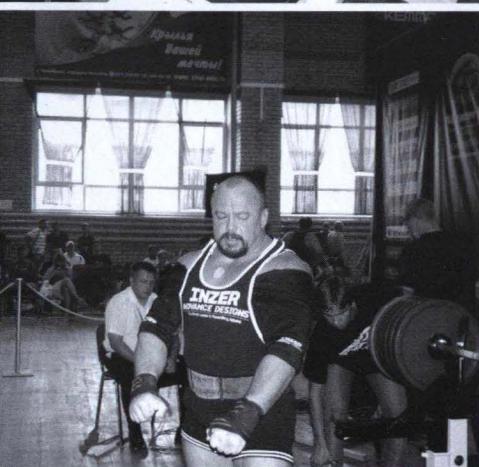
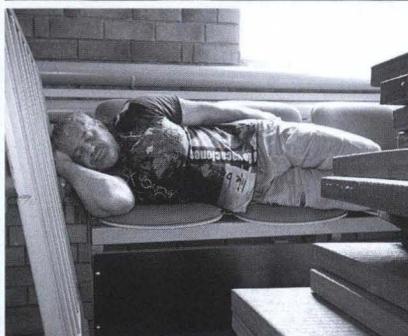
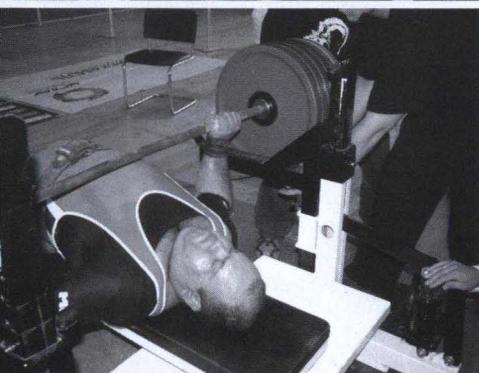
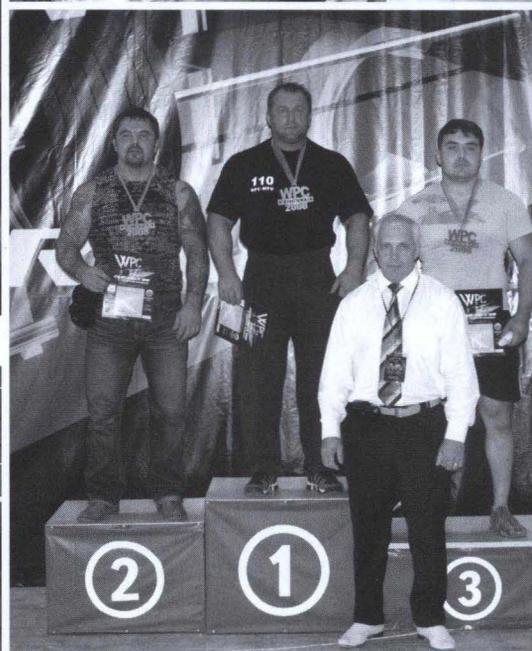
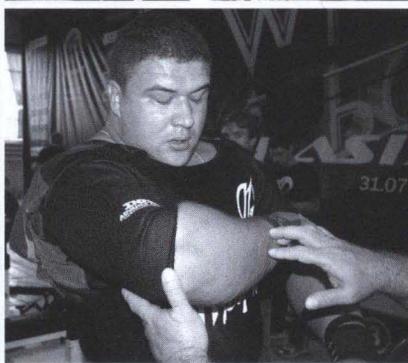
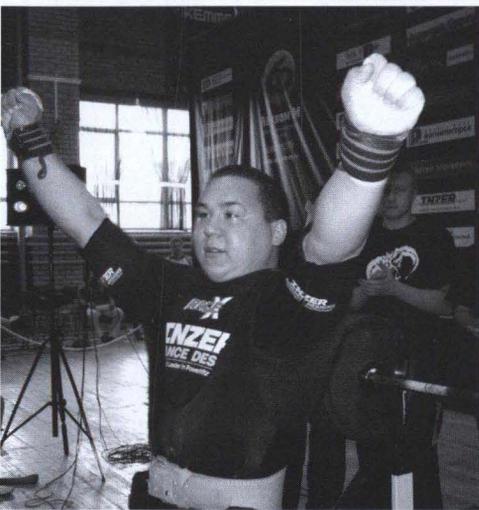
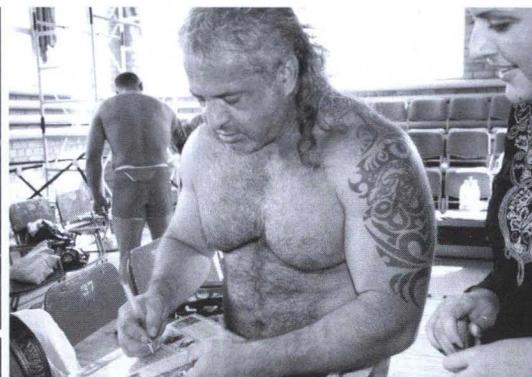
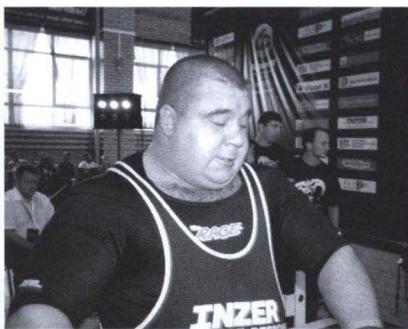
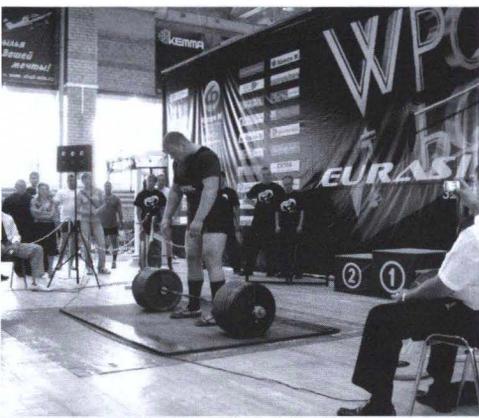


жим 170 кг; Евгений Шмелев, 17 лет, категория 90 кг – жим 175 кг; Евгений Панферов, 17 лет, г. Орск, категория 100 кг – жим 170 кг. Ну и безусловный лидер и абсолютный чемпион – Кирилл Сарычев, 19 лет, категория свыше 140 кг, жим 310 кг. Ветераны в жиме лежа были представлены в большем количестве, чем в пауэрлифтинге. Самый большой вес штанги среди ветеранов, который был поднят и зафиксирован – 280 кг – Андреем Палей, г. Магнитогорск, категория 100 кг. Он же стал абсолютным чемпионом Евразии по жиму лежа среди ветеранов. Хочется отметить, что он же – Андрей Палей, являлся одним из спонсоров этого чемпионата. Поэтому его победа особенно порадовала его болельщиков и поклонников.

Не менее яркая и бескомпромиссная борьба по жиму штанги лежа среди юниоров развернулась в весовой категории до 82,5 кг. Приехали 6 самых титулованных спортсменов. Основными претендентами на звание чемпиона Евразии стали Андрей Галимшин, г. Губаха, Пермский край, Сергей Коновалов, г. Барнаул, и Александр Некипелов. Спортсмены начали с 220 кг, что выше рекорда России прошлого года. Коновалов и Некипелов справились с весом. Второй подход – вес на уровне рекорда Европы. Коновалов его пожал, Некипелов не справился и, по сути, выбыл из дальнейшей борьбы. Коновалов установил рекорд Европы, но через одну минуту Галимшин его превзошел, пожал 237,5 кг. Третий подход – все начали с рекорда мира, который покорился только Андрею Галимшину, ставшему чемпионом Евразии. В пылу борьбы на помосте кипели нешуточные страсти: спортсмены не замечали установленных рекордов, они боролись друг с другом.

Четвертый завершающий день чемпионата, и вновь украшение соревнований – состязания женщин. В разных весовых категориях выступили более 40 спортсменок. Чемпионка России среди ветеранов, 54-летняя Надежда Шабанова, приехала из города Ленинск-Кузнецкий. Стаж ее занятий – почти тридцать лет. Лучшие показатели спортсменки: становая тяга – 165 кг, приседание –



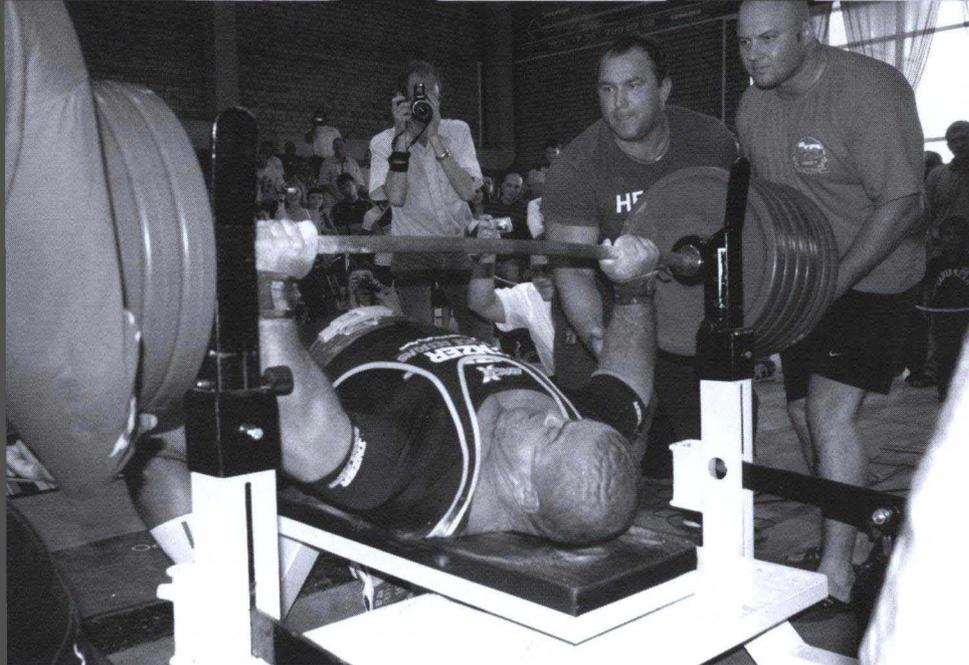
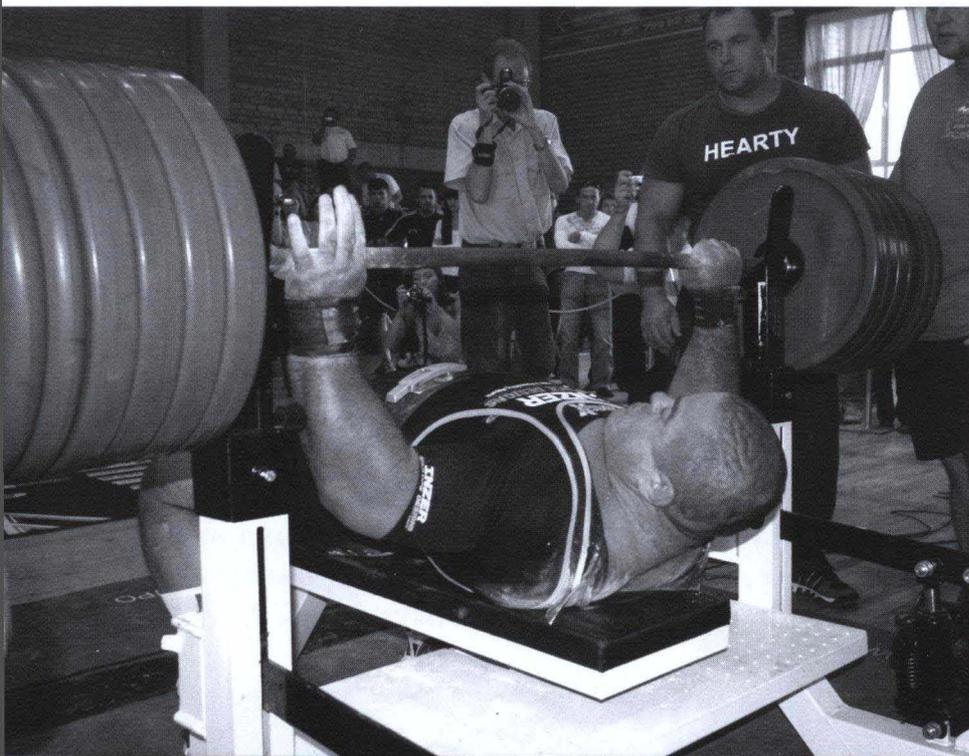
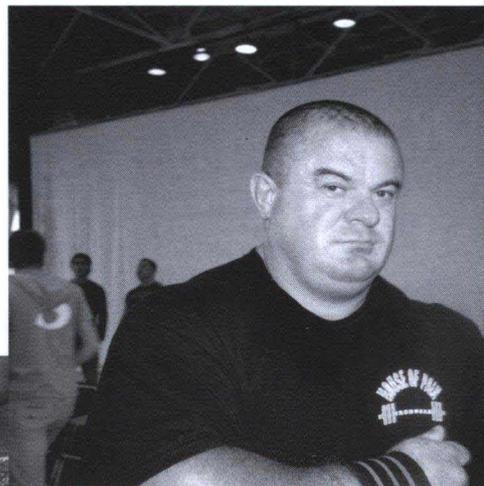


185 кг, жим штанги лежа – 112,5 кг. К занятиям спортом она приучила двух сыновей, которые показывают хорошие результаты в тяжелой атлетике. На данных соревнованиях Надежда зафиксировала в жиме лежа – 107,5 кг, заняв 1-е место в категории 75 кг.

Чемпионка России, мира и Европы по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа Юлия Медведева, г. Новоси-

бирск, категория 67,5 кг, и Наталья Бако, категория 82,5 кг, г. Ленинск-Кузнецкий, подняли в жиме лежа 140 кг. Ну и, конечно же, королева жима лежа среди женщин – Анна Тураева, г. Туапсе, категория 75 кг – подняла вес штанги 152,5 кг.

Выступления мужчин «орел» завершили чемпионат огромными весами, громкими криками и страстями. Все категории были представлены боль-



шим количеством участников, что сделало борьбу за призовые места особенно интересной. Планку 300 кг первым преодолел участник категории 100 кг Константин Оттавин, г. Пермь, пожав 300,5 кг. За ним – Александр Третьяков, г. Кунгур, категория 110 кг, пожал 302,5 кг; Сергей Молчанов, г. Брянск, категория 125 кг, и Василий Мацур, г. Челябинск, категория 140 кг, пожали по 310 кг. Ну и тот, ради кого собрались многие зрители и не расходились участники, – Владимир Максимов, г. Пермь, категория 140 кг, пожал штангу весом 370 кг! Это и стало железной точкой чемпионата Евразии 2008 г.

Все участники единодушно отметили хорошую организацию чемпионата Евразии. Организаторы учли все пожелания атлетов. Многие из увиденного спортсмены намерены применить в своих городах. Чемпионат вызвал большой зрительский интерес. Тысячи челябинцев и гостей города четыре дня с интересом следили за его ходом. Хотелось бы особо поблагодарить за организацию и проведение чемпионата Евразии мера г. Челябинска Михаила Юревича, председателя Управления по физической культуре, спорту и туризму г. Челябинска Юрия Серебренникова, а также спонсоров чемпионата – Андрея Палей, Сергея Манкевича, директора ООО «Абиком» Константина Складанова, магазин «Активный отдых», фирму «Промет» и интернет-магазин экипировки [www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru). Челябинск задал высокую планку проведения подобных соревнований.

# Жаркий август в Хайфе

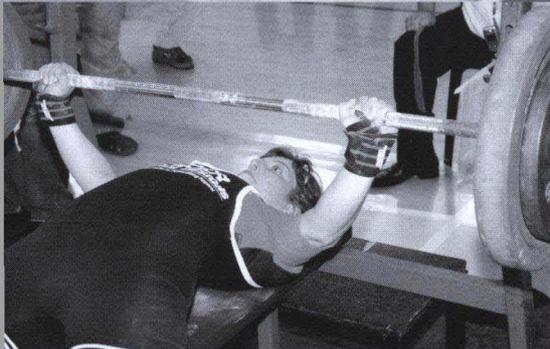
*Израиль встретил меня жарой, аэропортом «Бен-Гурион» и скоростным железнодорожным экспрессом, в который меня проводили мои встречающие. Прохлада из «масгама» (израильское название кондиционера) обдувала комфортабельный вагон, и мы устремились вперед, в Хайфу.*

*Но я до конца понял, что я в Израиле, только после того, как в вагон вошла миниатюрная девушка лет восемнадцати с огромной американской винтовкой M-16 через плечо.*

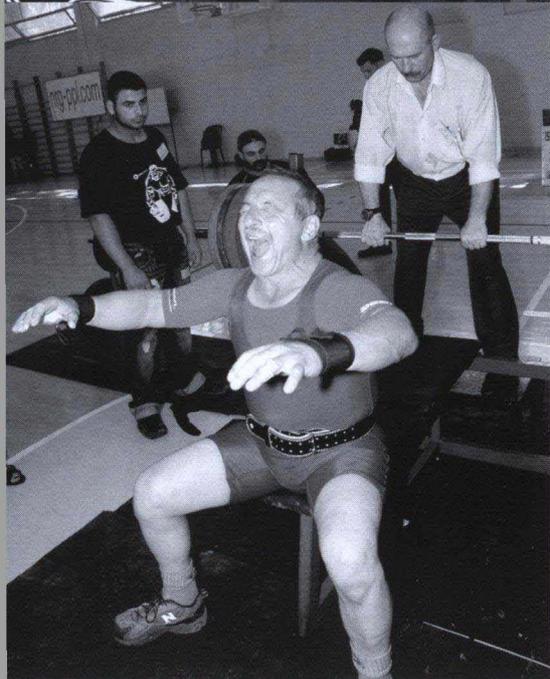
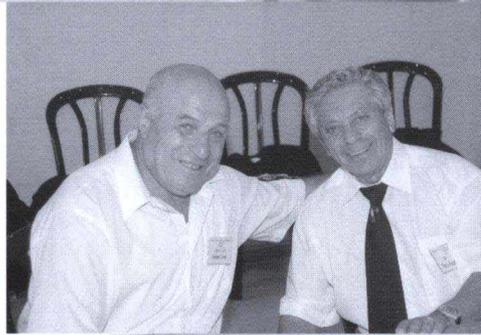
## Первый чемпионат Израиля WPC по жиму лежа

**Автор: Ю. Устинов**

**Фото: Игорь Шутов, Юрий Устинов, Иосиф Симкин**

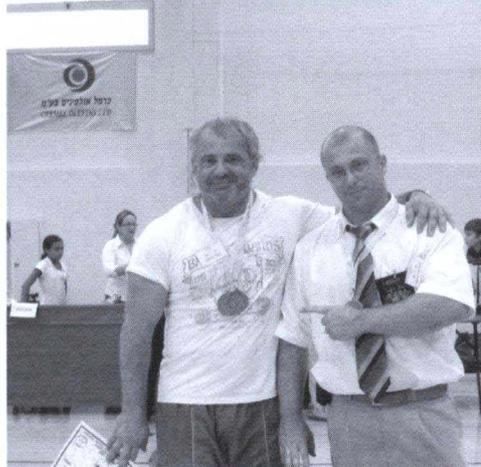


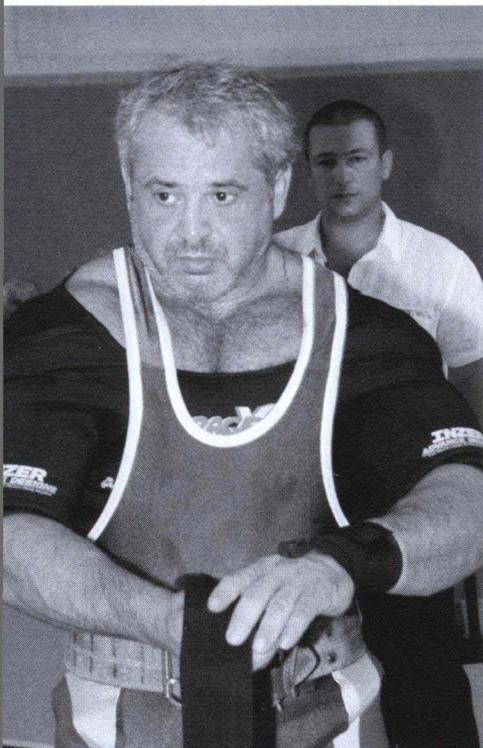
Винтовка волочилась прикладом по полу. Девушка загадочно улыбалась. А что делать? Израиль находится в состоянии перманентной войны, и все его граждане ОБЯЗАНЫ проходить воинскую службу в армии. Как мужчины, так и девушки. Причем оружие остается вместе с бойцом на весь срок службы, вне зависимости от того, где тот находится: в отгуле или на посту. Обсуждая перспективы развития современного пауэрлифтинга, мы прибыли в Хайфу, где руководители оргкомитета в лице Анны Маркус и Фаины Хариф любезно встретили меня в гостинице.



Природная красота Хайфы завораживает, город, расположенный на горах и холмах, на берегу Средиземного моря чем-то напоминает Сочи. Обилие зелени в пустыне, увенчанное знаменитыми Бахайскими садами, поражает воображение, ну а средиземноморские песчаные пляжи выше всяких похвал... И в отличие от Сочи, никто не требует с вас мзду при входе на пляж – наслаждайтесь отдыхом под зорким оком спасателей абсолютно бесплатно.

Пляжи – пляжами, а я с самолета сразу же попал на судейский семинар. Молодой и растущей Фе-





дерации пауэрлифтинга Израиля нужны квалифицированные судьи. Только грамотное и четкое судейство, вкупе с усилиями организаторов, сможет обеспечить высокий уровень проведения национальных первенств. Порадовал уровень заинтересованности израильских судей в своей грамотной работе: все три судейских семинара проходили в горячей и живой обстановке. К концу последнего семинара несколько бригад израильских судей были готовы к работе на помосте.

Первый официальный чемпионат государства Израиль по жиму лежа стартовал. Было заявлено около 80 атлетов из трех стран: Израиля, Чехии и России. Оргкомитетом был арендован просторный Дворец спорта, куда наемными свезли немало тонн железа и оборудования. Радует, что на открытие соревнований приехала светская и политическая элита Хайфы во главе с мэром города. Сами соревнования, благодаря усилиям команды организаторов, прошли практически без заминок. Особенно, если учитывать тот факт, что это был первый крупный турнир подобного уровня. Тем не менее команда (а можно уже смело сказать, что в Израиле сложилась хорошая команда единомышленни-

ков) успешно справилась со своей задачей. Особо радовала команда ассистентов-друзов (малая народность Израиля) под руководством чемпиона мира Эяля Хасуна. Ребята работали четко и слаженно и под конец чемпионата научились разбирать мои указания на русском языке.

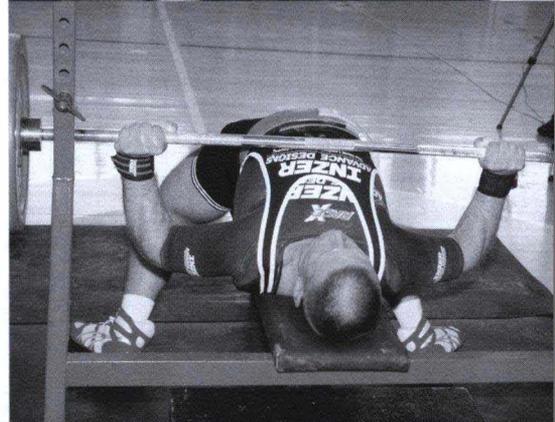
Порадовали и израильские атлеты. Девушки и юноши, juniоры и ветераны, мужчины и женщины – все показали высокие результаты, и, мало того, на самом чемпионате было установлено несколько мировых и европейских рекордов.

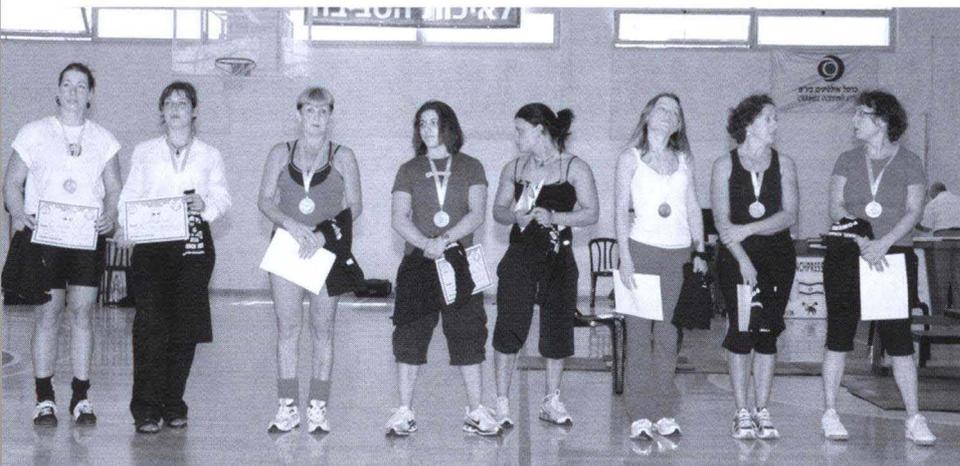
Хотелось бы отметить результаты Альмог Дайян (juniorки, 56 кг, жим 100 кг), Елены Любомски (ветераны, 56 кг, жим 80 кг, мировой и европейский рекорд 45–49), Ирис Шекхтер и Сандры Мокры (Чехия). Девушки выжали 100 и 90 кг соответственно, в веовой категории до 67,5 кг.

У тинэйджеров мировым и европейским рекордом «отметился» Удай Хаджа – 150 кг в веовой категории до 110 кг. Молодому богатырю всего 15 лет! Матар Асид, в категории до 125 кг, в возрастной группе 18–19 справился с 225 кг.

Высокие результаты показали и ветераны: Валерий Томилов, Майк Казаков, Сергей Пиниарчев, Вячеслав Пороцкий и, конечно же, россиянин Андрей Палей.

В открытой возрастной группе, также примечательны показатели у Александра Лисковича (кат. 75



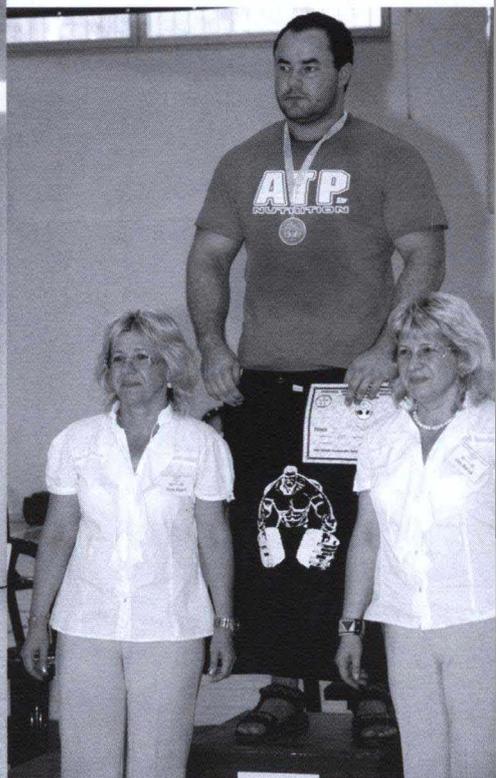


кг, 180 кг), Бар Юваль (кат. 90 кг, 220 кг), Дэн Дворак (Чехия, кат. 125 кг, 240 кг). Ну а абсолютным чемпионом первого Открытого чемпионата Израиля в жиме лежа стал россиянин Андрей Палей, с результатом 260 кг. К сожалению, два подхода на запланированные 275 кг не получились, но тем не менее и 260 кг впечатлили как спортсменов, так и многочисленных зрителей.

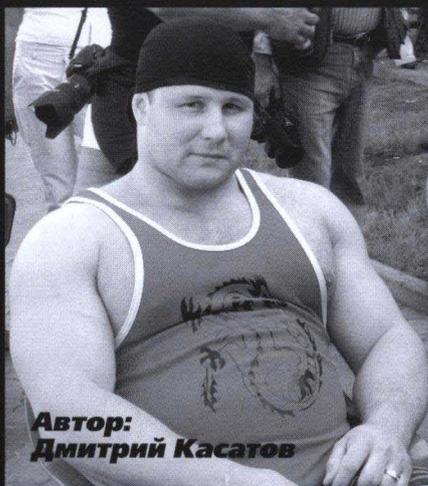
Подводя итоги, хочется сказать, что, на мой взгляд, у свежеспеченной команды Федерации «WPC Израиль» все получилось. Турнир прошел на довольно хорошем уровне, из всех ошибок и накладок были сделаны выводы. А учитывая массовость первого турнира в столь маленькой стране, можно делать самые смелые прогнозы о развитии пауэрлифтинга в Израиле. Кстати, с сентября отменяется визовый режим между нашими странами, поэтому, думается, на следующий Открытый чемпионат Израиля придет больше спортсменов-россиян.

От себя лично хочу выразить благодарность Федерации пауэрлифтинга Израиля и оргкомитету турнира за приглашение на этот спортивный праздник.

До встречи на помосте!



# Жимовики РАЗДЕВАЮТСЯ – ТЮМЕНЬ аплодирует!



**Автор:  
Дмитрий Касатов**

**В июле 2008 года произошло очень важное для развития отечественного пауэрлифтинга событие. Самый титулованный жимовик России Владимир Кравцов на деле заявил о своём отношении к самому спорному элементу пауэрлифтерской экипировки – жимовым майкам. И как заявил! Впрочем, о результатах чуть позже, а пока о самом событии. Турнир КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа по жиму штанги лёжа стал точкой отсчёта для нового дивизиона WPC – безмаечного.**

Создание в Организации пауэрлифтинга России безэкипировочных дивизионов – в AWPC в 2007 году и в WPC в 2008 году было поддержано организаторами профтурнира КУБКА ЗАПСИБГАЗПРОМа и многими ведущими жимовиками России. Итак, представляю участников КУБКА:

### **Дмитрий Шабалин**

Чемпион Москвы, победитель Кубка Евразии-2007, чемпион мира-2007 в категории свыше 140 кг, рекордсмен России по жиму штанги лёжа.

Собственный вес 139 кг.

Лучший жим лёжа в майке – 310 кг.

### **Владимир Кравцов**

Абсолютный чемпион Москвы, многократный абсолютный победитель Кубка Москвы, многократный абсолютный чемпион России, многократный абсолютный победитель Кубка России, чемпион МИРА-2003, абсолютный чемпион МИРА-2005, абсолютный победитель Кубка ЕВРОПЫ-2006, победитель Кубка Евразии-2007, чемпион «Bench Bash for Cash» WPO-2005, бронзовый призер «АРНОЛЬД КЛАССИК»-2006, победитель турнира «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ»-2007.

Собственный вес – 124,7 кг.

▲ Лучший жим лёжа в майке – 363,5 кг.

### **Вячеслав Соловьёв**

Многократный чемпион Владимирской области по жиму штанги лёжа, многократный чемпион Москвы, серебряный призёр чемпионата России-2006, абсолютный победитель турнира «Чистая победа-2008».

Собственный вес – 163,2 кг.

Лучший жим лёжа в майке – 340 кг.

### **Дмитрий Касатов**

Вице-чемпион Москвы-2003 по жиму штанги лёжа, чемпион России-2004, вице-чемпион Европы-2004, победитель Кубка России-2004.

Собственный вес – 116,1 кг.

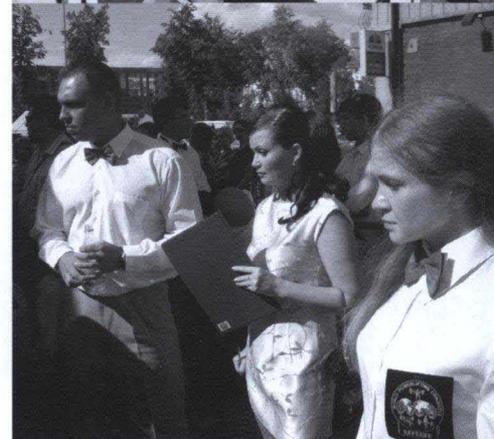
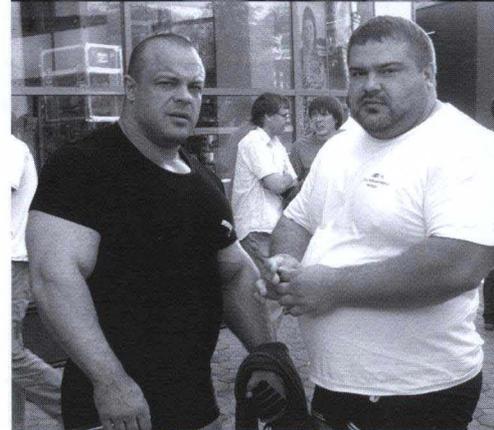
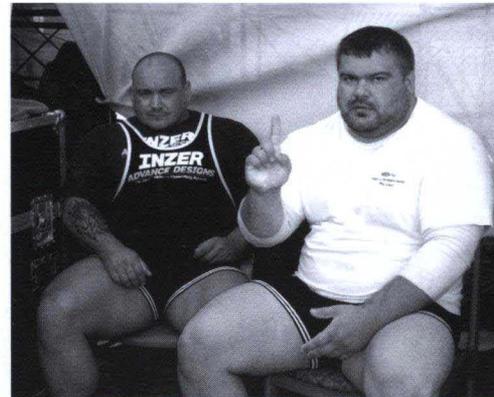
Лучший жим лёжа в майке – 306 кг.

Главной особенностью КУБКА ЗАПСИБГАЗПРОМа было то, что он стал основным мероприятием празднования Дня города Тюмень на центральной площади города, с огромным количеством зрителей и освещением в прессе и на ТВ. Надо сказать, что до КУБКА и после на той же сцене выступали известные звёзды отечественной эстрады, но они не смогли собрать и половины тех зрителей, что удерживали возле себя наши звёзды помоста в течение полутора часов! Чтобы турнир при спортивной составляющей сохранил драматургию шоу, организаторам пришлось тщательно подойти к подбору участников. И та борьба, что развернулась на помосте, и результаты, показанные атлетами, доказывают, что организаторы не ошиблись – на помосте были действительно профессионалы.

Изначально по заявочным весам атлеты разделились на два лагеря – Владимир Кравцов и Вячеслав Соловьёв сошлись в борьбе за первое место, а два Дмитрия – Шабалин и я, поспорили за третье. На турнире я был значительно легче Дмитрия Шабалина, поэтому заказал на первый подход тот же вес, что и соперник. Дмитрий Шабалин переказывать вес не стал, понимая, что вся борьба ещё впереди. Итак, первые подходы у нас были по 235 кг. Никаких неприятных сюрпризов не произошло – вес был взят успешно, и на помост вышел Владимир Кравцов. На штанге стоял вес 252,5 кг. Безукоризненный подход в исполнении Владимира, и на помосте уже его соперник – Вячеслав Соловьёв. Вячеслав до весны 2008 года выступал в ФПР и турнир КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа стал его вторым стартом в Организации пауэрлифтинга России. Первым же была «Чистая победа» в мае 2008-го, где он стал абсолютным победителем в дивизионе WPC без экипировки с результатом 265 кг. Вячеслав начал борьбу с первого же подхода. Будучи тяжелее Владимира Кравцова почти на сорок килограммов, он заказал 255 кг и очень легко справился с этим весом. Серия первых подходов прошла, и зрители, привлечённые необычным зрелищем, переполнили площадь. Пока крутые парни из WPC отдыха-

ли, зрителей развлекали не менее крутые девочки из танцевального шоу.

Ко второму подходу было уже ясно, что легкой победы не будет сегодня ни у кого – сил много у всех, и бороться все намерены до третьего подхода. 245 кг на штанге, и Дмитрий Шабалин на помосте. Надо отметить, что Дмитрий Шабалин выступал в этот раз с травмой грудной мышцы, но сдаваться явно не собирался. 245 кг покорились моему сопернику без вопросов. Я не выходил на соревновательный помост с 2006 года, да и в этот раз помогла случайность: вышел на замену травмировавшемуся во время испытаний новой жимовой майки Ивану Курпিশеву. Это произошло за неделю до КУБКА, поэтому о лучшей форме не могло быть и речи. Итак, вес 245 кг и борьба за третье место. Тяжело, но всё чётко, судьи поднимают белые флажки, и мы с Дмитрием Шабалиным уходим с помоста готовиться к третьему решающему подходу. А Владимир и Вячеслав выходят нам на смену, прибавив каждый по десять килограммов к своему первому подходу. Итак, на помосте Владимир Кравцов. На штанге 262,5 кг. Владимир Кравцов закончил соревновательную карьеру в ноябре 2007 года красивой победой с очередным рекордом на НОЧИ ЧЕМПИОНОВ. КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа не стал возвращением Владимира в большой спорт. Это стало разовым выступлением с целью установления рекорда без жимовой майки. В данный момент Владимир является сотрудником ЗАПСИБГАЗПРОМа. Идея этого турнира принадлежит ему, а реализация – генеральному директору ЗАПСИБГАЗПРОМа Сергею Николаевичу Бадюку. Вся жизнь в погоне за рекордами и победами Владимир Кравцов был вынужден выступать в экипировке. С этого года в России в WPC открыли безэкипировочный дивизион и начали проводить турниры по жиму лёжа без маек. Своим выступлением и турниром КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа Владимир счёл необходимым поддержать жим лёжа, свободный от этих малопонятных приспособлений, каждым своим новым поколением уничтожающих рекорды прошлого.





Между тем на штанге 262,5 кг и второй подход Владимира Кравцова. Вес оказался неубедительным и взмыл на прямые руки за мгновение. Вячеслав Соловьёв столь же легко выжал 265 кг, но немного оторвал таз от жимовой скамьи. Видно было, что на тренировках он привык это делать, и эта привычка испортила ему подход. Из лидеров турнира Вячеслав перешёл на второе место.

Третий подход должен был расставить всех по своим местам окончательно. Третье место оспаривали два Дмитрия из Москвы – Шабалин и я. По результатам первых двух подходов лидировал я (по собственному весу). Напомню, выжали мы по 245 кг. На третий подход осторожный Дмитрий Шабалин заказал 247,5 кг. Он видел, что 245 кг я выжал довольно медленно и рассчитывал, что сил у

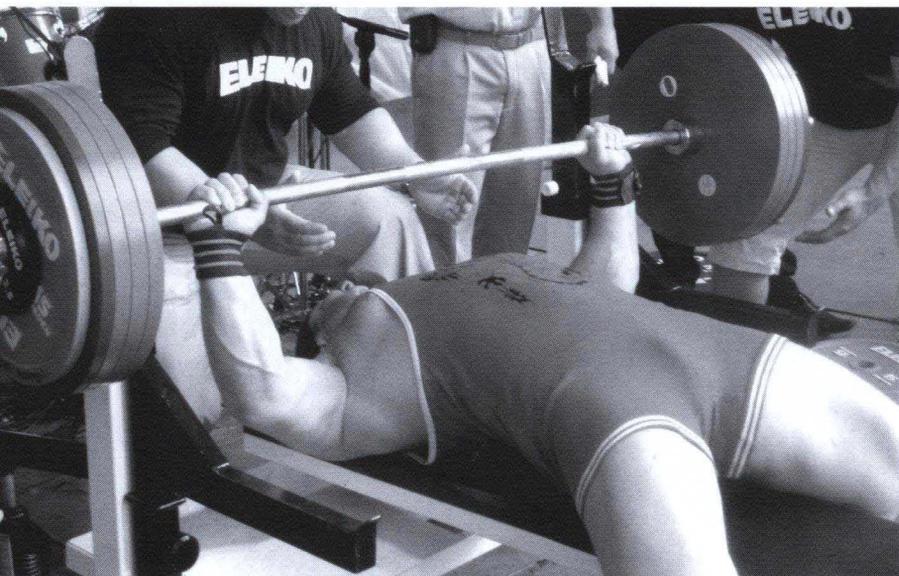
противника более не осталось. Безукоризненно выполнив поставленную задачу, Дмитрий Шабалин отправился наблюдать, как его соперник будет жать 250 кг. Именно столько было заказано мной на третий подход. Долгий настрой на вес под крики зрителей и двух ведущих. По команде центрального судьи Юрия Устинова штанга уходит вверх, но на середине амплитуды застывает – слишком тяжело. Ассистенты уже готовы подхватить вес, а Дмитрий Шабалин готов праздновать третье место, но я вошёл в состояние, когда у штанги есть только один путь – наверх. Кричу ассистентам и судьям: «Сам!», – и давлю штангу на вытянутые руки. Позже я просматривал этот жим на видеосъёмке. Под штангой время, казалось, остановилось, и штанга двигалась мучительно медленно, но в

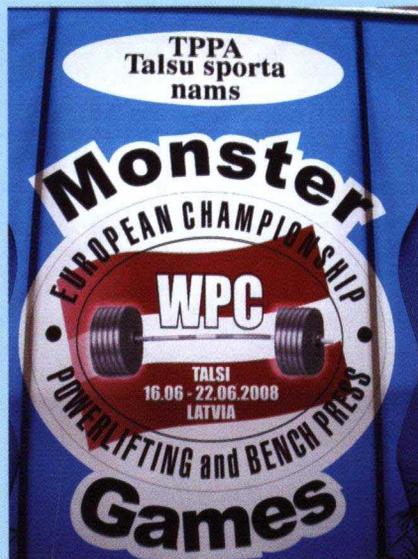
реальности же всё происходило довольно быстро. Вес взят!

За первое же место борьба продолжается. Вячеслав Соловьёв, увидев, что Владимир Кравцов заказал 275 кг, решил остаться на 265 кг. В предыдущем подходе он выжал этот вес с ошибкой, теперь же Вячеслав отработал безукоризненно и вышел в лидеры. Его участь теперь ожидание: сможет или нет Владимир Кравцов поднять 275 кг? Владимир Кравцов собран до предела – если он не поднимает, то становится вторым. Вторым у себя дома, в Тюмени на турнире своей компании, перед тысячами зрителей и телезрителей. И шанса реабилитироваться у него не будет – спортивная карьера закончена, впереди «мирная» жизнь. Ответственность громадная! На этот подход Владимир настроивался вдвое дольше обычного. И та же выверенная траектория, та же лёгкость движения, что и в двух первых подходах и «гуд лифт»! Но чего стоил для него этот «гуд лифт», знает только сам Владимир. Впрочем, этот подход не был заключительным на турнире. Организаторы предоставили четвёртый подход тому, кто закажет наибольший вес. Здесь вновь отличился Владимир Кравцов. 290 кг установили ему на штангу! Этот вес в Европе без майки не жал ещё никто. В мире 292,5 кг в весовой категории до 125 кг покорялись лишь много лет назад Теду Арсиди. Владимир несколько поосторожничал и снимать рекорд не стал, а зря. Судя по той уверенности, которую он продемонстрировал на жиме 290 кг, новый мировой рекорд был ему в этот день под силу. Да-да, 290 кг Владимир Кравцов успешно выжал! Что творилось на площадке перед сценой, словами передать трудно. Люди кричали, аплодировали, свистели – Тюмень приветствовала победителя.

Это было 26 июля 2008 года, а сегодня КУБОК ЗАПСИБГАЗПРОМа стал историей, славной историей отечественного пауэрлифтинга, и мы будем его помнить, как будем помнить мощный жим и рекорд легенды российской силы – Владимира Кравцова.

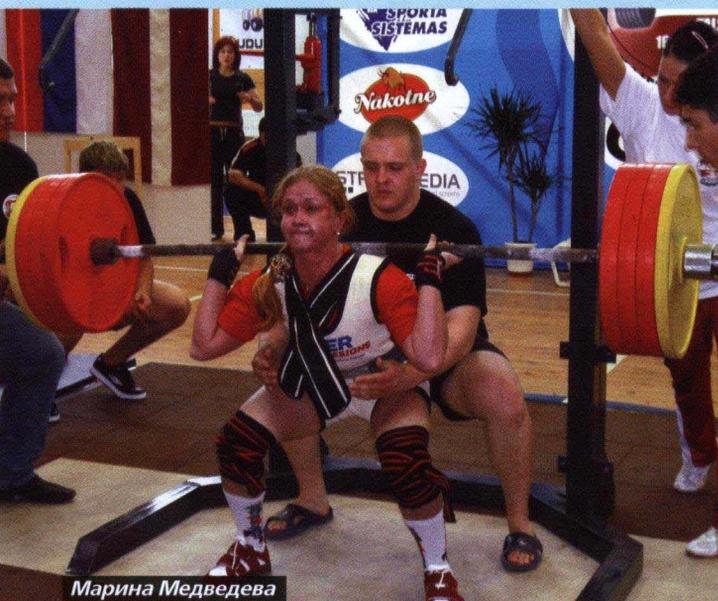
До встреч на помосте. Теперь вас ждут там и без маек!





# Чемпионат Европы WPC-2008

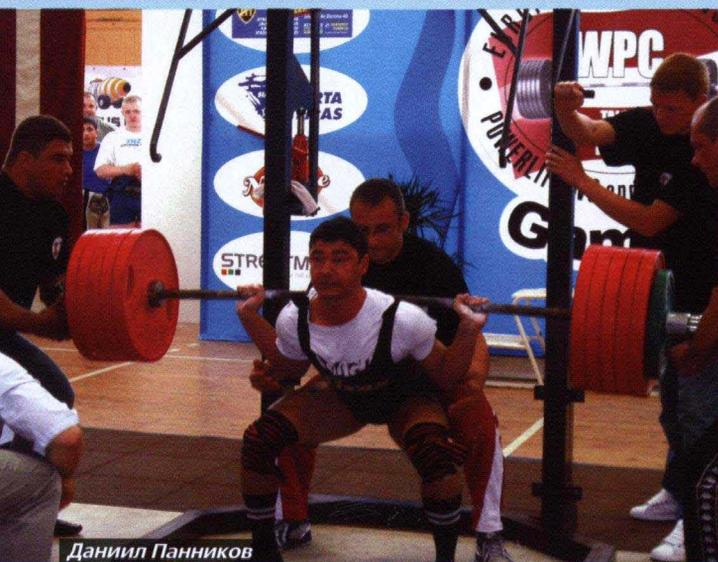
## Дружеская встреча на Рижском взморье



Марина Медведева



Ирина Петрович



Даниил Панников



Максим Томчин



Томас Капс



Карри Калиолла



Россияне

# Курская битва

## Первый Кубок России ГРС/АШРС



ОРГКОМИТЕТ и гости с Юга





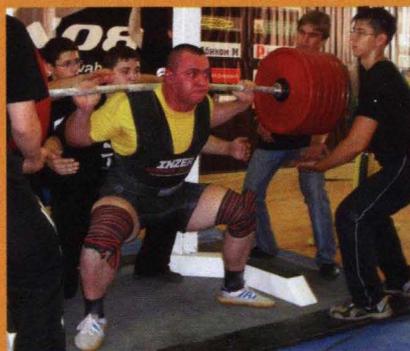
Юрий Киселев



# Жаркие дни в суровом городе

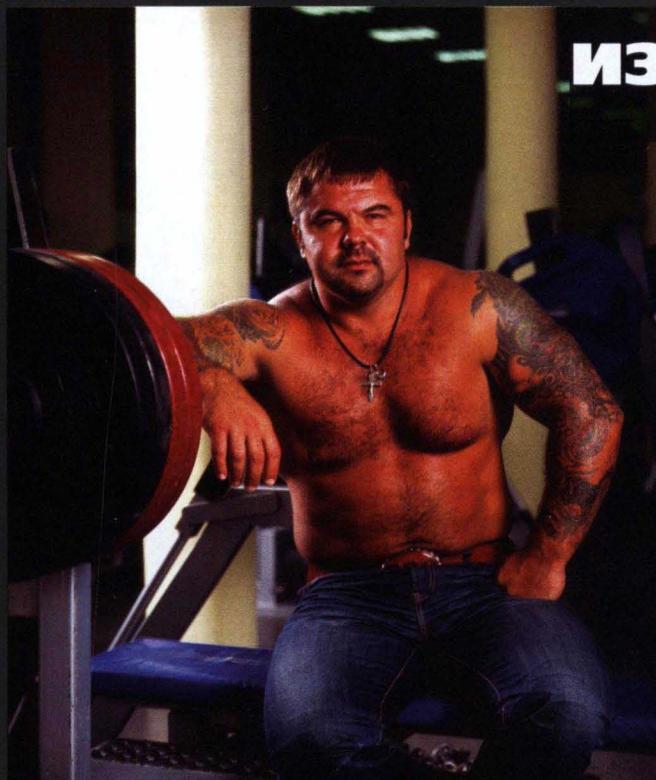


# Обзор чемпионата ЕВРАЗМИ-2008





# Чемпион из Раменского



# Дмитрий Горбачёв

# Чемпион из Раменского

**Знакомьтесь:**

# ДМИТРИЙ ГОРБАЧЁВ



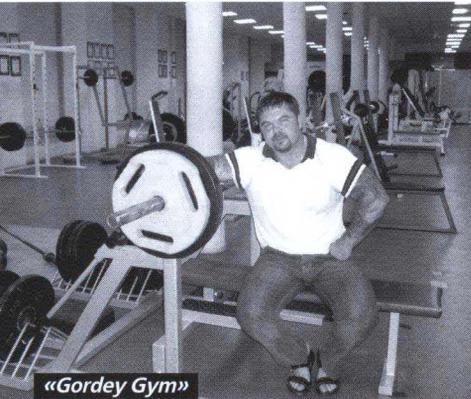
**Вопросы задавал Юрий Устинов**

– Здравствуйте, Дмитрий. Так уж получилось, что Вас, одного из ведущих жимовиков России, регулярно обходят вниманием наши спортивные издания. Даже не знаю, почему так вышло. Позвольте восполнить этот пробел. Думаю, почитателям жима лежа будет интересно поближе познакомиться со свежееиспеченным чемпионом Европы.

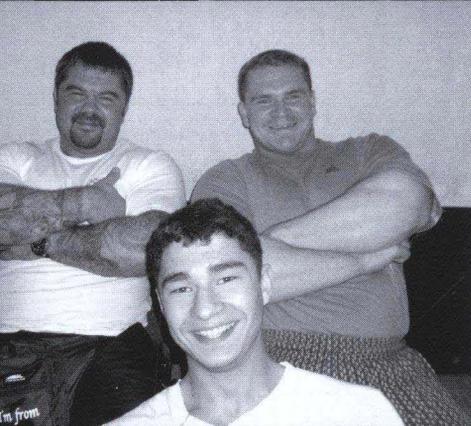
– Со спортом дружу с первого класса. Всегда нравились сильные, здоровые люди. Тогда же я начал заниматься вольной борьбой.

С «железом» познакомился в 14 лет. Первую свою «качалку» обустроил у отца в гараже. Потом нашёл место в подвале и продолжил заниматься там. Впоследствии было еще несколько подобных

мест, но мечта о своём спортивном зале не покидала никогда. И вот на данный момент являюсь владельцем большого фитнес-клуба «Gordey Gym», где и проходят мои тренировки. В моем тренинге нет ничего секретного. Просто нужно работать в полную силу. На мой взгляд, в жиме лежа работает не только физическая сила, но и сила



«Gordey Gym»



Алексеем Шлыковым  
и Аниилом Паниковым



На Рижском взморье

мысли. Я всегда говорю, что жму головой!

– Дмитрий, расскажите подробнее о Вашем клубе. Довольно редко можно встретить пауэрлифтера – владельца фитнес-центра.

– В своём клубе поддерживаю не пафосную, а серьёзную рабочую спортивную атмосферу, придерживаюсь доступной ценовой политики, пропагандирую здоровый образ жизни: уже стало доброй традицией проводить в клубе соревнования по жиму лёжа, в которых принимает активное участие молодежь. В проведении соревнований нам помогает Комитет по делам молодежи администрации Раменского муниципального района, за что им отдельное спасибо.

– Дмитрий, а как Вы пришли в пауэрлифтинг?

– В возрасте тридцати лет, с пауэрлифтингом меня познакомил Демичев Роман, который впоследствии стал моим тренером и привел меня к моим сегодняшним результатам. Выступления в троеборье как-то не заладились, а жим «пошел» успешно.

– Первый старт?

– Первыми моими соревнованиями был чемпионат Москвы -2000 по жиму лежа. Я стал пятым. После этого чемпионата понял, что жим – это моё! Первое свое призовое место

я взял в 2002 году также на чемпионате Москвы. А уже в 2004 году я сам стал обладателем первого места на чемпионате Москвы.

Моим первым соревнованием в WPC стал чемпионат России 2006 года. С результатом 260 кг я стал вторым. В том же 2006 году в Тольятти, на Кубке Европы я стал первым и установил рекорд в сабмастерах. На Кубке Евразии в 2007 году с результатом 310 кг я стал вторым в весовой категории до 110 кг.

Но удачными выступления были не всегда. На чемпионате мира в 2007 году я «забаранил», так же, как и на телешоу «Ночь Чемпионов». От неудач никто не застрахован...

Этот год начал также неудачно. На чемпионате России в Ростове-на-Дону тоже закончил с нулевой оценкой. Но собрал всю волю в кулак и на чемпионате Европы в Латвии стал чемпионом с результатом 300 кг.

– Каковы планы на будущее?

– В будущем планирую открыть сеть фитнес-клубов. Надеюсь на помощь и поддержку моих дочерей, а их у меня три, и жены Натальи.

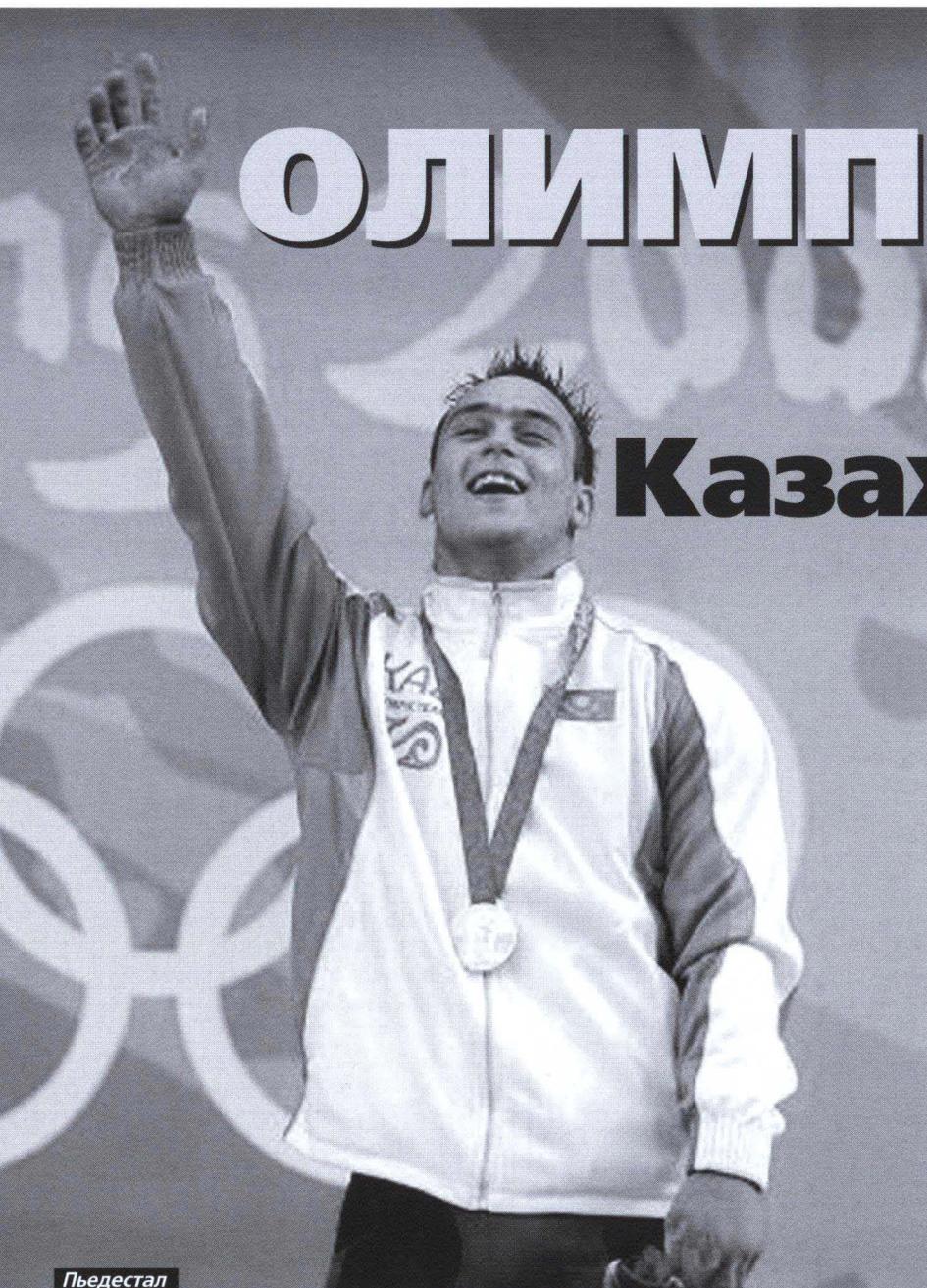
Ну а в спорте – как карта ляжет... Конечно, хотелось бы заработать титул чемпиона мира. По крайней мере в моем соревновательном графике уже запланирована поездка на чемпионат мира-2008.



С супругой Натальей и Василием Мацуром на чемпионате Европы

# ОЛИМПИЕЦ

## ИЗ Казахстана



Пьедестал

*Автор: Руслан Долобаев*

**22 мая 2005 года. Южная Корея. Пусан. Чемпионат мира среди юниоров по тяжелой атлетике. Весовая категория до 85 кг. Последняя попытка и... победа. Чемпионом мира среди юниоров становится простой парень из Казахстана! 14 ноября 2005 года. Катар. Чемпионат мира. Весовая категория до 94 кг. Сумма рывка и толчка – 386 кг. И – неожиданная, но такая долгожданная победа! Впервые в истории самым молодым чемпионом мира среди взрослых становится семнадцатилетний Илья Ильин из Кызылорды – небольшого города, что находится в далеком Казахстане, недалеко от Байконура. До установления нового мирового рекорда не хватает всего лишь двух килограммов.**

Успешное выступление Илья Ильина на чемпионате мира по тяжелой атлетике в Катаре называют сенсацией – на казахстанском спортивном небосклоне зажглась новая звезда. Впервые в истории этого нелегкого вида спорта чемпионский титул достался 17-летнему спортсмену. Легендарный атлет прошлого века Наим Сулейманоглы стал чемпионом мира в 18 лет, и этот рекорд держался на помостах мира без малого два десятилетия, пока в Катар не приехал кызылординец Илья Ильин – самый

молодой участник чемпионата мира.

2006 год. Доминиканская Республика. Санто-Доминго. Чемпионат мира по тяжелой атлетике среди взрослых. Весовая категория до 94 кг. Последний подход, и... очередной чемпионский титул среди взрослых. И снова на высшей ступени пьедестала почета все тот же казахстанский паренек Илья Ильин. Уже восемнадцатилетний. Сумма рывка и толчка – 392 кг. Он оставил не у дел вице-чемпиона мира Шимона Колески из Польши

и бронзового призера россиянина Романа Константинова.

В воскресенье 17 августа 2008 года Илья Ильин, проигрывавший после рывка россиянину Хаджимурату Аккаеву 5 кг, с травмой руки сумел отыграть отставание, толкнув штангу весом 226 кг, и с суммой 406 кг стал олимпийским чемпионом в весе до 94 кг.

Сегодня одиннадцатикратного чемпиона Казахстана, двукратного чемпиона мира среди юниоров и взрослых, олимпийского чемпиона Пекина Илью Ильина, обладателя более тридцати пяти медалей различных соревнований, редко можно застать дома. Всё больше времени он проводит в Алматы, на сборах. Готовится к своему следующему старту.

**— Илья, прими наши поздравления с первым олимпийским золотом.**

— Спасибо! Хочу заметить, что это первое золото в тяжелой атлетике в истории суверенного Казахстана. Последний раз у нас была золотая медаль в Сеуле в 1988-м, когда победил Анатолий Храпатый.

**— Как команда встретила сообщение о его гибели?**

— Он должен был прилететь в Пекин 15-го — специально взял билет, чтобы поболеть. А 10-го это случилось: мы провели собрание, на котором дали друг другу клятву взять медали. Через два дня выступала Некрасова, она, как и Храпатый, из Акмолинской области. И завоевала серебро. Каждый спортсмен в команде после победы поднял тост, сказав, что посвящает ее памяти Храпатого.

**— Илья, расскажи нам, как складывался твой путь в тяжелой атлетике?**

— Впервые я попал в спортивный зал в шесть лет. Мой старший брат Алексей в то время занимался тяжелой атлетикой, был неоднократным чемпионом Казахстана. Наверно, глядя на него, я и решил попробовать свои силы в этом виде спорта.



Как сейчас помню, это было осенью, 26 ноября. Сегодня же тяжелая атлетика – это моя жизнь.

**— Чем понравился этот физически сложный вид спорта?**

— Не знаю. Когда пришел в спортивную секцию, то думал, что все это довольно несерьезно: несколько раз подниму штангу и брошу заниматься. Но в итоге меня так сильно затянуло, что я остался. Наверное, не зря.

**— Можешь вспомнить свой первый большой успех?**

— Да. Это был юношеский чемпионат Казахстана в 2001 году. Дальше – больше. В 13 лет я выполнил норматив мастера спорта. В 2002 году я снова выиграл чемпионат Казахстана. В 17 лет ко мне пришел

ливаю. Основательно занимаюсь рывком уже два года. Если все будет хорошо, то в рывке мне можно будет рассчитывать на взятие мировых рекордов.

**— Илья, еще в Катаре тебя признали лучшим тяжелоатлетом планеты, или чемпионом чемпионов. Ты чувствуешь себя звездой?**

— В последнее время меня даже окрестили восходящей суперзвездой казахстанского спорта. Сравнивают с легендарным атлетом, трехкратным олимпийским чемпионом Наимом Сулейманоглы. Конечно, приятно, и я к этому нормально отношусь, но у меня такие эпитеты вызывают улыбку. А что касается популярности или узнаваемости, то, действительно, узнают и в Алматы, и в Астане. А в Кызылорде люди проще – подходят и поздравляют. Таксисты автографы берут, а от денег за проезд отказываются. Но я так не могу, заработал – получи. Я понимаю вопрос – раз «звезда», должна быть и «звездная болезнь». Вообще, после таких торжественных встреч и поздравлений, которые были в Алматы, Астане и Кызылорде после возвращения из Пекина, наверное, можно заразиться такой болезнью. Были приглашения и в родную школу, в акимат и даже в детский сад.

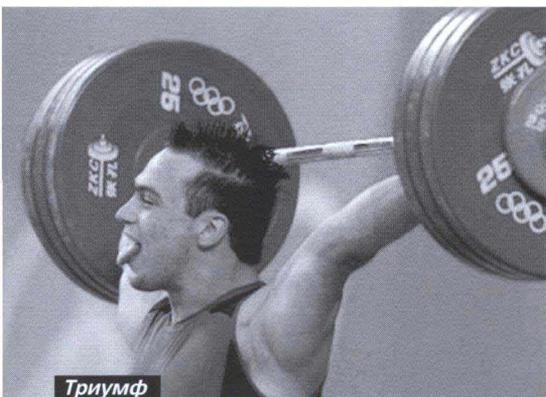
И везде встречают как героя. Вот, думаю, может, я недооценил свою победу (смеется). Хотя, честно сказать, теперь понимаю, что сделал в своей жизни что-то стоящее.

**— Были ли заманчивые предложения поменять страну, обещали золотые горы? Мол, поехали – будешь обеспеченным человеком...**

— Конечно, были такие предложения. И немало. Не буду называть страны, куда приглашали. Но уверяю, что не собираюсь бросать Казахстан даже за очень большие деньги. Не хочется говорить высокопарные слова, но здесь моя Родина – место, где родился, где живут мои друзья и родственники, которые всегда ждут и любят. Я надеюсь добыть для Казахстана самые высокие награды.

**— Илья, а ведь ты заставил нас понервничать, когда после рывка вдруг схватился за руку.**

— Да после рывка, вы видели, у меня «выскочил» локоть. Хорошо, мы его быстро вставили. Когда я держал 180 кг, в руке раздался хруст. Было ощущение, что сейчас не выдержит кость и штанга рухнет на голову. Но я решил не бросать снаряд, пока судьи не зафиксируют взятый вес. К счастью, ничего



самый большой успех на тот момент я стал чемпионом мира среди взрослых. На следующий год – в 2006 году, в 18 лет я стал двукратным чемпионом мира. Но после этого из-за травмы позвоночника мне пришлось пропустить третье в моей жизни мировое первенство. Из-за этого я не тренировался полгода.

**— Что для тебя труднее: рывок или толчок?**

— Для меня лично труднее рывок. Выполнять толчок мне с детства нравилось больше – просто он легче давался. Мои мышцы лучше развиты к толчку. К тому же моя техника рывка с самого начала была слабее. Сейчас я ее восстанавливаю.



страшного не случилось. Никто не знал, что у меня было. Врачи хотели снять, но я решил добороться до конца. Вес поднял на характере. Другой бы, уверен, не выдержал. Локоть распух, еле удержал вес.

## — Как готовился к толчку?

— Чтобы вернуть мышцы на место, взял на грудь штангу весом 70 кг, затем прокрутил ее кистью. После этого все вроде встало на свои места. Потом руку заморозили. Первая попытка в толчке не получилась. Я уже взял вес на грудь, но, когда начал толкать, вспомнил о травме. Но мне эта попытка позволила понять, что и с такой рукой можно продолжать борьбу. На вторую попытку вышел полностью уверенным и легко взял вес. Потом сказал тренерам: дайте, грузите, сколько нужно для победы. О травме уже не думал. Я ехал в Пекин только за золотом и не мог подвести своих тренеров и казахстанцев.

**— Но, несмотря на травмированный локоть, перед толчком ты уверенно говорил в камеру: я выиграю. Настолько был уверен в себе? Или все же это была психологическая атака на соперников, безусловно, следивших за трансляцией по телевизору в разминочном зале?**

— И не только на соперников. Малейшее сомнение в себе — и ты не возьмешь вес. Ты должен быть до конца уверен в себе, пусть даже у тебя сломана рука: мы планировали, что в толчке у меня будет только один подход. Думали, толкнем 223 — и снимемся, потому что локоть очень серьезно беспокоил тренеров.

**— Насколько серьезна была конкуренция на помосте? Кого из соперников особо хотел бы выделить? Россияне пророчили победу Константинову.**

— Безусловно, поляк Шимон Колецки был достойный соперник, ожидалось, что и россиянин Роман Константинов покажет себя с лучшей стороны. Лидеры уже были из-



Серебро

вестны до того, как началось состязание на помосте. Хочу отметить то, что там, в Пекине, была очень хорошая и здоровая атмосфера.

**— Кто первым поздравил с олимпийским золотом?**

— Президент прислал телеграмму. Есимов (аким Алматы. — Авт.) поздравил. Аким Кызылординской области прилетел. Они с нашим послом были в зале и после награждения забрали меня с собой, обмывали золото.

**— Какие тосты звучали?**

— Много чего говорили.

**— Успехи наших тяжелоатлетов дадут толчок развитию штанги в стране?**

— Я уверен, что в областях станут больше внимания уделять тяжелой атлетике. У нас не такой уж затратный вид: дайте нам только залы, а одной штанги хватит на 10–20 лет. Самое главное — у нас есть традиции и опытные тренеры. В этой связи хочу сказать несколько добрых слов о тренере-консультанте Энвере Туркелери, который четыре года отработал в Казахстане. Мы готовились по его системе.

И тренеры обучались рядом с ним. Он постоянно говорил мне: «Это будет твой день, ты обязательно добьешься победы». Также подбадривали тренеры, Алексей Ни. Сейчас важно не растерять то, что мы приобрели за эти четыре года. Мы доказали результатом, что эта система современна. Многие отнеслись к появлению турка со скепсисом: мол, всю жизнь работали по советской системе и побеждали. Не хочу никого агитировать: кто хочет и дальше возиться у себя в области — ради бога. Те же, кто поверил, пошел с нами, — добились результата в Пекине. Конечно, система эта очень тяжелая. Но результат дает.

У нас молодая команда, которая еще покажет себя в Лондоне. Серебряному призеру Игр Нерасовой всего 20 лет. Седову, который проиграл бронзу только потому, что оказался на несколько граммов тяжелее соперника, бронзовому призеру Маше Грабовецкой — 21. Средний возраст команды — 22 года. И через четыре года все они будут претендовать на медали.

**— Что дала победа в Пекине?**

— Прежде всего, опыт, который дает чувство уверенности в себе.

Я почувствовал атмосферу состязательности, которая может быть только при наличии сильных соперников. Чемпионат мира не идет ни в какое сравнение с Олимпиадой, это совсем другое. Олимпийская медаль — это олимпийская медаль.

**— Немного отойдем от темы спорта и поговорим об увлечениях олимпийского чемпиона. Чем занимаешься в свободное время?**

— Мне с самого детства очень нравится танцевать. Мне кажется, что этот красивый вид искусства помогает раскрепоститься, выплеснуть накопившуюся энергию, да и к тому же еще очень хорошо расслабляет. Предпочтение отдаю стилю break-dance. Также в свободное время люблю поиграть в бильярд. Меня привлекает в этом виде спорта сам процесс игры — «катать» шары. Еще очень нравится открывать для себя новые города и страны, правда, это происходит и благодаря моим многочисленным поездкам на соревнования. Уже много где побывал, но в основном это азиатские государства. Как-то летели на турнир через Испанию и остановились в Мадриде. Удалось посмотреть город — очень красивый, понравился. Еще я без ума от Эгейского моря. Это невероятное чудо природы. Ну а остальное время занимают тренировки и соревнования.

**— Из 20 миллионов тенге, подаренных тебе руководством области, восемь ты уже отдал на развитие детского спорта. Не рано ли начал сорить деньгами? Бизнеса своего у тебя пока еще нет.**

— Да, я, действительно, отдал часть полученных денег на строительство детской площадки в Кызылорде. В микрорайоне «Саулет» будет построена современная спортплощадка, там будет и футбольное поле, и поле для занятий баскетболом, тренажеры. Мне помогли мои земляки. Почему же я должен оставаться в стороне? Кроме того, я надеюсь, что и кызылординские предприниматели последуют моему примеру.

Да и не только кызылординские, но и бизнесмены из других регионов страны тоже захотят помочь детскому спорту.

**— Илья, теперь тебя можно назвать обеспеченным человеком. Наверняка и зарплата олимпийского чемпиона будет поболее, чем у рядового двукратного чемпиона мира. Как это скажется на твоих расходах? Они тоже увеличатся?**

— Я уже давно не рядовой, а после победы в Пекине получил очередное звание старшего лейтенанта пограничной службы КНБ РК. Пять месяцев назад закончил срочную службу и остался в армии и этим очень доволен. Что касается вопроса, то не думаю, что буду тратить много денег, ходить по ночным барам. Мне кажется, что и титул олимпийского чемпиона накладывает свой отпечаток. То есть пора становиться взрослым человеком.

**— Ты теперь кумир тысяч казахстанских ребят, которые уже идут заниматься спортом. Не планируешь устроить мастер-классы для юных тяжелоатлетов, например, в Кызылорде? Что бы ты хотел пожелать детям?**

— Что касается моих пожеланий, то в первую очередь желаю трудолюбия и целеустремленности. Не важно, каким видом спорта заниматься: возможно, у кого-то есть предрасположенность к танцам или музыке, а кто-то хочет стать футболистом или, как я, поднимать штангу. Будете любить свое дело — все обязательно получится.

**— Говорят, ты был в восторге от теплой встречи в родном городе. Но в то же время на пресс-конференции ответил, что не считаешь себя национальным героем.**

— Встреча была великолепной, за что хочу поблагодарить всех кызылординцев и лично акима области Болатбека Куандыкова. Он, кстати, нашел время в своем плотном графике и приехал в Пекин поддержать меня на Олимпи-

аде. Я ощущал и поддержку всех казахстанцев, и тем более жителей моей родной области. Я знал, что ждут этой победы мои родители и близкие, мне хотелось порадовать нашего Президента Нурсултана Назарбаева, которого очень уважаю за то, что он сделал Казахстан преуспевающим государством, в котором созданы условия, чтобы мы, спортсмены, могли добиваться побед на самом высоком уровне.

Да, на пресс-конференции я ответил, что не считаю себя национальным героем, не особо вникая в суть этого понятия. Но потом была очень трогательная встреча во дворе моего дома, когда простые кызылординцы пришли меня поздравить. Затем было чествование на Центральном стадионе, который был забит до отказа. Там собралось более 10 тысяч человек, и все они пришли ради меня. В мою честь кызылординцы уже слагают песни, а в первый день жатвы риса сельчане вывесили на комбайнах и тракторах мою фотографию и пообещали установить рекорд на уборке риса в честь моей олимпийской победы. От такого внимания теперь чувствую, что меня, действительно, воспринимают как героя. Я признателен кызылординцам и считаю себя обязанным продолжать их радовать.

**— Илья, свою победу ты посвятил олимпийскому чемпиону Анатолию Храпатову. Его трагическая гибель, безусловно, огромная потеря для казахстанского спорта. Он был человеком-символом...**

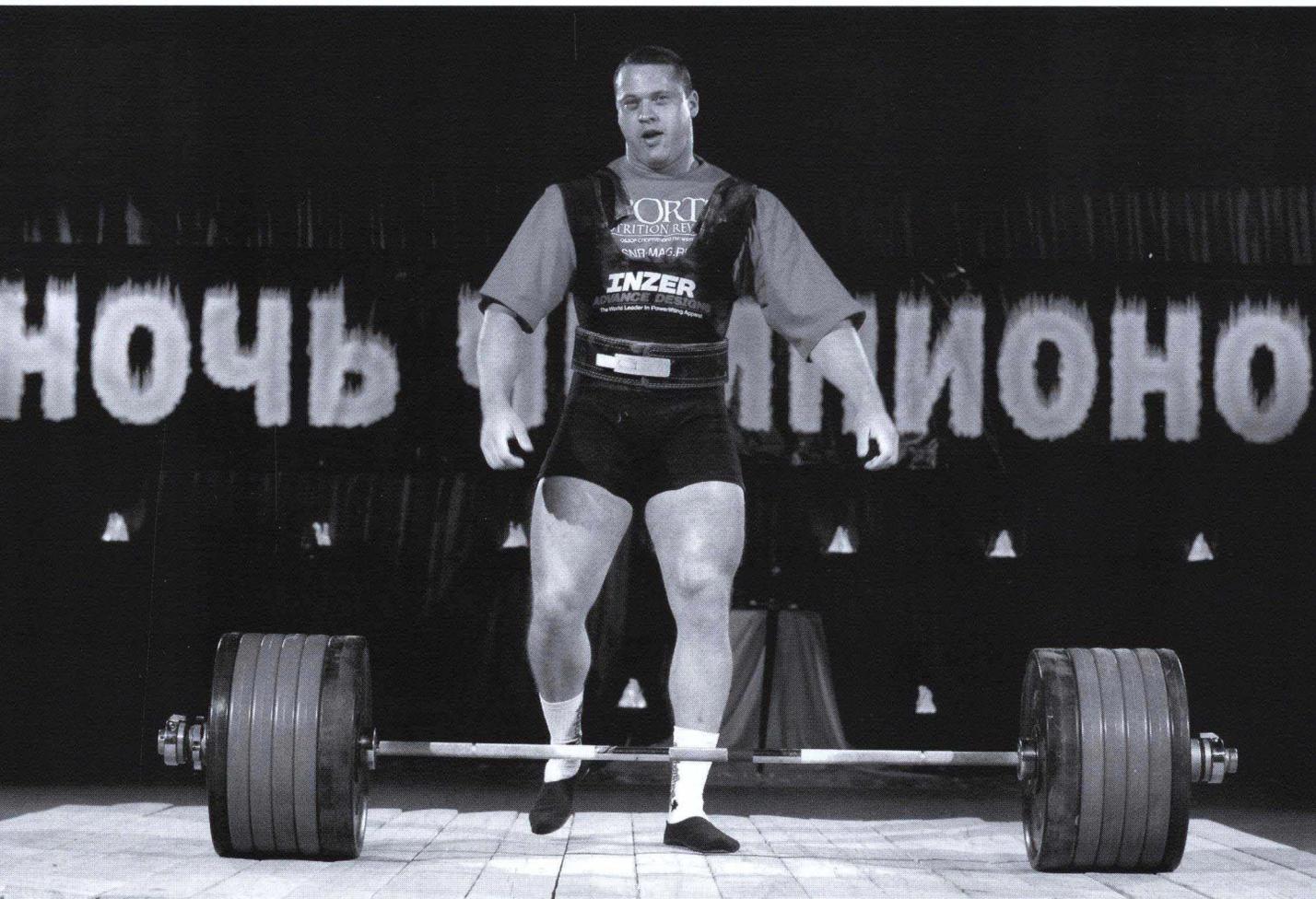
— Анатолий Михайлович был для нас человеком-символом и человеком-легендой, казахстанский спорт понес тяжелую утрату. Он завоевал олимпийское золото ровно 20 лет назад, в тот год, когда я родился. Он обещал приехать на наше выступление в Пекин, верил в меня и пророчил мне победу, но пришла трагическая новость о его кончине. Хочу еще раз выразить глубокое соболезнование его семье и близким. Свою победу в Пекине я посвятил его памяти.

# ЖИВАЯ ВОДА

Автор: Дмитрий Касатов



Рад представить читателям сильнейшего пауэрлифтера России в категории до 110 кг – **Андрея Айвазова**. Андрей является многократным чемпионом России WPC среди юниоров, многократным победителем Кубка России WPC, чемпионом Европы GPC среди юниоров, чемпионом мира среди юниоров WPC, вице-чемпионом Европы-2006 GPC среди мужчин, абсолютным чемпионом Европы среди мужчин-2007 WPC, победителем полуфинала WPO-2007, абсолютным чемпионом «НОЧИ ЧЕМПИОНОВ-2007».



По профессии Андрей Айвазов инженер Департамента эксплуатации кислородского филиала ЗАО «Мобиком-Кавказ». Лучшая его сумма в троеборье – 1007,5 кг! Живёт Андрей в г. Минеральные Воды и утверждает, что загадка его силы кроется в чудодейственной воде из источника возле дома. Правда ли это? Попробуем выяснить.

– Андрей, давно ли Вы занимаетесь пауэрлифтингом?

– В пауэрлифтинг пришел лет 10 назад.

– Ты сразу начал заниматься пауэрлифтингом или перед этим был какой-то другой вид спорта?

– Думаю, как абсолютное большинство лифтеров, родной для нас вид спорта был не первым, и я не исключение. К пауэрлифтингу я пришёл в 11-м классе, до этого около 3 лет занимался лёгкой атлетикой, пробовал себя в карате, боксе, даже в акробатике!

– А там были успехи?

– Больших лавров, увы, я не получил, на уровне школы я был лидером, в родном городе также удавалось побеждать, ну а для турниров рангом выше, видно, был ещё молод.

– Какими качествами должен обладать человек, выбравший этот вид спорта?

– Как и в любом спорте, если хочешь чего-то достичь, необходимо видеть четкую цель. И, конечно, никуда без дисциплины и терпения. Результат в пауэрлифтинге не носит сиюминутного характера. Можно потратить массу времени на тренировки, подготовку организма к новому весу, прежде чем поднимешься всего на одну ступень.

– Поделитесь, чем пауэрлифтинг привлекает мужчин?

– Во-первых, это сила. Причем сила не агрессивная. Во-вторых, это красота тела. Хотя для всех по-разному. Кто-то приходит, потому что это, действительно, интересно, кто-то отдает дань моде. Но таким

хочется дать совет, чтобы не тратили время зря.

– Сколько времени ты проводишь в тренажерном зале?

– Обычно это 3–4 часа 4–5 раз в неделю.

– Что может заставить так много времени отдавать железу?

– Самодисциплина. Просто для меня это важно. А что касается посещения зала – уже всё на уровне автоматизма, поэтому уговаривать себя подолгу не приходится.

– За что ты любишь пауэрлифтинг?

– Заниматься пауэрлифтингом я начинал, не зная даже правил, не говоря о том, чтобы иметь какие-то понятия или опыт тренировок, что, пожалуй, и породило любовь к этому спорту. «Как?!» – спросите вы. Да всё очень просто: для улучшения результатов приходилось изучать какие-то журналы, книги, покупать видео с записью первых программ железного фактора, обмениваться

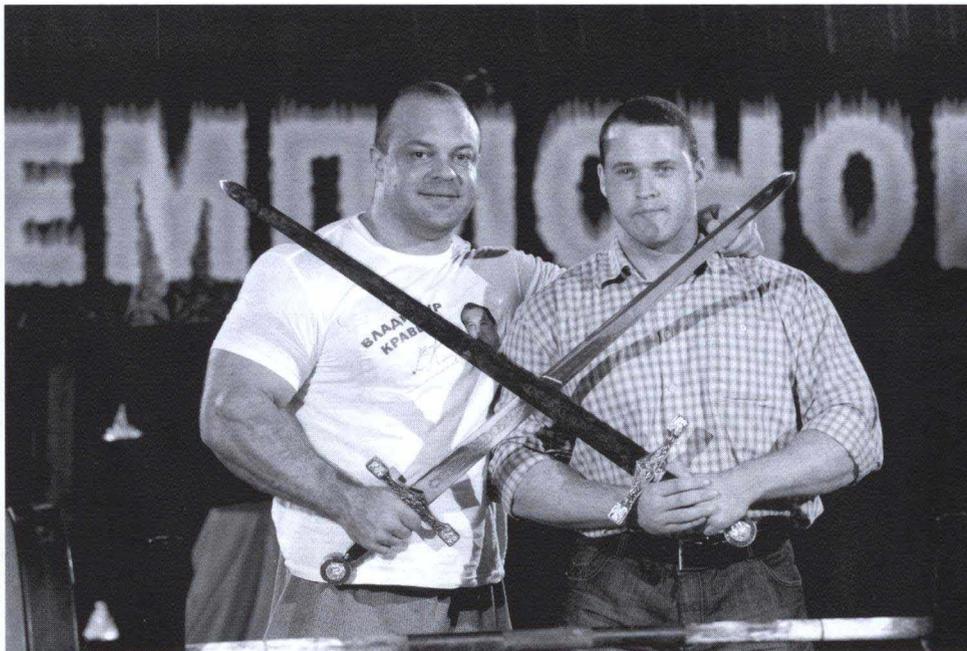
опытом с другими спортсменами, одним словом, пришлось хорошо потрудиться. Пауэрлифтинг поставил для меня цель: «Стать сильнее!» И стремясь к ней и достигая её, ставишь новую и таким образом начинаешь жить интересной, полноценной жизнью, преодолевая ряд трудностей.

– Что приносит большее удовольствие – нагрузки на тренировках или первые места на соревнованиях?

– Наверное, странно прозвучит, но первые места удовольствия не прибавляют. Это индивидуальный вид спорта, и тут большой интерес составляет собственный результат, а никак не первое место. Первые места служат лишь подтверждением того, что труд в зале не прошёл напрасно, но, победив с плохим результатом, можно получить разочарование намного большее, чем проигрыш с высоким для себя показателем.

– Ты всегда тренировался одинаково?

– Никогда! Всегда придумываю новые планы, я по жизни экспериментатор, всегда узнаю или придумываю что-то новое, затем пробую, и делаю выводы. Иногда удачный, иногда не очень, но это опыт, который я потом могу использовать в



дальнейших планах. Мне кажется заниматься по одной и той же методике долго невозможно, с изменениями правил, появлением новой экипировки, всегда приходится подстраиваться, даже поменяв весовую категорию, и то приходится вносить коррективы. А если учитывать, что спортсменам приходится работать, смена любой обстановки накладывает свой оттенок на результат.

Пауэрлифтинг подобен шахматной партии: ты попадаешь в какие-то условия, оцениваешь их и принимая решение, делаешь следующий шаг, и так далее.

– Как начинал? По каким методикам?

– Начинать я, конечно же, качаться. Поднимал собственную массу, росли и результаты. Так и зарождались зачатки силы. Затем я познакомился с тренером по пауэрлифтингу, ездил на тренировки в соседний город, там поставил немного технику и впервые познакомился с силовым тренировочным планом. Надо сказать, что эффект от них превзошёл все мои ожидания. Только в становой тяге я поднял за полгода порядка 50 кг.

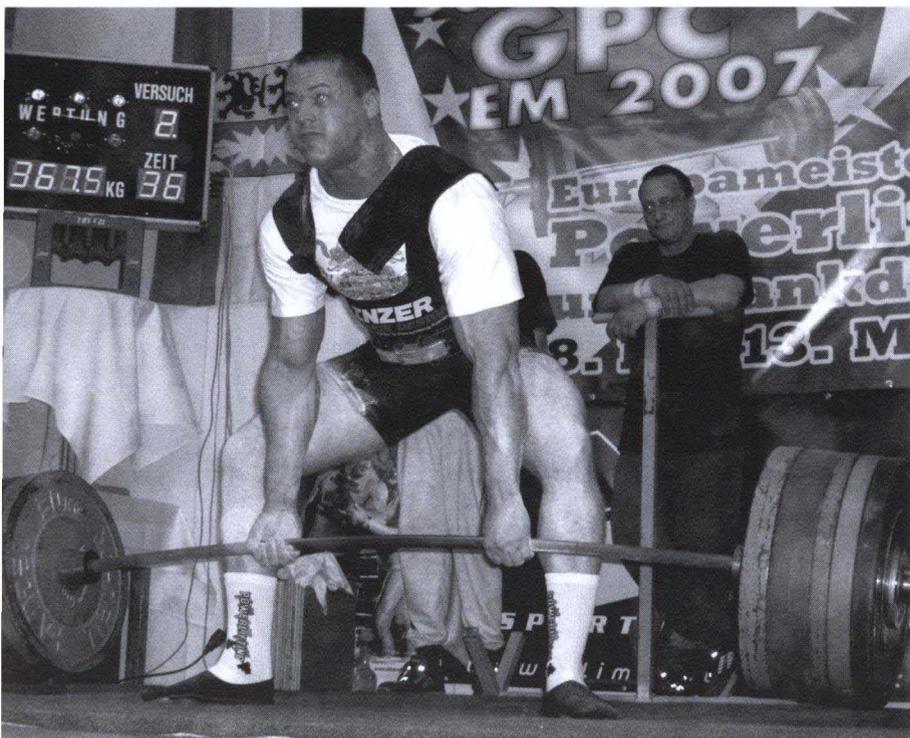
– В процессе роста спортивного мастерства что поменялось в твоих тренировках?

– Увеличились отдыхи между подходами, и большую работу приходится выполнять с упражнениями в половину амплитуды.

– А в питании?

– В периоды высокой интенсивности стараюсь держать высокий уровень углеводов. Если же нагрузки ниже, то уделяю внимание белкам. Но, увы, за всё время тренировок так и не научился соблюдать какие-то специальные диеты.

– Фармакология? Не имея в виду анаболические стероиды.



– Думаю, что спортсменам высокого уровня так или иначе с этим вопросом придётся столкнуться. Повышенные нагрузки приводят к износу организма, который необходимо восстанавливать, а спортивная фармакология, как наука, может помочь вам в этом вопросе, будь вы пользователем АС или ярым «натуралом». Наука ведь не стоит на месте, а от травм различного характера никто не застрахован.

**– У Андрея Айвазова прекрасные присед и тяга. Я не буду спрашивать банально – в чем их секрет. Но как ты их тренируешь, я спрошу.**

– Скажу честно, уже очень давно поднять результат сразу в обоих упражнениях мне не удавалось. Если кто-то видел мою технику приседаний и тяги, то мог обратить внимание на то, что движения очень похожи, постановка ног, траектория движения торса. И это фактор отложил отенок на тренировках, как правило, я делаю акцент лишь на одном упражнении. Обычно это приседания. Ещё один фактор тот, что я очень редко тренируюсь в экипировке, таким образом, сделав один присед, я нагружаю не только ноги, но и спину. Поэтому делать тренировки на тягу, я не вижу смысла. Может быть, это звучит парадоксально для многих, но это результат опыта моих подготовок к турнирам. И ни в коем случае этот пример не является каким-то постулатом для тренировок. Ищите и не бойтесь экспериментов!

**– А в технике какие особенности приседа и тяги от Андрея Айвазова?**

– Ещё с далёких времён я старался сделать свою технику наиболее оптимальной, нагрузив как спину, так и ноги. Думаю, в технике любого упражнения главное задействовать максимум сильных мышечных групп. И мне это удалось.

**– Довольно много споров относительно того, чьей фирмы экипировка лучше. Что ты думаешь на сей счёт? Какие комбезы и майки ты пробовал и на чём остановил свой выбор?**

– Да, действительно, очень много пустых споров на эту тему. Многие слушают советы различных профи о том, что необходимо перебрать и найти свою майку или комбез. И начинают перебирать все фирмы. Еди-

ницы находят то, что им подходит, а серая масса людей в погоне за мнимым результатом так и не может найти экипировки с вшитыми домкратами. Лично я видел, как люди достигают высоких результатов в экипировке всех производителей, поэтому сказать, какая лучше – невозможно. Но из любительской экипировки могу отметить комбез «Центурион» и майку «ФБ» от «Титана». В профэкипировке из комбезов оптимальными считаю «Тирекс» от «Инзер» и «Бос» от «Титана», оба комбеза хорошо показывают себя как в

приседе, так и в тяге, и не рвутся на первых тренировках, как брезентовые. Из профмаек пробовал только двойной «Рейдж X» от «Инзер».

**– В завершение интервью принято спрашивать о планах. У тебя они есть? Краткосрочные и долгосрочные.**

– Краткосрочные планы, увы, заключены пока только в работе. Что касается долгосрочных, то есть желание попробовать себя в профи весовой категории до 125 кг, а пока пытаюсь набирать для этого вес.

Пауэрлифтинг WPC, Бодибилдинг IFBB, Силовой экстрим, Тяжелая атлетика, Армрестлинг, Бодифитнес, Фитнес.

## МУЛЬТИТУРНИР

# “ЗОЛОТОЙ ТИГР - II”

посвящённый “Всероссийскому дню спортсменов силовых видов спорта”

**ТАКЖЕ В ПРОГРАММЕ**

- Турнир по гиревому спорту
- Турнир по самбо
- Турнир по дзюдо
- Турнир по каратэ кёкусинкай
- Лазерное шоу
- Единственное в России “Шоу барабанщиков”
- Конкурс красоты “Мисс “Золотая тигрица-2008”
- Fashion показ
- Боди - Арт
- Конкурс по восточным танцам
- “Мисс “Восточная золотая тигрица”

**2 - 5 октября**

**Место проведения: Центр Культуры “УРАЛ” (ул. Студенческая 3)**  
**Начало: 2 октября в 18:00**





Организация пауэрлифтинга России      Кировское МОП, г. Екатеринбург.

**Заявки и заказ билетов: repnitsyn@mail.ru, тел.: +7-922-207-83-37**

# СРЕДИ СИЛЬНЕЙШИХ В АЗИИ

Автор: Руслан Долобаев



Екатерина Крюкова с тренером И.А. Шиловым

## **Крюкова Екатерина**

**Родилась 21.08.1985 в городе Кустанае.**

**Чемпионка Казахстана по пауэрлифтингу и жиму лежа, МСМК; чемпионат Азии, 2003 год (Алматы), 2-е место (девушки); чемпионат Азии, 2005 год (Индия), 2-е место (девушки); чемпионат Азии, 2006 год (Корея), 1-е место; чемпионат Азии, 2008 год (Узбекистан), 2-е место.**



Юниорский пьедестал



Награждение. Третья справа – Валида Искандерова

– Катя, расскажи, как ты пришла в спорт?

– Наверно, как и многие девушки, чтобы немного подтянуть фигуру. Признаться, на тот момент я решила, что выгляжу не очень. Вот и решила заняться собой.

– Значит, первоначальной идеей о спорте не было?

– Конечно, нет. Я пришла в зал фитнеса. Много про данные занятия слышала, да и мои подруги уже занимались. С нами занимался инструктор, всё объяснял, показывал, рассказывал. Мне в фитнесе многое нравилось, но больше всего убивало делать упражнения на 20, а

то и 30 повторений. Я как-то машинально делала подходы, как робот, короче, конец упражнения был без особого энтузиазма. А в зале только чуть позже приходили девушки, которые, во-первых, поразили меня своей фигурой, в меру плечистые, с красивыми ногами. Я стала наблюдать за тренировками и заметила, что на 20 повторений никто не приседает, не отжимается, но а самое главное – удивилась весу на штанге.

Короче, подошла к их тренеру и предложила свою кандидатуру (смеется).

– И СКОЛЬКО ЛЕТ ТЫ УЖЕ в пауэрлифтинге?

– Уже 6.  
– Стаж неплохой, и какие успехи?

– Первые соревнования – это стандарт, наверно, у всех: «область», 1-е место в категории 67,5, сумма 235 кг, затем республиканские соревнования в Павлодаре – 1-е место, 285 кг. Дальше – еще лучше: попала в сборную и отобралась на чемпионат Азии 2003 года (Алматы), 2-е место (девушки), сумма 321,5 кг, затем чемпионат Азии 2005 года (Индия), 2-е место (девушки), чемпионат Азии 2006 года (Корея), 1-е место среди женщин, чемпионат Азии 2008 года (Узбекистан), 2-е место среди женщин, сумма 465 кг. На последнем чемпионате Казахстана по пауэрлифтингу в Кокчетаве выполнила норматив МСМК.

– Как можешь объяснить свой успех?

– Благодаря, наверно, упорству и, конечно, тренеру, с которым встретилась в фитнес зале – Шилову Игорю Александровичу, который является главным тренером Кустанайской области по пауэрлифтингу.

– Расскажи о последней «Азии»?

– «Азия» в Узбекистане проходила уже не в первый раз. Соревнования проходили с 1–5 мая. Наша сборная прошла сбор в Чимкенте, во-первых, оттуда до Ташкента рукой подать, во-вторых, акклиматизация, сами понимаете, климат похож. Состав команды был очень большой 33 человека, т.к. соревнования проходили среди ветеранов, юниоров и взрослых. Казахстан на азиатском уровне уже давно на первых ролях. Главные соперники это, конечно, Таиланд, Филиппины, Япония. Поэтому внимание к составу было особое. Почти каждый ехал фаворитом в своей категории. В моей категории я уже знала снова, в какой раз борьба именно со спортсменками этих стран. Для участия в чемпионате Азии прибыло 300 участников из 16 стран.

– Какой результат?

– Заняла 2-е место, сумма 465 кг. Проиграла тайской лифтерше, у нее ровно 500 кг. Немного нервничала: может быть, поэтому сорвалась на тяге, последние два подхода не за считали. А на приседе последний

подход на 190 также сорвался. Хотя начало было обещающим. Т.к. Хсу Ли первый подход на 185 «забаранила», на втором мы с ней сровнялись. А третий... Жим отработали вместе, ноздря в ноздю, по 110 кг. А затем финиш – тяга. Тайские наставники сразу решили оторваться заехали 190, вес засчитан. Мы же, обдумав, начали поменьше, 170. Затем 180. Вроде настроилась, но, увы, Хсу Ли на второй попытке тянет 197,5, и уже было понятно, что первое место уходит в актив тайской команде. Хсу Ли на третьей попытке тянет 218,5. Вес не засчитан, но это ситуации не меняет. Ругаю себя, но после драки кулаками не машут.

**– А как выступили остальные атлеты?**

– Вообще по итогам наша женская сборная заняла 1-е место, а мужская – 2-е место. Общее количество медалей 31. Все 100%. Можно сказать, тренерская уста-

новка выполнена. Особо выделился Кирилл Павленко, выступавший в категории 82,5, установил рекорд Азии в приседе 325 и в сумме 827,5. Искандерава Валида, неоднократная чемпионка Азии из Караганды, в категории 75 кг установила рекорд Азии в жиме 132,5. Юниоры выступили блестяще, занимали весь пьедестал. В категории 60 кг наши юноши были 1 и 2. Марда Павел, 1990 года рождения, установил рекорд Азии в жиме 120 кг во второй попытке. В третьей сразу решил улучшить его же, но 122,5 не покорились. В юниорской категории Васьков Саша в 67,5 также стал первым с новым рекордом Азии в жиме 165. Уроженка города Кандыгаш Ирина Ведюшкина, 1990 года рождения, в весовой категории 52 кг ей не было равных. С первой же попытки она установила рекорд Азии в жиме лёжа. А вот занять первое место в абсолютном первенстве

уже не хватило сил. В результате у мастера спорта по пауэрлифтингу серебряная медаль и огромное желание установить рекорд мира.

**– Какие команды можешь еще выделить?**

– Из мужских, наверно, Иран. В данной стране наш вид спорта вообще культивируется. Рекордов тоже наделали.

**– Что скажешь об организации чемпионата?**

– Мне все понравилось: город, жители, погода, что порой для спортсмена очень важно. Организаторами столь важного спортивного мероприятия стали Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан и Федерация пауэрлифтинга Узбекистана. К стати, впервые за всю историю проведения этих престижных соревнований сборная Узбекистана стала победителем в командном зачете. Наверно, так и должно быть хозяева все-таки.

**– Какая «Азия», где ты принимала участие, понравилась больше?**

– Корея, конечно. Там и уровень был лучше, к оргкомитету вообще нареканий нет. Да и страна красивая.

**– Как, кстати, родители отнеслись к твоим занятиям?**

– Сначала были против. Мама сразу поставила запрет: «Никакого пауэрлифтинга, тем более, никакой штанги». Но затем смирились, сейчас, замечая, даже рады.

**– А были ли серьезные травмы?**

– Слава богу, нет. Мой тренер, Шилов Игорь Алексеевич, очень грамотный в плане питания и в плане тренировок. Он не допускает ни единой травмы.

**– Чем занимаешься помимо спорта?**

– Сейчас учусь в институте на отделении физического воспитания. Вообще получаю второе высшее образование. Первый диплом – преподавателя физики и математики.

**– Значит, спорт переборол?**

– Наверно, так. Сейчас уже занимаюсь тренерской работой: тренирую юношей до 18 лет. Уже два КМСа есть.

**– Спасибо за разговор, желаю тебе успехов жизни и удачи в спорте.**

– Спасибо вам.



Юношеский пьедестал



# ПРОСТО

# ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

## ПОДПИСКА через Сбербанк

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №3010181040000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	МС 0834		
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		

Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №3010181040000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	МС 0834		
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		

# Мир Силы

Выходит 2 раза в полугодие  
Подписной индекс  
**МС 0834**

Стоимость подписки  
на 1 номер — 95 руб,  
на 2 номера — 190 руб.

Цены даны на 2 полугодие 2008 г.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте. По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел. (495) 363-42-62, 125284,  
г. Москва-284, а/я 25, 000 «С-инфо»,  
отдел подписки; e-mail: [stimul9@si.ru](mailto:stimul9@si.ru)

Для оформления подписки через Сбербанк в приведенном купоне необходимо:

- Указать Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы: «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией.
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное время.
- Купон с отметкой об оплате выслать по факсу (495) 363-42-62

**ВНИМАНИЕ!** Обязательно укажите номера журнала и количество экземпляров, которые вы хотите заказать в графе «Период подписки». Например: №1 - 2 шт., №2 - 3 шт.

Лаборатория проблем  
силовой подготовки  
в спорте высших  
достижений



Тренинг с Дмитрием  
Касатовым  
и оборудование для  
пауэрлифтинга:  
МОНОЛИФТ, стойки для  
жима лёжа и другое

[sportresearch.ru](http://sportresearch.ru)

Тел.: +7 (903) 573 00 23

# МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор  
экипировки для пауэрлифтинга в России

Официальный дистрибьютор фирм  
**Titan, Inzer, BIZON**

Широкий выбор аксессуаров –  
штангетки, пояса, магнезия, лямки

**Интернет-магазин – [WWW.ZTR.RU](http://WWW.ZTR.RU)**  
(тел. 8 (926) 584 77 66)

Отправка трико и маек в любую часть России **БЕСПЛАТНО**

**Продажа в Москве - 8 (963) 601 06 66**  
**(495) 916 04 56**

# Вологодская ШКОЛА

или Как  
выполнить  
ПРИСЕД с  
почти  
ПЯТЬЮ  
собственными  
весами!

Тренировки  
Степана

Записал: С.С. Длужневский

# НОВИКОВА

**Я тренируюсь 3 раза в неделю. Схема тренировок выглядит примерно так:**

**присед, жим – один или два дня отдыха – тяга, жим – один или два дня отдыха.**

**Я экспериментировал с разными схемами тренировок: большое количество занятий в неделю, тренировка одного движения в день и прочее. Но долго такой режим тренировок я выдерживать не могу – наступает перетренированность, в итоге я остановился на этом варианте.**

Начиная подготовку к соревнованиям, я составляю примерный план тренировок и далее уже в процессе занятий корректирую веса: что-то убираю, что-то добавляю из «вспомогалова».

Следующую тренировку начинаю, только восстановившись после предыдущей, особенно это касается предсоревновательного

периода подготовки, когда идет работа с большой интенсивностью и околопредельными весами.

В этот период, в зависимости от восстановления, отдыхаю между занятиями до трех дней.

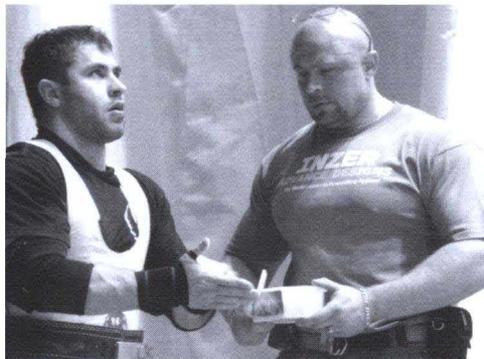
В приседаниях со штангой в первую очередь важна техника.

Это самое первое, на что следует обратить внимание спорт-

смена, который хочет реально увеличить результат в этом движении.

Вариантов техники приседа может быть довольно много – это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена и применяемой «экипы».

Я расскажу про свою технику выполнения приседаний.



## 1. Съем штанги

Сейчас соревнования по версии WPC -WPO проводятся в основном на стойках «Монолифт», но тренироваться с их использованием возможность есть не у всех.

В нашем зале их, к сожалению, нет... Поэтому я, когда приседаю «рабочие» веса на тренировке, всегда прошу двух ассистентов «вытаскивать» стойки вперед, таким образом получается некое подобие «Монолифта».

## 2. Постановка ног

Когда приседаю в брезентовом комбезе, использую широкую постановку ног.

Без комбеза всегда приседаю со средней...

## 3. Присед

Движение вниз начинаю плавно. Сначала главное – это задать нужную траекторию движения, держать спину жесткой и не терять равновесия. Плавно продавливать экипировку, не теряя контроль над движением. На середине движения начинаю ускоряться и работать в «отдачу». Снизу максимально пытаюсь использовать «пружину», которую даёт экипировка, как бы подхватываю движение.

Многие «включаются» в движение только тогда, когда экипировка уже вытолкнула – это ошибка. Вкладываться в движение нужно с самой нижней точки. При движении вверх максимально работаю «через голову», то есть пытаюсь выпрямиться с помощью спины, это помогает мне пройти «мертвую» точку после параллели.

Из вспомогательных упражнений использую: полуприсед, взрывной присед, наклоны и упражнения для икроножных мышц. Дополнительных упражнений на мышцы ног я не использую. Не надо забывать, что в становой тяге ноги также получают нагрузку.

## Полуприсед

Здесь главное не перебрать с нагрузкой и частотой выполнения упражнения. Я делаю полуприсед для наработки силы ног и для привыкания к большому весу. Иногда вместо полуприседа выполняю удержание штанги с максимальным весом на спине в течение 10–15 секунд. Полуприсед выполняю практически до параллели, всегда использую брезентовый комбез и всю остальную экипировку.

## Взрывной присед

Использую для наработки взрывной (динамической) силы. Плавно сажусь, выдерживаю паузу в 3 секунды и как можно резче встаю. Это упражнение как раз заставляет максимально вкладываться в движение с самой нижней точки. Это моё любимое вспомогательное движение. Здесь нужно сконцентрироваться и заставить мышцы

сработать как можно быстрее и более синхронно. Если делать упражнение машинально, типа «сел-встал», смысла в нем нет.

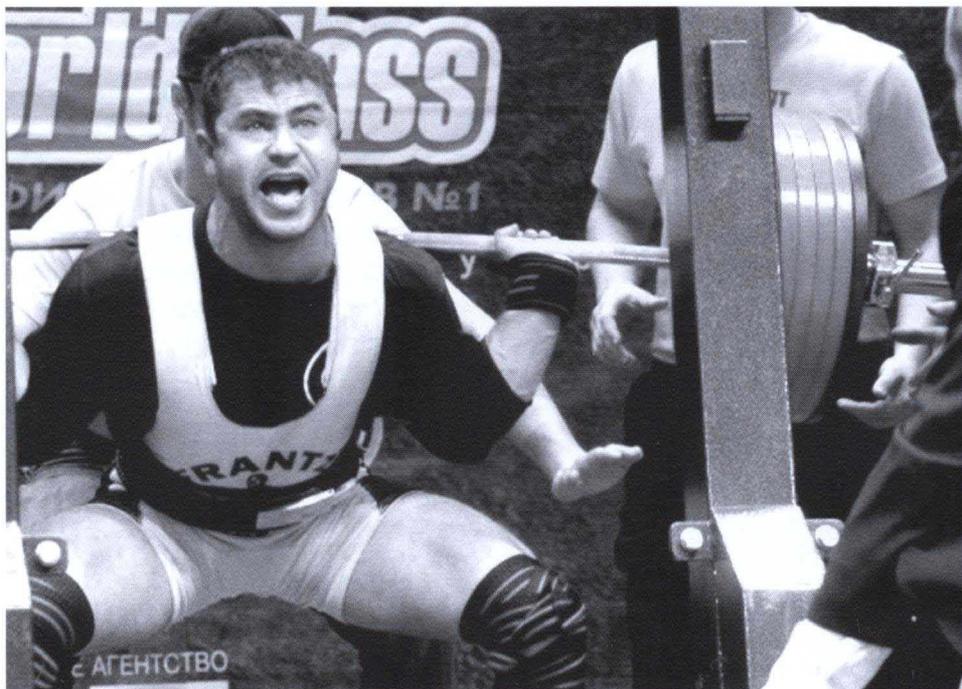
Важную роль играет психологический настрой, умение сконцентрироваться на упражнении во время его выполнения. Приседая со штангой, я чувствую движение в каждой его фазе: «досел» или нет, когда начать «пружинить», сгибает ли спину и так далее, контролируя это, можно вовремя среагировать и внести необходимые коррективы.

Делая присед на несколько раз, на каком-то из повторений, предположим, загнуло спину, и вы еле справились с весом. Прежде чем продолжить приседание, стоит на секунду остановиться в верхней точке и мысленно скомандовать себе: «Спину жестче!»

Лучше всего, чтобы спортсмену кто-нибудь говорил это со стороны – тренер или страхующий. Именно поэтому важно тренироваться не одному, а с напарником.

В одиночку хороших результатов не добиться.

Из экипировки я использую бинты 2 и 2,5 метра, однослойные бривсы и брезентовый комбез. Хочу попробовать полиэфирный профессиональный комбез с двойными бривса-



ми, поскольку «брезент» для моей техники приседа – не самый лучший выбор. Он почти не выталкивает из седа, зато, надо отметить, он отлично держит спину. В однослойном полиэстере я когда-то приседал 370 кг, поэтому надеюсь на хорошую прибавку в двойном полиэстровом комбезе.

В этой статье приведена лишь моя точка зрения на выполнение приседа, как спортсмена и как тренера. Я использую примерно такую же схему для подготовки своих спортсменов, изменяя или добавляя «процентку», а также подсобные упражнения в зависимости от слабых мест движения, от особенностей техники и т.д.

Далее приведу схему тренировки приседа в предсоревновательном периоде:



I Неделя		II Неделя		III Неделя	
1 Тренировка		1 Тренировка		1 Тренировка	
Присед	255 кг 5*5 (Бинты)	Присед	325 кг 4*2 (Frantz)	Присед «взрывной» с остановкой внизу	170–210 кг 5* 3-5
Икры	5*15	Сгибания/ разгибания ног	3*10	Икры	5*15
2 Тренировка		2 Тренировка		2 Тренировка	
Присед	275 кг 5*3 (Бривсы)	–		Присед	255 кг 5+7+9+7+5 (Бинты)
Наклоны	3*8 (средний вес)	–		–	
IV Неделя		V Неделя		VI Неделя	
1 Тренировка		1 Тренировка		1 Тренировка	
Присед	325 кг 1*2 355 кг 3*2 (комбез)	Присед	285 кг 5*3 (Бривсы)	Присед	325 кг 1*2 355 кг 1*1 375 кг 3*1 (Frantz)
Полуприсед	375 кг 2*1 (комбез)	–		Полуприсед	400 кг 1*2 (комбез)
2 Тренировка		2 Тренировка		2 Тренировка	
–		–		–	
VII Неделя		VIII Неделя		СОРЕВНОВАНИЯ	
1 Тренировка		1 Тренировка			
–		Присед «взрывной» с остановкой внизу	170 кг 2*3		
2 Тренировка		2 Тренировка			
Присед	350 кг 3*2 (комбез)	–			

# СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ НА УРАЛЕ



**Рассказ в моей статье пойдет о «Силовом экстриме», который развивается в г. Лесном – небольшом провинциальном городе, расположенном в Свердловской области, градообразующее предприятие которого имеет огромное значение для оборонного комплекса России.**

**Автор: Александр Беляев, фото: Дмитрий Стригов**



**Все участники и помощники**

Наш город имеет давние силовые традиции и славится своими пауэрлифтерами. Развитие пауэрлифтинга и «Силового экстрима» в Лесном заложили:

Дмитрий Сапатов – МСМК по пауэрлифтингу, чемпион России по жиму лежа, чемпион зонального первенства России по пауэрлифтин-

гу. Рекорд Свердловской области в 290 кг, показанный им на чемпионате России (IPF) по жиму лежа в 2004 году, до сих пор не побит. Если бы не болезнь Дмитрия, интересно, сколько бы он сейчас жал выступая в Федерации WPC, испытал на себе современную экипировку для жима?!!

Алексей Козлов – WPC элита России по пауэрлифтингу, чемпион Кубка Европы-2006 по пауэрлифтингу, чемпион Евразии-2008, двукратный чемпион России по пауэрлифтингу, рекордсмен России.

Алексей Хараузов – МСМК по пауэрлифтингу, чемпион мира среди юниоров по пауэрлифтингу, многократный чемпион России по пауэрлифтингу, многократный абсолютный чемпион зональных первенств России, призер чемпионатов России по жиму лежа.

В свое время жила в нашем городе известная спортсменка и тренер, МСМК по пауэрлифтингу, Светлана Пальцева. Светлана является многократным призером чемпионатов России, Европы и мира по жиму лежа. Светлана внесла огромный вклад в развитие пауэрлифтинга в Лесном.

К чемпионату подготовились сильнейшие люди города, среди которых пять мастеров спорта России по пауэрлифтингу, один – WPC элита России по пауэрлифтингу, призеры чемпионатов области, чемпионатов России, Кубка Европы, чемпионата Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа – восемь самых сильных мужчин Лесного. Организационные вопросы ценой огромных усилий, больших финансовых и временных затрат были успешно решены. А главное: все прошли многократный тренировочный процесс и поэтому были уверены в себе и настроены на борьбу.

О тренировках хочется сказать отдельно. Оборудование для соревнований хранилось в обычном гараже, поэтому решили проводить



Восемь участников

День 12 июня выдался дождливым, поэтому предположили, что будем выступать под дождем, но произошло чудо: к началу соревнований тучи разошлись и выглянуло солнце. Погода пощадила нас.

Ведущий в назначенное время поочередно пригласил на сцену восемь сильнейших спортсменов Лесного. Самый интересный выход получился у Алексея Козлова, который, несмотря на приличную мышечную массу, экспромтом станцевал брейк-данс, продемонстрировав пластичность и отличное владение телом. Зрители были в восторге от энергетики Алексея.

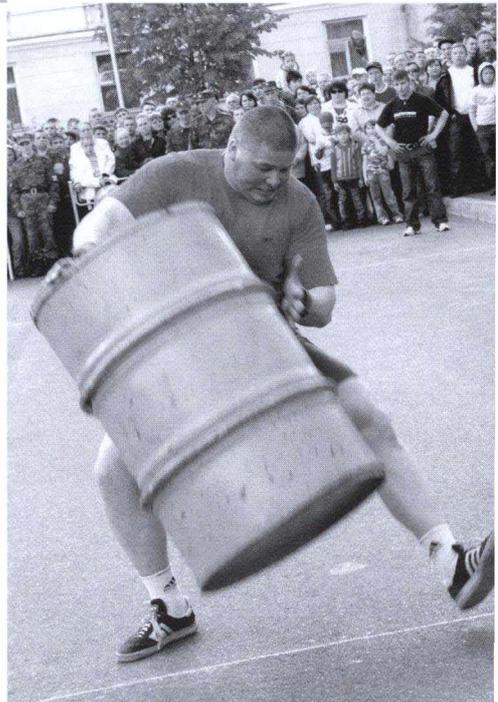
Первый вид программы – кантование покрышки весом 350 кг. Меньше всего времени (16 секунд) на выполнение задачи (4 переворо-



Дмитрий Ильин - 1-е итоговое место

криками и иногда даже рычанием, а один человек бежит с секундомером и засекает время выполнения упражнений. Реакция у автолюбителей была самая разная, и крайнее удивление, и искренняя заинтересованность, и пристальное внимание, и непонимание происходящего, и просто ступор, но равнодушия не проявил никто. Один автолюбитель высказал свой скепсис по поводу нашей силы: «Вот, если бы вы голыми руками разбортовали и забортовали покрышку, – это, я понимаю, сила». Другой автолюбитель пожилого возраста посочувствовал нам: «Пришел я в молодости в зал штанги и в первую же тренировку начал работать с весом, после чего так схватило поясницу, что болит до сих пор, ну а та тренировка стала первой и последней». Затем сочувствующий автолюбитель зачем-то предложил достать нам из кювета какую-то ржавую, вросшую в землю длинную трубу, на что мы мягко отказались, так как свою энергию решили тратить только на тренировки. Итак, перед «Силовым экстримом», думаю, что мы освоили «Гаражный экстрим».

И вот, наконец, пришел день соревнований – 12 июня на площадке культурного центра «Современник», в рамках празднования Дня города Лесного, в 17.00 предстоял чемпионат города по «Силовому экстриму».



Дмитрий Ильин - 1-е итоговое место (бочка)

та покрышки) понадобилось самому молодому участнику – мастеру спорта Дмитрию Ильину, призеру зонального первенства России по пауэрлифтингу (IPF). На 2 секунды больше понадобилось чемпиону Евразии-2008 по пауэрлифтингу Алексею Козлову. Тройку призеров с показателем в 20 секунд замкнул чемпион Лесного по жиму лежа Вячеслав Шубин. После выступления всех участников ведущий

тренировки прямо перед гаражом. Представляете, перемещаетесь вы на машине или пешком по гаражной территории и видите странную картину – какие-то здоровые парни непонятно зачем кантуют огромную покрышку по дороге, бегают с баллонами, таскают тяжеленные бочки, поднимают бревно. Все это прodelывается с большим энтузиазмом, сопровождается возгласами,

# СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

пригласил желающих зрителей кантовать покрышку, но снаряд не покорился никому – зрители убедились, что покрышка очень тяжелая и без соответствующей подготовки к ней лучше вообще не подходить.

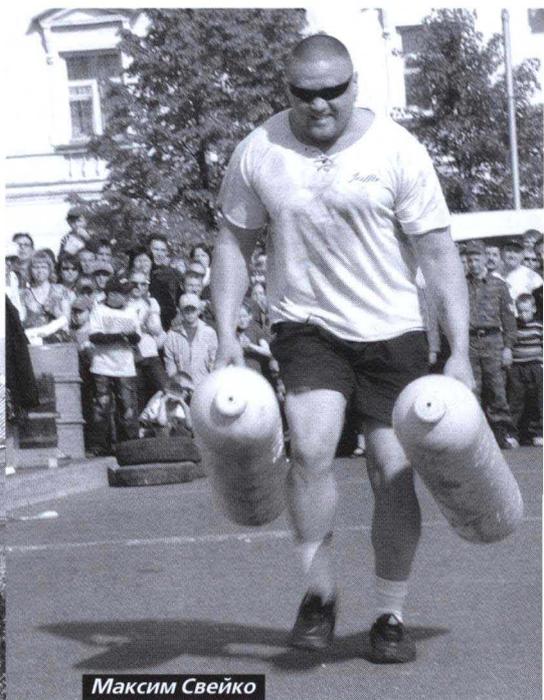
На 2-м этапе – жим бревна весом 80 кг на количество раз – с показателем в 21 раз лучшими стали Дмитрий Ильин и МС по пауэрлифтингу

Павел Кузнецов. По 20 раз смогли выполнить жим МС по пауэрлифтингу Константин Гафаров и Алексей Козлов. Зрители к этому этапу по-настоящему завелись и искренне болели за участников, поддерживая их громкими криками и аплодисментами.

В 3-м виде программы, ходьбе с баллонами (общий вес 200 кг) на



Вячеслав Латышев – кантование покрышки



Максим Свейко

время, самым быстрым оказался Дмитрий Ильин. Чуть больше понадобилось времени Павлу Кузнецову. 3-е место занял Александр Беляев – МС по жиму лежа, призер мастерского турнира по жиму лежа WPC-74 в Челябинске.

Не менее интересным стал и 4-й конкурс – эстафета с перемещением 200-литровой и 100-литровой бочек на время. Здесь самым скоростным силачом с показателем 15,44 с стал Алексей Козлов. На 2-м месте Дмитрий Ильин – 15,73. Александр Беляев, показав время 16,69, стал обладателем 3-го места. К 4-му конкурсу стала накапливаться усталость – двое из участников оступились, чудом сдержав падение, а один так стремился к финишу, что все-таки выронил огромную бочку из рук. Тем не менее самые стойкие справились с усталостью и показали неплохие результаты.

В перемещении руками за канат автомобиля «Газель» с результатом в 9,75 с победил Павел Кузнецов. Второй показатель у Алексея Козлова – 9,99. Третье место у Ильина – 10,67.

В заключительном состязании, по жиму лежа 100-килограммовой штанги, с результатом 39 раз, победил Алексей Козлов. На 2-м месте Александр Беляев с результатом



**Александр Беляев – жим**



**Константин Гафаров – 5-е итоговое место**



**Чемпион – Дмитрий Ильин**

28 раз. Отличившись по 26 раз, 3-е место поделили Ильин и Кузнецов. Огромных аплодисментов добился 69-летний Василий Анкушин, который вне конкурса пожал с легкостью 50-килограммовую штангу на 20 раз. Для многих стало открытием, что в таком возрасте можно быть в хорошей спортивной форме. Василий является чемпионом России-2007 по пауэрлифтингу среди ветеранов в категории до 67,5 кг и обладателем 4 рекордов России.

Зрители приняли соревнования на ура! Настолько искренне «болели», так тепло поддерживали спортсменов, аплодировали каждому, даже самому малому, успеху, что мы, участники, решили на следующий чемпионат увеличить нагрузки и организовать новые, более тяжелые, конкурсы, чтоб уж экстрим, так экстрим!

Главным судьей соревнований являлся Анатолий Михайлов, молодые воспитанники которого побили не только рекорды России, но и Европы на прошедшем чемпионате Евразии-2008 по пауэрлифтингу и жиму лежа. Помощники главного судьи – это наша гордость: чемпион Евразии-2008 по жиму лежа среди ветеранов, Владимир Солобоев, и серебряный призер тех же соревнований, ветеран Андрей Тачанов – мастер спорта по жиму лежа.

По окончании чемпионата судьи подводят итоги. Абсолютным победителем по сумме набранных баллов стал Дмитрий Ильин – очень перспективный спортсмен, ведь ему всего 22 года, однако он показывает очень приличные результаты в пауэрлифтинге и «Силовом экстри-

ме». Немного ему уступил обладатель 2-го места Алексей Козлов. Тройку призеров замкнул Павел Кузнецов. 4-е место у Александра Беляева, 5-е – у Константина Гафарова. Серьезную конкуренцию спортсменам составили: МС по пауэрлифтингу Вячеслав Латышев, чемпионы Лесного по жиму лежа Вячеслав Шубин и Максим Свейко.

Интересно, что в нашем чемпионате по «Силовому экстриму» соревновались спортсмены-пауэрлифтеры двух разных федераций – WPC и IPF. Очень радуется, что на местном уровне никаких различий нет, ведь все-таки важен сам спорт, особенно его дальнейшее развитие, а не разногласие между федерациями, заключающееся в отстранении от соревнований спортсменов IPF, хотя бы раз выступивших в WPC.

В заключение скажу, что было очень приятно, когда после выступления в один из тренировочных дней в наш городской фитнес-центр пришли заниматься молодые ребята и подошли к нам, участникам «Силового экстрима», со словами: «Мы видели ваше выступление на Дне города, нам очень понравилось, и мы хотим стать такими же сильными, как вы». Вот это как раз то, ради чего необходимо проводить такие соревнования, показывая большому количеству людей на собственном примере, чего можно добиться, занимаясь с тяжестями. Кто-то из зрителей после увиденного, а особенно молодежь, начнет свою дорогу на пути к силе.

## ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

# журнала *Мир Силы*

**тел. (495) 743 06 47**

# Посвящение пауэрлифтерам...

**Автор: Игорь Ремишевский**

Железный спорт воспитывает волю,  
Сильнее тело с каждым днем и дух,  
И каждый, кто спортсмена выбрал долю,  
Дороже стоит неспортсменов двух.

Ты, как Гефест, сражаешься с металлом,  
А тот ведь неживой, не устаёт.  
Разносится медвежий рев над залом,  
И на помост ручьями льется пот.

Заходишь в стойки, с богатырской силой  
Срываешь штангу, два шага назад,  
И в низкий сед, конечно же, с отбивом,  
Сидишься и встаёшь ты, как домкрат.

А рядом уж томится в ожиданьи  
Скамья для жима, вес на ней готов,  
Ты встал на «мост» и с истовым желаньем  
Всем показал, насколько ты здоров.

Слегка уставший, но с горячим взглядом,  
Подходишь к штанге, что вдавила пол,  
Сказав себе: «Смогу! Я должен! Надо!»  
Под крики: «Ну, давай, давай, пошел!»

Ты тянешь, затаили все дыханье,  
Секунды в бесконечность превратив,  
И чрез мгновенье, под рукоплесканья,  
Повержен наземь покоренный гриф...

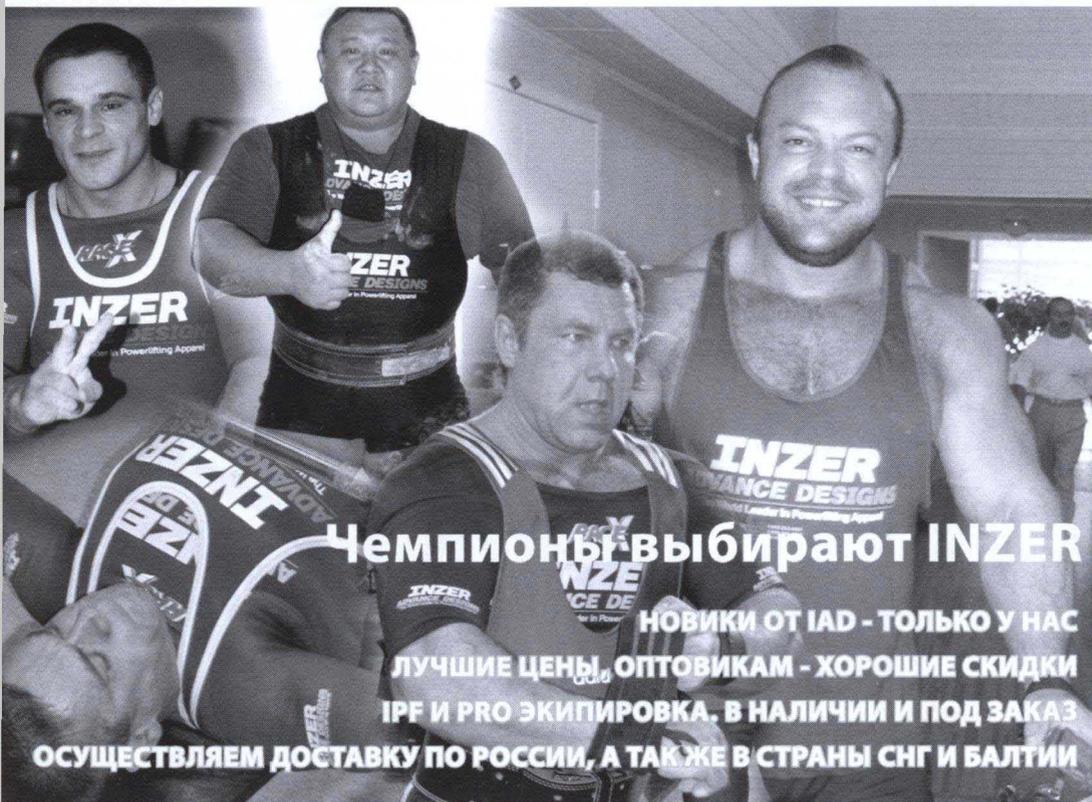
# INZER ADVANCE DESIGNS

**Интернет магазин экипировки  
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU**

**Официальный представитель IAD в России**

Наши контакты  
www.inzernet.ru  
e-mail: shop@inzernet.ru  
тел. +7 918 947-04-62

Свидетельство №305231513600011



## Чемпионы выбирают INZER

**НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС  
ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ, ОПТОВИКАМ - ХОРОШИЕ СКИДКИ**

**IPF И PRO ЭКИПИРОВКА. В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ**

**ОСУЩЕСТВЛЯЕМ ДОСТАВКУ ПО РОССИИ, А ТАК ЖЕ В СТРАНЫ СНГ И БАЛТИИ**

### IPF позиции:

- Rage X - 3900 руб.  
(со скидкой 3400 руб)
- TRX - 4900 руб.  
(со скидкой 4400 руб)
- Fusion - 4900 руб.  
(со скидкой 4400 руб)
- Наколенные бинты 2 метра - 850 руб.  
(со скидкой 700 руб)
- Кистевые бинты 50 см - 470 руб.  
(со скидкой 420 руб)

### PRO позиции:

- Trpl Rage X - 5500 руб.  
(со скидкой 5000 руб)
- Dbi Rage X - 4800 руб.  
(со скидкой 4200 руб)
- T-Rex - 7850 руб.  
(со скидкой 7300 руб)
- Leviathan - 9500 руб.  
(со скидкой 8800 руб)
- Predators - 4450 руб.  
(со скидкой 3950 руб)
- Наколенные бинты 2.5 метра - 1020 руб.  
(со скидкой 870 руб)

А так же ремни с пожизненной гарантией  
обувь Pilar, одежда от IAD.

# МАКСИМАЛЬНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ АКСЕССУАРЫ **FLEX GYM**



## м. Авиамоторная

тел: (495) 673-2371

Адрес: ул. Авиамоторная, дом 28/6

## м. Братиславская

тел: (495) 685-9292

Адрес: ул. Перерва, д. 43

ТЦ «Экватор», павильон А-10

## м. Дмитровская

тел: (495) 976-1144

Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1

(Вход с левого торца здания,  
полуподвальное помещение)

## м. Китай-Город

тел: (495) 628-8597

Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1

## м. Сокольники

тел: (495) 741-9616

Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1

магазин «Зенит»

## м. Ботанический Сад

тел: (495) 189-8806

Адрес: ул. Снежная, д. 1А



### Бинты для запястий

30 см – 414,9 руб

50 см – 414,9 руб

80 см – 454,9 руб

### Бинты для коленей плотность А, Z

2 м – 454,9 руб

Лямки для тяги – 174,9 руб



интернет-магазин: [www.flexgym](http://www.flexgym)

опт: тел. 620-3573