

АНДРЕЙ ЧЕСНОКОВ «СНЯЛ» РЕКОРД МАРКУСА ШИКА!

Мир СиЛы

Power World 4' 2003

**ЖЕНСКИЙ
ПАУЭРЛИФТИНГ**

**ЖИМ ЛЕЖА ДЛЯ
МС/МСМК**

**АНДРЕЙ ПОДПАЛЬНЫЙ
ПЛАН – ОСНОВА УСПЕХА**

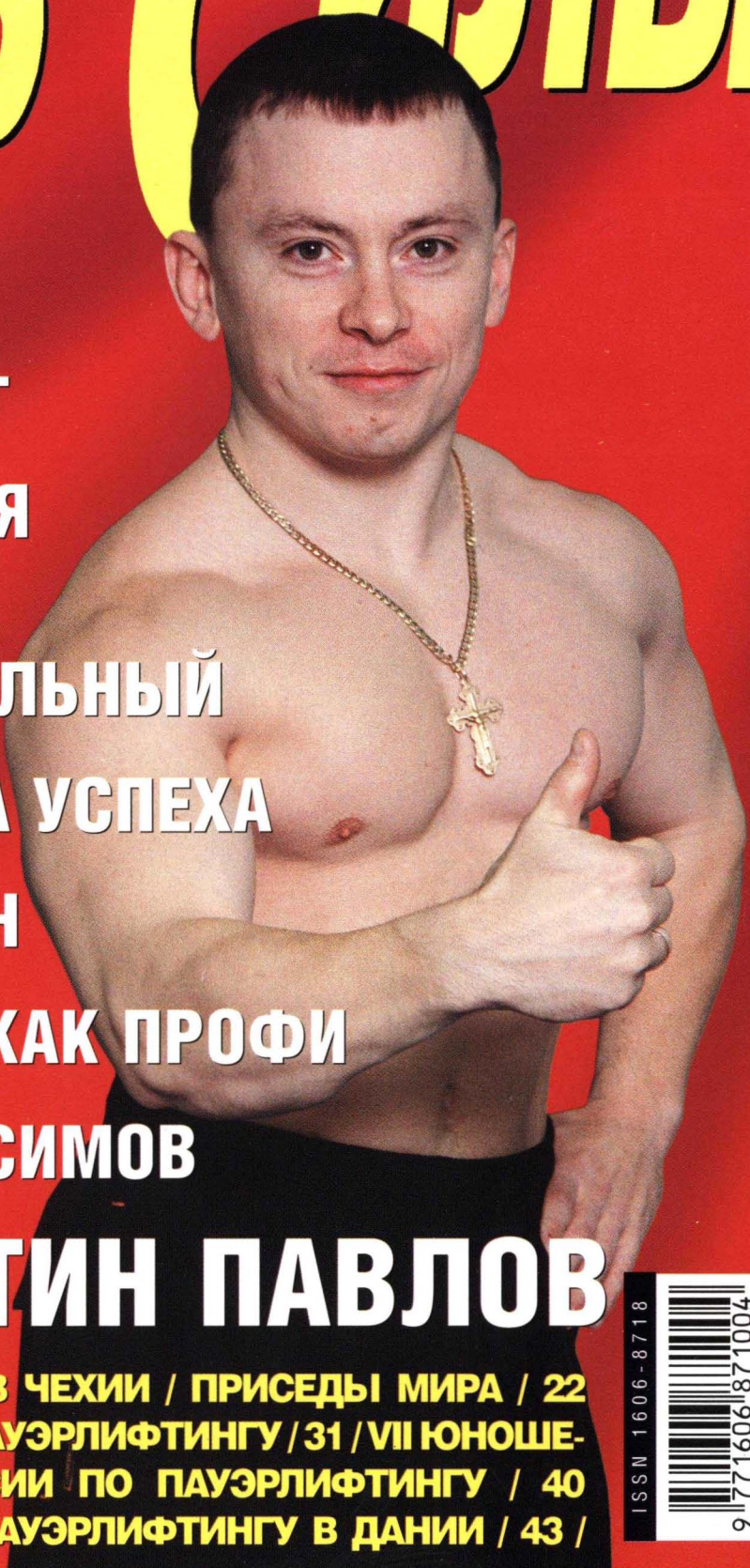
АЛЕКСЕЙ БАБИН

ХИМИЧИТЬСЯ, КАК ПРОФИ

НИКОЛАЙ ГЕРАСИМОВ

КОНСТАНТИН ПАВЛОВ

**ЮНИОРСКАЯ «ЕВРОПА» В ЧЕХИИ / ПРИСЕДЫ МИРА / 22
/ XIV КУБОК РОССИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ / 31 / VII ЮНОШЕ-
СКИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ / 40
/ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ДАНИИ / 43 /**



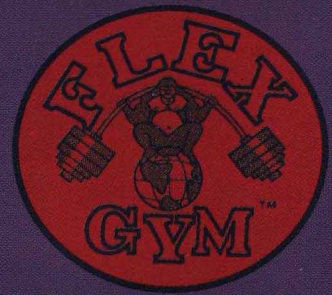
ISSN 1606-8718



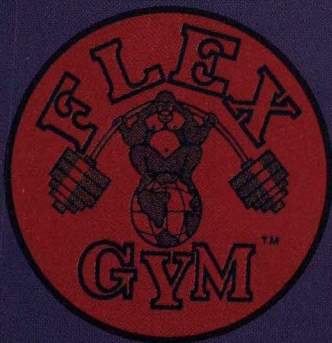
9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

FLEX



МЕТРОПОЛИТАН



GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ
АССОРТИМЕНТ.

ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАННЫ.
ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ
ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.
СКИДКИ ДО 50%.



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

ПРОТЕИНЫ

С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

ФЛЕХ ГЫМ 1: ДМИТРОВСКОЕ Ш. 39 КОРП. 1

(095) 976-11-44, С 10-00 ДО 19-00 БЕЗ ОБЕДА. ВОСКРЕСЕНЬЕ - ВЫХОДНОЙ

ФЛЕХ ГЫМ 2: АВИАМОТОРНАЯ 39

(095) 995 5027, С 10-00 ДО 20-00 БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ. СБ. И ВС. С 10-18

СОДЕРЖАНИЕ

Мир СИЛЫ
Power World 4 2003

Новости 3

МЕТОДИКА

- Пауэрлифтинг для дам** 12
- Присед** 14
- Жим лежа для атлетов
уровня МС-МСМК** 15
- Ускорь прогресс** 23
- Планирование - основа успеха** 24
- Как правильно надевать
жимовую майку Titan** 37

РЕПОРТАЖ

- Юниорская «Европа» в Чехии** 6
- Вторые всеукраинские игры
по пауэрлифтингу** 18
- VII Чемпионат России по пауэр-
лифтингу среди юношей и девушек** 40

ПРОТОКОЛЫ/РЕЗУЛЬТАТЫ/РЕКОРДЫ

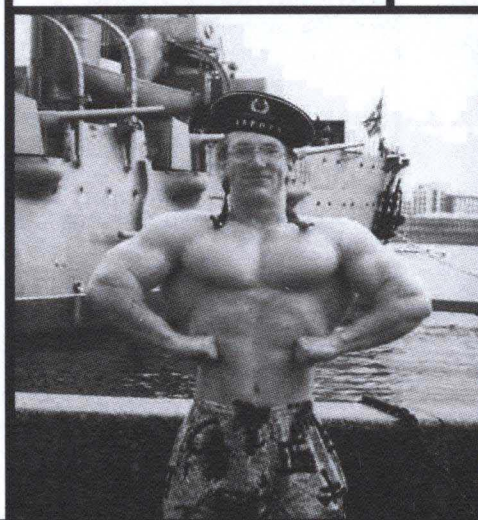
- Приседы мира** 22
- XIV кубок России
среди мужчин и женщин** 31
- 34-й Чемпионат мира
по пауэрлифтингу IPF** 43

МЕДИЦИНА - СПОРТУ

- Химичиться, как профи** 27

ИНТЕРВЬЮ

- Андрей Подпальный** 10
- Слово о Бабине** 16
- Герасимов Николай Исакович** 45
- Константин Павлов** 46



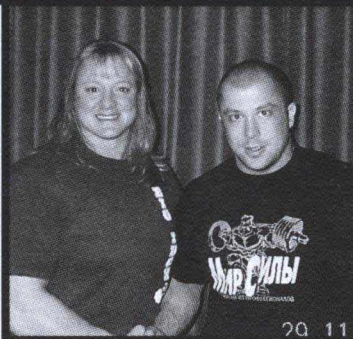
КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Приветствую вас, друзья.

Вот и подходит к концу этот год. Что он нам принес?

Новые рекорды, новые турниры. Пройдены рубежи 500 кг в приседе, 400 кг в жиме лежа.

Жаль, что пока не нашими атлетами. Девушки тоже не



20 11

стоят на месте – очаровательная Бекка Свенсон преодолела 350 кг рубеж в приседе и вплотную приблизилась к 200 кг в жиме и 300 кг в тяге. Ами Вайсберг собрала сумму, равную сумме 10 своих весов в категории до 60 кг. Вообще, абсолютные результаты выросли довольно сильно. Лично я вижу причину этого в «кэшевых» турнирах, проводимых WPO и IPA в США. Атлеты получили возможность зарабатывать деньги на своей силе и теперь стали более серьезно относиться к тренировкам.

В России выросло и сформировалось новое поколение лифтеров – совсем молодые ребята показывают фантастические результаты. Но по-прежнему остро стоит проблема «тяжей».

«Пробудились» и другие федерации пауэрлифтинга.

Санкт-Петербург принял очередной Чемпионат мира по версии WDFPF – международной бездопинговой федерации. Эта версия пауэрлифтинга подразумевает под собой жесточайший допинг-контроль. Намного более жесткий, чем в IPF.

Также возродилась деятельность WPC в России. И сразу же с веской заявкой о себе. Наша сборная привезла с Чемпионата мира WPC три золотые и одну серебряную медаль, установив много мировых и европейских рекордов.

Жаль только, что некоторые чиновники IPF не хотят жить в мире и согласии и начинают ставить «палки в колеса» начинающим организациям. К чему? Во многих странах различные организации пауэрлифтинга прекрасно ладят между собой. Вид спорта ведь один, просто кто-то из спортсменов хочет выступать вместе с абсолютно чистыми соперниками, кто-то стремится к вершинам пауэрлифтерского Олимпа – турнирам WPO, ну а кого-то вполне устраивает самая мощная международная федерация IPF. Так что лучше давайте жить дружно, господа спортивные функционеры, России, а точнее российскому пауэрлифтингу, эта дружба пойдет только на пользу.

В заключение от лица редакции хотел бы поздравить всех пауэрлифтеров, тренеров и просто любителей нашего вида спорта с наступающим Новым годом и пожелать всем новых побед и никаких травм!

Встретимся на помосте!

Удачи, Юрий Устинов.

МИР СИЛЫ



На 1-й стр. обложки Константин Павлов. Фото Константина Осьмака.

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4(18)/2003 год

Издается с 1999 года.

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Дизайн и верстка оригинал-макета Марина ПЕТРЕНКО
Корректор Алексей ПОМЕРАНЦЕВ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ДЕРЕВЯНКО И.Г. Заслуженный тренер РФ
ПИСКУНОВ В.И. Президент федерации пауэрлифтинга Москвы
ШЕЙКО Б.И. Заслуженный тренер РФ
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе
kondraschow@hotmail.com
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке
abutenko@shaw.ca
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу
aav@ems.ru
РЯБИНИКОВ О. Собственный корреспондент

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

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

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир силы® - зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

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

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.

Итак, свершилось! В России начала активную деятельность новая организация пауэрлифтинга WPC/WPO. В данный момент организовывается поездка сборной команды WPC на предстоящий чемпионат мира WPC в Канаду. На момент написания материала билеты и визы были у спортсменов в руках. Со следующего года планируется проведение всероссийских турниров по этой версии. В чем была необходимость воссоздания этой федерации в России? Напомним, что до последнего времени Россию в WPC турнирах представляли в большинстве своем лишь ветераны. Но не секрет, что путь в профессиональную организацию WPO, Олимп пауэрлифтинга, лежит только через выступления в WPC. Воссоздание этой федерации в России — это попытка «вытащить» многих наших IPF чемпионов и просто сильных парней на WPO турниры, где на данный момент властвуют американские атлеты. Напомним, что даже будучи 100-кратным чемпионом мира IPF атлет не сможет получить профкарту WPO и принять участие в WPO турнире. Ему обязательно надо показать себя на WPC Чемпионате. Именно для этого и создана организация WPC/WPO Россия. Более подробно о ее деятельности можно узнать на сайте www.wpc-wpo.ru или написав на e-mail: wpc@wpc-wpo.ru

12. 07.2003 на Чемпионате Калифорнии по версии WPC в Венис Бич Скот Мендельсон выжал нереальный вес — 397.5 кг! В первой попытке спортсмен справился с весом 377.5 кг. Главным судьей турнира был Гордон Санти, имеющий первую категорию судейства IPF и WPC лицензию.



Скот Мендельсон



Сергей Шаталов

В очередной раз сборная команда России по пауэрлифтингу среди инвалидов по зрению выиграла чемпионат мира. Из 6 спортсменов 5 стали чемпионами мира, и лишь один схватил «баранку».

Прошлогодний абсолютный чемпион мира Сергей Шаталов (Брянск, тренер Трусов Сергей) в каждом подходе устанавливал рекорды и следующим подходом их же снимал, он вновь завоевал титул абсолютного чемпиона мира с коэффициентом Вилкса, лучшим за всю историю проведения чемпионатов.



Игорь Шестаков

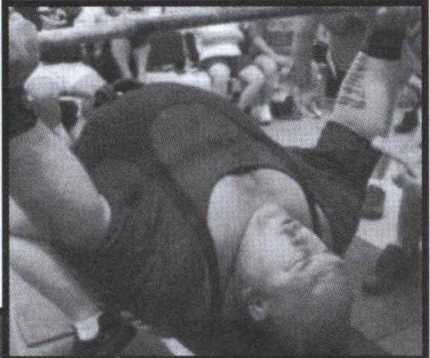
На прошедшем в г. Калгари (Канада) очередном Североамериканском чемпионате по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC вновь первенствовал наш соотечественник Игорь Шестаков. Выступал Игорь в весе до 75 кг. В приседе ему покорились 365 кг — новый рекорд всех времен для этой категории! Выжал он 180 кг и потянул 280 кг, показав в сумме новый рекорд мира WPC по сабмастерам. Наш представитель по Северной Америке Андрей Бутенко взял «золото» в жиме, справившись с 245 кг в весовой категории до 90 кг. Поздравляем ребят!

27. 09.2003 в Орландо (США) прошел очередной убойный жимовой турнир «WPO Bench Bash for Cash 2003».

Маркус Шик при собственном весе 74.15 кг выжал в первой попытке 250 кг, во второй — 260.5 (мировой рекорд WPO) и в третьей — 265 кг! Но это еще не все, в четвертой он закачивает 272.5 кг и справляется с весом! Одной из неожиданностей турнира стала «баранка» Джорджа Хальберта на 335 кг в весе до 100 кг.

Предлагаем вашему вниманию краткие результаты:

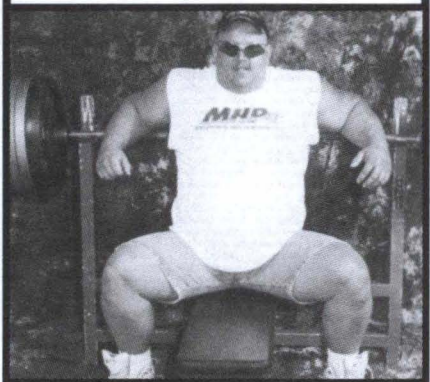
Шон Лантимер, ранее никому не известный атлет, выжал 367.5 кг и стал первым среди супертяжей.



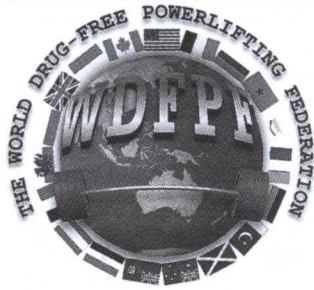
Шон Лантимер

Жене Рычлак продавил 365 кг, как палку, и смело пошел на 398 кг — новый абсолютный мировой рекорд, но не справился с весом.

12 атлетов пожали свыше 317 кг! Бил Карпентер (327.5 кг) — мировой рекорд до 110 кг WPO, Билл Крауфорд (330 кг) — мировой рекорд до 125 кг WPO, Дэн Ковакс (340.5 кг) — мировой рекорд до 140 кг.



Жене Рычлак



18-19 октября в г. Санкт-Петербурге прошел очередной Чемпионат мира по пауэрлифтингу по версии WDFPF. WDFPF – федерация пауэрлифтинга, отличающаяся самым жестким допинг-контролем. Так всех участников чемпионата тестируют на допинг за месяц до старта и сразу же после соревнований.

В соревнованиях приняли участие около 100 атлетов из разных стран мира. Из россиян чемпионами мира стали: Дубров Анатолий, Скаков Борис, Курков Алексей, Захаров Олег, Евгения Позняк, Николай Борисов. Более подробно о самой федерации и о результатах и рекордах WDFPF можно узнать на сайте www.wdfpf.info.



Скот Мендельсон и Жене Рычлак

Профессионалы продолжают удивлять своими результатами. 16.11.2003 на «IPA Nationals» Жене Рычлак (Gene Rychlak) умудрился опять побить свой рекорд, установленный за неделю до этого турнира – тогда, на «APF steel city classic», он справился с 401,5 кг (8851 bs). На этот раз он выжал 900 фунтов! (407.5 кг)! После установления рекорда Рычлак, огромный мутант, впал в дикую истерику и принялся скакать по лавке, затем был подхвачен на руки благодарными зрите-

лями и унесен для дальнейшего чествования. В жиме лежа началась «эра четырехсотников».

Только что стало известно, что сборная команда WPC/WPO Россия в составе Андрея Чеснокова, Юрия Устинова, Александра Скачко, Сергея Попова и Владимира Кравцова с триумфом вернулась из Канады, где проходил Чемпионат мира WPC.

Итог выступления – три первых, одно второе и одно четвертое место, а также множество новых мировых и европейских рекордов, среди которых жим в 246 кг Андрея Чеснокова в весе до 75 кг. Андрей «снял» рекорд немецкого карлика Маркуса Шика! Более подробно – в следующих номерах «Мира Силы».



Сборная команда WPC Россия

Мини-досье. Легенды мирового пауэрлифтинга. КОАН Эдди (США)

Вячеслав Карпов

Родился 24 июля 1963 года.

Чемпион YMCA 1983 г.

Чемпион YMCA 1984 г.

Чемпион USPF 1984 г.

Чемпион мира IPF 1984 г.

Чемпион USPF 1985 г.

Чемпион APF 1986 г.

Чемпион мира APF 1986 г.

Чемпион мира APF 1987 г.

Чемпион USPF 1988 г.

Чемпион мира IPF 1988 г.

Чемпион USPF 1989 г.

Чемпион USPF 1990 г.

Чемпион USPF 1991 г.

Чемпион USPF 1993 г.

Чемпион мира IPF 1993 г.

Чемпион USPF 1994 г.

Чемпион мира IPF 1994 г.

Чемпион USPF 1995 г.

Чемпион мира IPF 1995 г.

Чемпион USPF 1996 г.

до 75 кг (297.5+182.5+310=792.5)

до 82.5 кг (347.5+190+345=882.5)

до 82.5 кг (355+205+360=920)

до 82.5 кг (327.5+200+347.5=875)

до 90 кг (390+220+390=1000)

> до 100 кг (417.5+237.5+392.5=1047.5)

до 100 кг (417.3+251.7+387.8=1056.8)

до 100 кг (437.5+250+387.5=1075)

до 100 кг (410+227.5+362.5=1000)

до 100 кг (377.5+225+370=972.5)

до 100 кг (422.5+232.5+377.5=1032.5)

до 100 кг (422.5+232.5+395=1050)

до 100 кг (435+247.5+407.5=1090)

до 100 кг (422.5+252.5+390=1065)

до 100 кг (390+237.5+390=1017.5)

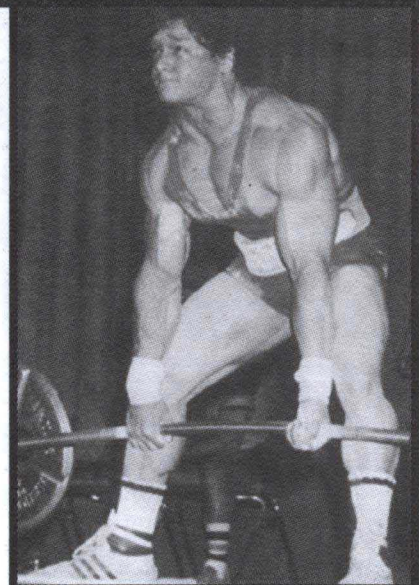
до 100 кг (410+252.5+340=1002.5)

до 100 кг (423+235+377.5=1035)

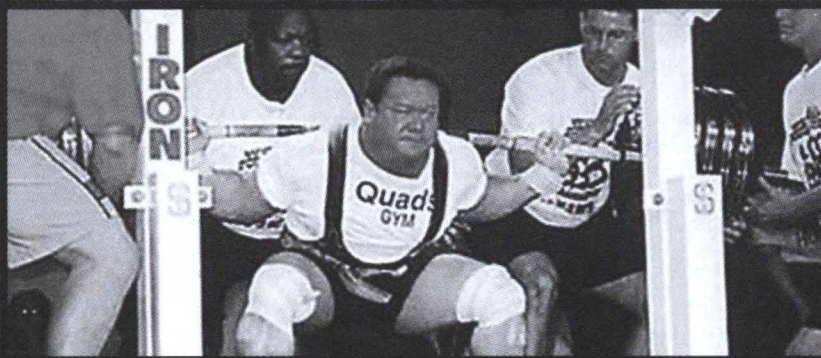
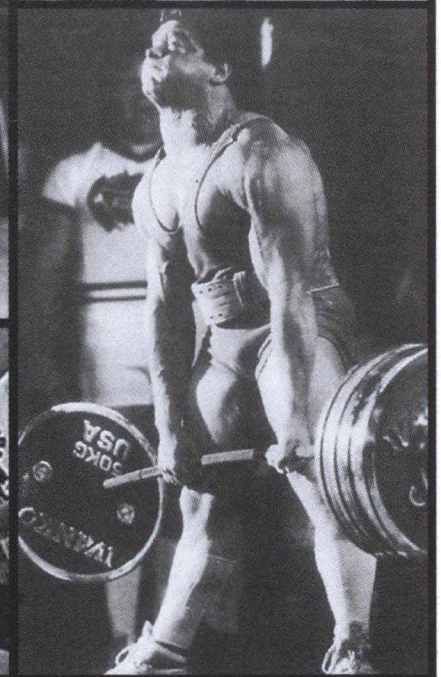
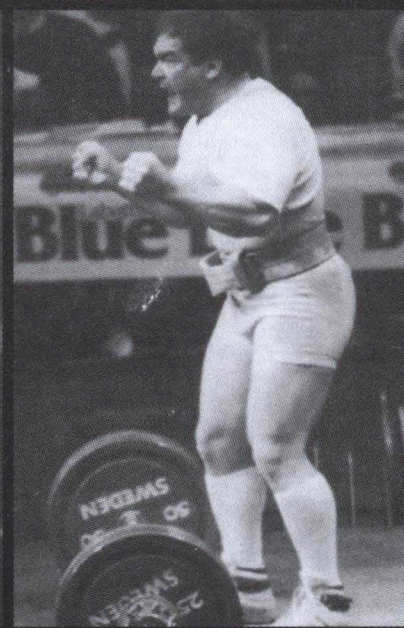
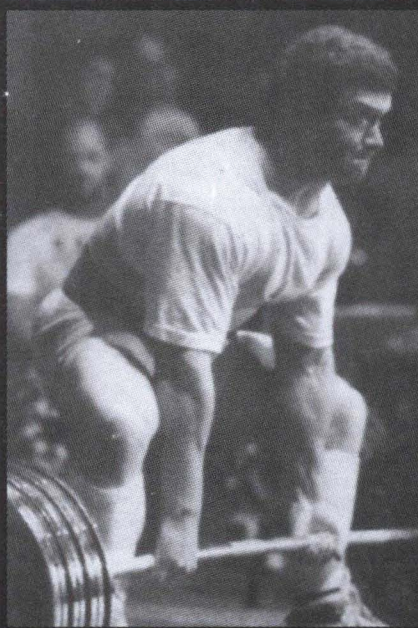
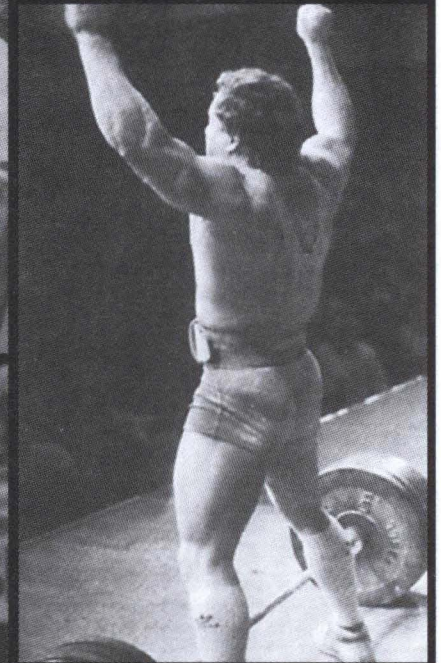
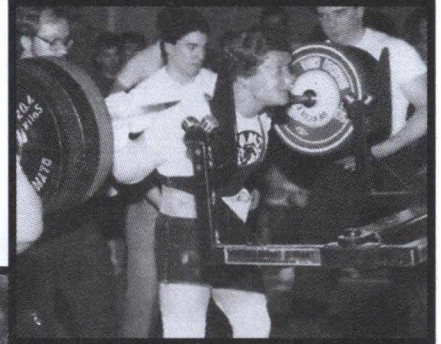
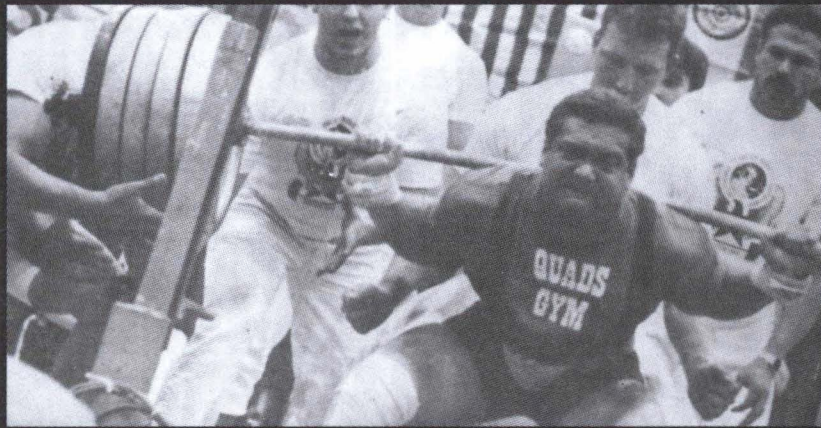
до 100 кг (385+252.5+300=937.5)

до 100 кг (410+240+350=1000)

до 110 кг (425+250+370=1045)



Чемпион мира USPF 1998 г. до 110 кг ($455+260+402.5=1117.5$)
Чемпион USPF 1999 г. до 110 кг ($462.5+260+385=1107.5$)
Победитель Полуфинала WPO 2001 г. до 110 кг ($471+262.5+350=1083.5$)
Победитель Mountaineer Cup III 2001 г. ($442.5+257.5+322.5=1022.5$)
В 1989 и 1996 г. был дисквалифицирован на Чемпионатах мира IPF:
в 1989 г. (до 100 кг – $410+227.5+378.5=1015$) на 2 года,
в 1996 г. (до 110 кг – $410+242.5+380=1032.5$) пожизненно.
На Mountaineer Cup IV 2002 г. получил тяжёлую травму.





ЮНИОРСКАЯ «ЕВРОПА» В ЧЕХИИ

Евгений Кондрашев

В период с 11 по 15 июня 2003г. в городе Нимбурк (Чехия) состоялся девятый чемпионат Европы по пауэрлифтингу среди юниоров. Соревнования проходили во Дворце спорта Нимбурка, в котором также было организовано проживание для всех атлетов — участников чемпионата. Организация соревнований заслуживает наивысших похвал. Штанга на помосте была от «Ivanko» с грубой насечкой, которая позволяла атлетам крепко удерживать снаряд в тяге, но зачастую они расплачивались за это порванной кожей на ладонях и голенях. Также была организована профессиональная видеосъемка. Каждый желающий мог купить видео с соревнованиями в конце каждого дня, по цене 20 Евро за кассету.

День первый. Девичьи баталии.

В первый день соревнований выступали девушки всех весовых категорий.

В весовой категории до 44 кг чемпионкой стала самая юная участница соревнований Валентина Временюк из России. Спортсменка 1986 г. р. показала сумму 337.5 кг (127.5+62.5+147.5) и установила мировой юниорский рекорд в тяге 147,5 кг.

Первой в категории до 48 кг стала Оксана Димитрук из Украины с суммой 402.5 кг (160+90+152,5). Оксана сумела обойти россиянку Наталью Токареву (385 кг) и Апули Санной из Финляндии (350 кг).

В категории до 52 кг чемпионкой стала Таирова Инна из России, показав результат 405 кг (160+92,5+162,5). Второй, оставив за собой финку Ханну Рантаала (362.5 кг), стала украинка Димит-

рук Олена с суммой 402,5 кг. Интересно отметить, что все финские спортсменки приседали в сумостиле.

Лучшей в весовой категории до 56 кг, выжав новый мировой рекорд среди юниоров 122.5 кг, стала Ирина Полетаева из России. Ирина собрала сумму 472.5 кг и оставила за собою украинку Катерину Клименко (400 кг) и Агнесу Вышинску из Польши (335 кг).

В категории до 60 кг первой стала Наталья Барибига с круглой суммой 500 кг. За второе место боролись две немки. Анне Дорнер стала второй с суммой 395 кг, а третьей — Гундула Фиона фон Баххаус (392.5 кг).

После того, как россиянка Галина Поцелуева получила «ноль» на 210 кг в приседе (из-за недоседов) лидировать в весе до 67.5 кг стала Жанна Иванова из Украины. Жанна мощно встала с 227.5 кг, выжала

(в первой попытке) 120 кг и потянула 200 кг. Сумма чемпионки составила 547.5 кг. Второй в этом весе стала Малин Хольмгрен из Швеции (407.5 кг), третье место заняла француженка Стефани Лефеври с таким же результатом, но более тяжелым собственным весом.

Чемпионкой Европы в весе до 75 кг, а также абсолютной победительницей чемпионата стала москвичка Юлия Зауголова. Напомню, что Юлия является абсолютной Чемпионкой России среди юниорок 2003 года. Юлия собрала в сумме новый рекорд мира, присев 240 кг, выжав 135 кг и потянув 235 кг. Она оставила позади себя прошлогоднюю чемпионку Европы Яну Петренко из Украины (540 кг) и Жанну Седлакову из Словакии (462.5 кг).

В категории до 82.5 кг лучшей была россиянка Евгения Мазайлова, собравшая в сумме 617.5 кг, что составляет новый мировой рекорд. В приседе Женья также установила новый мировой рекорд — 243 кг, жим лежа — 140 кг, два подхода на 150 кг были неудачны, и в тяге также зафиксировала новый мировой рекорд — 235 кг. Второй в этом весе стала украинка Жанна Литвинова с суммой 552.5 кг, на третьем месте Анна Слинска из Польши (495 кг).

С отрывом в 170 кг в категории до 90 кг первой стала Александра Мурашова из г. Саянска Иркутской обл. с суммой 602.5 кг. Саша присела 250 кг, и, к сожалению, в третьей попытке упала с весом 260 кг на колени. К счастью, травма спортсменки не получила и смогла продолжить борьбу. В жиме лежа Мурашева зафиксировала 132.5 кг и потянула 220 кг, оставив в итоге за собою англичанку Мэри Тортон и Лидию Маковску из Польши с результатами соответственно 432.5 кг и 385 кг.

В супертяжелой весовой категории первое место заняла Валентина Щеглова из Владивостока. Собственный вес спортсменки составил 90.8 кг. Валерия очень четко присела 260 кг, установив тем самым новый юниорский рекорд Европы, выжала опять-таки рекорд Европы 155 кг и вытянула 225 кг. Хотя в тяге, на мой взгляд, все три попытки были не совсем технически пра-

вильны, но судьям виднее. Щеглова установила новый юниорский рекорд Европы в сумме — 640 кг. Второй стала Хильдебург Хогдал из Норвегии с суммой 522.5 кг.

В командном первенстве уверенную победу одержала сборная России, собрав 72 очка. У Украины второе место и 60 очков, Финляндия на третьем месте с 33 очками.

День второй. Мужское первенство.

Выступления второго дня начались юноши весовой категории до 52 кг.

Алексей Романов из России присел 220 кг, выжал лежа 125 кг и вытянул 180 кг, собрав сумму 525 кг. Он и стал победителем в этом весе. Второе и третье места заняли два поляка Томас Замбруски и Дариуж Ковальски с результатами 420 и 370 кг соответственно.

Лучшим в весе до 56 кг стал Равиль Казаков. Он установил новый рекорд Европы среди юниоров в приседе — 260 кг, выжал очень мощно четыре юниорских мировых рекорда в жиме — 160 кг, 170 кг, 175 кг и в четвертой попытке 180 кг! Вытянул Равиль 205 кг и, собрав рекордную юниорскую сумму 640 кг, стал первым, оставив за собой Сергея Скочека (Россия) с суммой 590 кг (230/150/210) и Виктора Пискунова из Украины (480 кг).

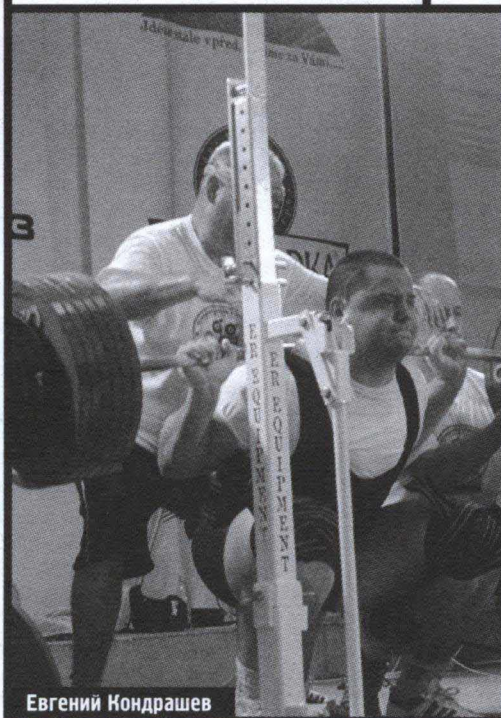
Выступления категорий 60 и 67.5 кг начались с очень строгой проверки экипировки финскими судьями. Очень много «комбезов» и «маек» не было допущено буквально из-за маленьких дырочек и «стрелок». Уже на разминке перед приседом лидеру в весовой категории до 60 кг Александру Золу из России стало плохо. Виной всему — очень тесный «комбез». Он даже потерял на некоторое время сознание, и организаторам пришлось вызывать «скорую помощь». Но все закончилось как нельзя лучше — Саша стал чемпионом Европы, присев 200 кг и вытянув новый рекорд Европы 245 кг. Все эти движения он выполнял в мягком, борцовском трико. В жиме Золов зафиксировал только первую попытку — 170 кг, вторая и третья на 180 кг (а это был новый мировой рекорд среди юниоров) не удалась.



Юлия Зауголова

Вторым стал Кепчинский Грегор (517.5 кг) и третьим немец Томас Корел с суммой 510 кг.

Россиянин Александр Громов в течении года сменил весовую категорию 60 кг на 67.5 кг и прибавил целых 112.5 кг в сумме! После неудачной попытки во втором подходе «снять» европейский юниорский рекорд в приседе (подход на 292.5 кг) Александр решил идти сразу на побиение мирового юниорского рекорда — 295 кг. Громов очень легко справился с этим фантастическим весом. Он также установил в третьей попытке новый мировой юниорский рекорд в жиме лежа — 195 кг. Однако тренер Александра остался недо-



Евгений Кондрашев

РЕПОРТАЖ

волен его выступлением в жиме, аргументируя это тем, что Саша уже жал на тренировке 180 кг без майки. Напомню, что «снятые» рекорды принадлежали не просто чемпиону, а величайшему атлету всех времен Алексею Сивоконю. Вытянул Громов 250 кг и собрал рекордную юниорскую европейскую сумму 740 кг. Вторым стал украинец Александр Борисов с суммой 695 кг (255/165/275), а третьим литовец Паплаускас Евалдас (590 кг).

Чемпионом Европы среди юниоров в весе до 75 кг стал Дмитрий Дворников из России с суммой 757.5 кг. Дима установил новый мировой рекорд среди юниоров в приседе — 313.5 кг, выжал 170 кг и вытянул 275 кг, оставив за собою Миколу Олейника с суммой 692.5 кг (267.5/167.5/257.5) из Украины и Петра Ватеха из Словакии с суммой 672.5 кг (257.5/160/255).

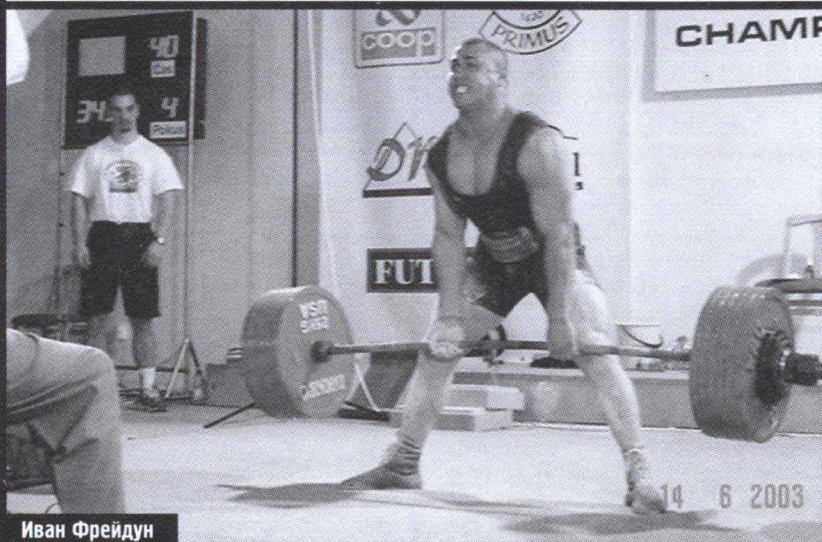
День третий.

Штанги тяжелеют.

В этот день выступали атлеты весовых категорий 82.5 кг — 90 кг.

В категории до 82.5 кг чемпионом Европы среди юниоров стал россиянин Андрей Беляев (860 кг). Он с легкостью обошел финна Марсела Линдхольмома (757.5 кг) и англичанина Гарри Боумана (735 кг). Андрей присел отличные 325 кг, выжал 210 кг и вытянул 325 кг. 335 кг в приседе и в тяге ему не покорились. Марсел и Гарри присели соответственно 295 кг и 260 кг, выжали лежа 170 кг и 185 кг и потянули 292.5 кг и 290 кг.

Никто не сомневался в победе чемпиона мира 2002 года среди мужчин Ивана Фрейдуна в весе до 90 кг. Интересно было, сколько новых рекордов установит украинец на этот раз. Ну а на серебро



Иван Фрейдун

претендовали три кандидата: россиянин Константин Гановский и два поляка Карол Копейка и Майкл Вилк, который совсем недавно перешел в 90 кг из более легкой весовой категории. Приседая Иван как будто на разминке. Он просто вскочил с 340 кг, явно не добрав 15-20 кг. Майкл присел 330 кг, Карол только 310 кг и два подхода не доседал с 320 кг. Россиянин зафиксировал только 300 кг. В жиме лежа Фрейдун бьет в начале мировой рекорд среди юниоров — 252.5 кг, а потом и мужской мировой рекорд — 256 кг. На тот момент результат 256 кг превышал и мировой мужской рекорд в одиночном жиме на 500 г! Майкл жмет 205 кг и остается на втором месте, Константин же обгоняет Карола (187.5 кг) на 2.5 кг в двоеборье, выжимая 200 кг. И, как всегда, тяга ставит все на свои места. Майкл тянет только 302.5 кг и собирает 837.5 кг. Константин вытягивает еле-еле 330 кг и собирает 830 кг, Карол же меняет заказанные 342.5 кг, которые означали бы мировой рекорд и серебро, на 335 кг. Он легко справляется с этим весом и забирает бронзу россиянина с суммой 832.5 кг. Фрейдун тянет в третьей попытке новый мировой юниорский рекорд 341.5 кг и собирает новую мировую рекордную сумму среди юниоров 935 кг. Он — чемпион Европы среди юниоров 2003 года. Карол Копейка предпринимает попытку вернуть себе звание рекордсмена в тяге и заказывает 342.5 кг в 4-й попытке,

Иван не может поверить, что кто-то планирует побить его свежий рекорд и заказывает 343 кг. К сожалению, ни Карол, ни Фрейдун с весом не справились.

День последний.

Выступления тяжелоатлетов.

В весовой категории до 100 кг с суммой 935 кг чемпионом стал Алексей Рокочий из Украины, чемпион мира 2002 года среди мужчин. Алексей показал отличный результат в приседе 380 кг, выжал лежа 230 кг и вытянул 325 кг. Вторым стал россиянин Владимир Котков с суммой 900 кг (345/230/325), а третьим — норвежец Андреас Хьелмтвайт с суммой 807.5 кг.

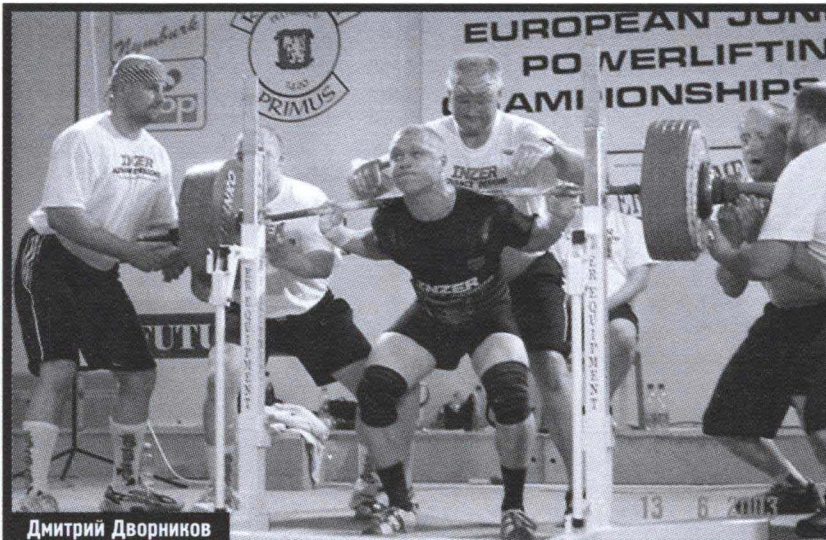
В весе до 110 кг все надежды россиян были связаны с Игорем Медведевым, который, к сожалению, собрал только 917.5 кг, что на 45 кг меньше результата, показанного им на первенстве России среди юниоров 2003 года. Он смог завоевать только серебряную медаль, хотя не мог не порадовать установленный им в четвертой попытке мировой рекорд в жиме лежа — 250 кг. Присел Медведев 350 кг и вытянул 320 кг. Первым же в этом весе стал украинец Роман Ворошилин, который едва не получил «бублик» в приседе, осилив только с третьей попытки 355 кг. Пожал он 220 кг и вытянул новый мировой рекорд — 355 кг, собрав при этом сумму 930 кг. Бронзу забрал Бартоломей Бак из Польши с суммой 797.5 кг.

Чемпионом Европы в весе до 125 кг, оставив за собою россияни-



Александра Мурашева

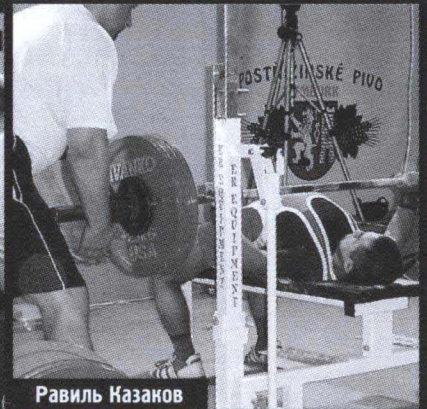
РЕПОРТАЖ



Дмитрий Дворников

на Александра Ключева (912.5 кг) и немца Александра Хоффмана (872.5 кг), стал Евгений Ярымбаш из Украины (960 кг). Женя присел 375 кг, выжал очень легко мировой рекорд среди юниоров 280 кг, и в четвертой попытке ему чуть-чуть не покорился мировой рекорд среди мужчин 290.5 кг. Вытянул Ярымбаш 310 кг. Ключев присел 340 кг, выжал лежа 212.5 кг и побил мировой юниорский рекорд Виталия Папазова в тяге – 361 кг. Саша Хоффман, который 10 лет назад переехал из Казахстана в Германию, присел 350 кг, выжал лежа 200 кг и вытянул 322.5 кг.

В супертяжелой весовой категории победил двухкратный чемпион мира среди мужчин Виталий Папазов из Украины с суммой 1015 кг. Виталий приехал в Нимбург с собственным весом тела 117-119 кг и все свободное время находился в столовой. На взвешивании весы показали 125.1 кг. Папазов присел 370 кг, два подхода на 400 кг были неудачны, выжал новый мировой рекорд среди юниоров 277.5 кг, в 4-й попытке ходил на 280 кг, но на этот раз вес оказался для него тяжелым. В тяге Папазов показал 367.5 кг, а в четвертой попытке он попытался по-



Равиль Казаков

бить мировой рекорд россиянина Владимира Бондаренко – 380 кг, но неудачно.

Серебро взял украинец, вот уже семь лет, проживающий в Германии и выступающий за эту страну, Евгений Кондрашев (автор этого обзора), показавший сумму 875 кг. Я присел всего 325 кг, выжал лежа 225 кг и вытянул 325 кг. Бронзу завоевал финн Анти Моруярви с суммой 815 кг (320 кг/190 кг/305 кг).

Абсолютным чемпионом Европы среди юниоров стал украинец Иван Фрейдун с результатом 600.36 очков по Вилксу. Командное первенство с максимальным количеством очков (72) – за российской сборной. Командное серебро у Украины – 69 очков, и бронза у Польши – 51 очко.

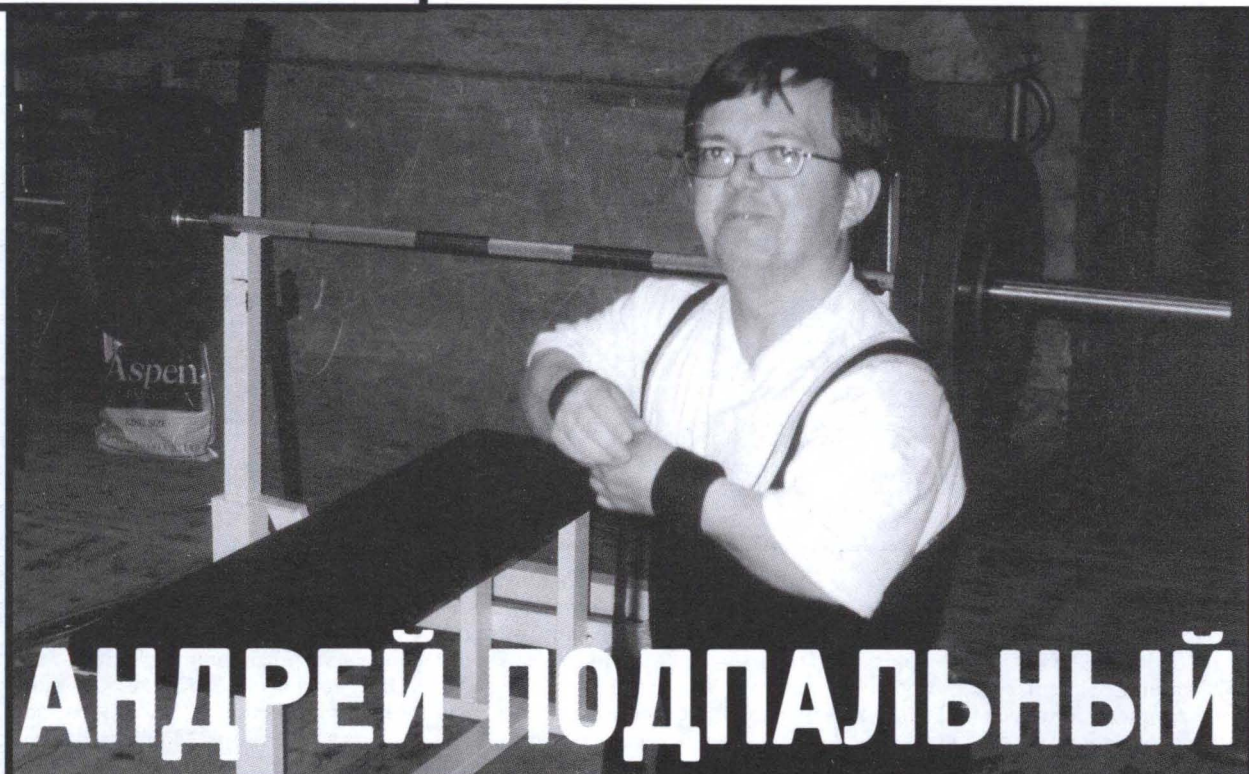
Продажа журнала через интернет:
<http://silnyi.narod.ru/> Журнал в Интернете:
<http://www.powerlifting.ru/powerworld/>

А ТЕПЕРЬ И ПО ПОЧТЕ!



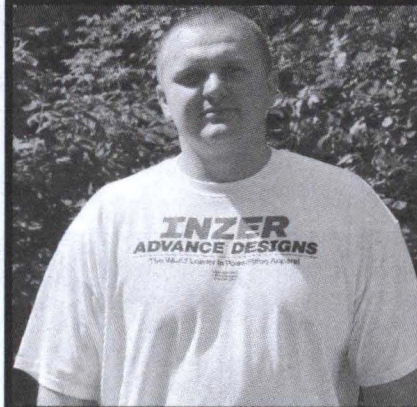
С этого номера мы рассылаем питание и журналы по почте. Что для этого надо? Вышлите нам письмо с вложенным конвертом с Вашим обратным адресом. Именно в нем мы вышлем Вам обратно полный каталог товаров, которые будем рассылать по почте, – все с картинками! Вам останется только все отметить, заплатить и расти, расти и расти. Все инструкции будут вложены в письмо. Пишите. Но теперь по новому адресу. Будьте внимательны!

Москва, 121500, Новорублевская ул., 11-44. Филатовой А. В.



АНДРЕЙ ПОДПАЛЬНЫЙ

Интервью записал Сергей Трусов (prezident78@bk.ru), под редакцией Андрея Моисеенко (powerlifter73@mail.ru)



МС: Андрей, расскажите немного о себе, так сказать, биографические данные

АП: Родился я в горном селеении Республики Алтай под названием Акатунь в 1968 году. Семья наша многодетная, я был 12-м ребёнком. В детстве переехал в Восточный Казахстан, там прошли мои школьные годы. Учась в старших классах, начал понемногу приобщаться к спорту.

МС: Какой вид спорта наиболее заинтересовал Вас в те годы?

АП: В школе я увлекся вольной борьбой, и скажу без хвастовства и

преувеличения, что за короткий период времени добился довольно неплохих результатов. Возможно, я бы и продолжил заниматься вольной борьбой, но однажды один из родственников пригласил меня в подвал, оборудованный руками энтузиастов. Тогда такие подвальные залы назывались «качалками», это было в начале 80-х годов. Посетив несколько раз так называемую «качалку», я заметил, что иметь дело с отягощениями мне очень даже по душе. Вот так в течение непродолжительного времени я и приобщился к железу. Мне нравилось тренироваться и удивлять: несмотря на свой рост и небольшой вес, поднимал я отнюдь не меньше своих сверстников. Именно тогда меня стали посещать мысли, не попробовать ли свои силы на спортивном помосте.

МС: Сколько тогда Вам было лет?

АП: В 14 лет я начал заниматься вольной борьбой, а в 15 приобщился к железному спорту.

МС: Андрей, вспомните, пожалуйста, свои первые крупные соревнования.

АП: Пожалуй, первыми крупным турниром, в котором я принял участие, стал чемпионат России по пауэрлифтингу, который состоялся в 1989 году в городе Челябинске. Это было очень запоминающееся событие. Тогда я стал победителем и при собственном весе 47 килограммов справился в приседании с весом 200 килограммов.

МС: Вы начинали заниматься под руководством тренера?

АП: Если вспомнить, то тренеров у меня не было никогда. Изначально мой родственник, приобщивший меня к железному спорту, и подсказывал мне кое-какие нюансы. Он послужил примером, и я ориентировался на него. В основном все время занимался самостоятельно, пробирался к новым высотам методом проб и ошибок. В дальнейшем опять же самостоятельно стал анализировать методику тренировок и планировать свои нагрузки.

МС: Андрей, кто-либо оказывает Вам поддержку в подготовке к соревнованиям?

АП: В первую очередь нам с су-

пругой Тамарой помогает общество Локомотив. Спортивный клуб Локомотив западно-сибирской железной дороги и станция Барнаул. Эту поддержку мы постоянно ощущаем. Поэтому я всегда заостряю внимание, что без поддержки Локомотива ни наша команда, ни мы с супругой (прим. — Тамара Подпальная — чемпионка Параолимпийских Игр 2000 года) в частности не смогли бы вести полноценную подготовку и выезжать на крупные соревнования как российского, так и мирового уровня.

МС: В настоящее время Вы выступаете в жиме лежа среди инвалидов, но в Вашем послужном списке огромное количество наград и в других разрядах.

АП: В начале своей спортивной карьеры я выступал по пауэрлифтингу среди здоровых. Можно сказать, добился определенных успехов. Впоследствии перешёл в жим лёжа, где 10 раз становился победителем чемпионатов России. В чемпионате России по жиму лежа среди инвалидов я участвую во второй раз и во второй раз становлюсь чемпионом России.

МС: Андрей, а как насчет морального удовлетворения от занятий железом? Играет психологический настрой какую-нибудь роль в Вашей спортивной жизни?

АП: Конечно, играет! Нужный тон мне задаёт сама жизнь. Если мы Тамарой чего-либо добиваемся, то у нас возникает моральное удовлетворение. О материальном удовлетворении я не могу ничего сказать, его просто нет. Вот говорят, что вам хорошо, вам деньги буквально сыплются. Нет, на самом деле, ничего не сыплется, пока сам не добьёшься.

МС: Как Вы проводите свое свободное время? Есть ли у Вас хобби, увлечения?

АП: Времени свободного практически нет. Есть только работа, мы создали семейный спортивный клуб инвалидов. У нас в семье растет дочь, закончила 1-й класс общеобразовательной школы в этом году. Естественно, Тамара время свободное проводит с дочерью. Ну

а я во всем, что зависит от меня, стараюсь помочь. Что касается хобби, то, пожалуй, это чтение книг.

МС: Насколько сейчас насыщена Ваша спортивная жизнь? Как часто Вы выступаете на соревнованиях?

АП: Соревнований различного уровня сейчас проводится очень много. Вот, например, берём календарь соревнований по жиму лёжа на год. Смотрим и выбираем для себя наиболее важные и приемлемые в финансовом плане. Это чемпионат России, который является пропуском на чемпионаты Европы и Мира и, конечно же, параолимпийские игры. Вот так мы и строим для себя график соревнований.

МС: Можете сказать несколько слов начинающим спортсменам?

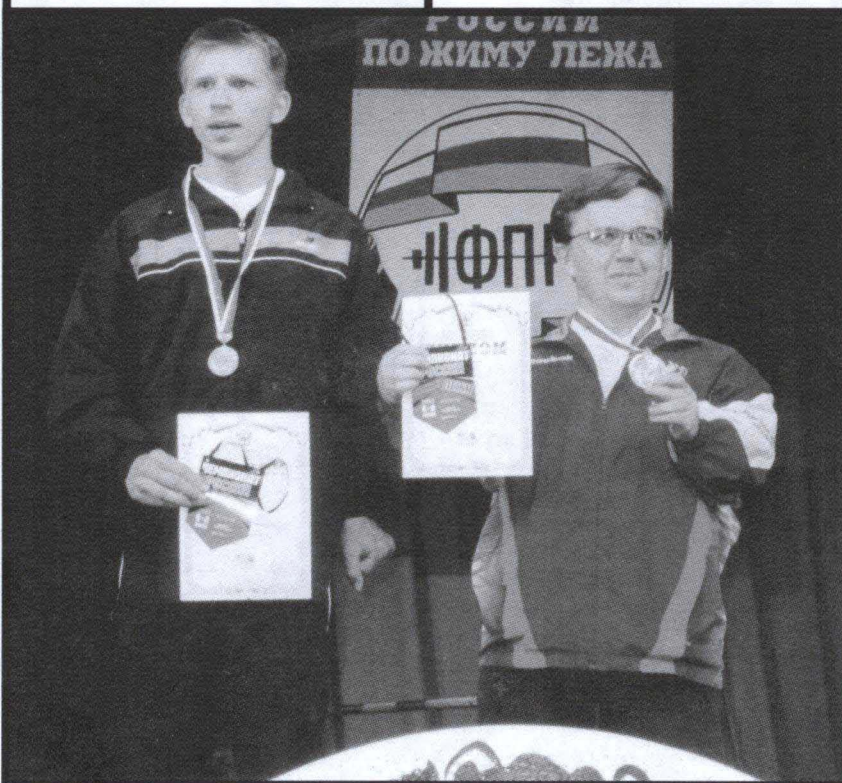
АП: Хочу обратиться к спортсменам-инвалидам: если вы приложите усилия, то в перспективе это воздастся вам по заслугам. Никто не говорит о том, чтобы сразу завоевывать медали на чемпионате страны. Человеку-инвалиду после небольших успехов в спорте, которым он



решил заниматься, станет интереснее жить, общение будет совершенно другое, кругозор гораздо шире. Вот это мне хотелось сказать. Если бы Тамара не занималась спортом, то, наверное, и я бы уже не тренировался так целенаправленно.

МС: Давно вы с Тамарой вместе?

АП: Мы вместе уже более десяти лет.



ИНТЕРВЬЮ

МС: Тамара тренируется под Вашим руководством?

АП: Естественно. С тех пор, как мы поженились, а дочери Ульяне исполнилось 3 года, я сказал, хватит сидеть, пора приобщаться к спорту. И Тамара решила заниматься. Вот так за три года она прошла путь от новичка до Заслуженного мастера спорта России. Я очень рад её успехам. Многие, пожалуй, позавидуют её целеустремленности.

МС: Это упорство, желание?

Думаю, что никого не удивлю, если скажу, что слово «лифтер» в моем понимании всегда означало человека, отвечающего за исправную (ну или хоть какую-нибудь, мало-мальскую) работу лифта.

Слово «штанга», в моем понимании, к лифтеру не имело никакого отношения. Особенно если вспомнить, что за лифты у нас отвечали старушки-пенсионерки, которые, собственно, и являлись для меня тем самым «лифтером».

Вообще говоря, штанга была для меня чем-то, имеющим отношение к большим и сильным мужчинам, реже к большим и сильным женщинам, правда, уже более похожим на мужчин, нежели на женщин. При всем при этом хочу заметить, что я отнюдь не являлась человеком абсолютно далеким от спорта: 7 лет в юношеской сборной родного города по баскетболу, всяческие районные, городские и прочие соревнования в школьной сборной, секция по легкой атлетике в институте. Но, тем не менее, штанга благополучно меня (или я ее) обходила стороной.

Прозрение наступило внезапно. Как сказал наш великий и незабвенный классик: «Пришла пора — она влюбилась». В связи с этим выяснилось, что «лифтер» — это совсем не старушка-божий одуванчик, «штанга» и «лифтер» — более чем совместимые понятия,

АП: Да упорство, желание, ну и конечно же природные данные. У нас очень много одарённых инвалидов, как интеллектуально, так и в физическом плане. Но нет у них стремления проявить себя, доказать, что можешь достигнуть огромных высот. Я ещё раз обращаюсь к инвалидам — чем больше вы будете себя проявлять, тем интереснее и насыщеннее будет ваша жизнь. Если бы я не занимался спортом, то лучший вариант, который бы у меня был, это комната в

общежитии и рутинная работа. Пожалуй, дальше своего Барнаула я бы не выезжал и никаких достопримечательностей не видел.

МС: Андрей, спасибо за интересную беседу! Желаю Вам с Тамарой успехов на соревнованиях, в которых Вам в дальнейшем придётся выступать. Пусть Ваши упорство и настойчивость послужат хорошим примером для других.

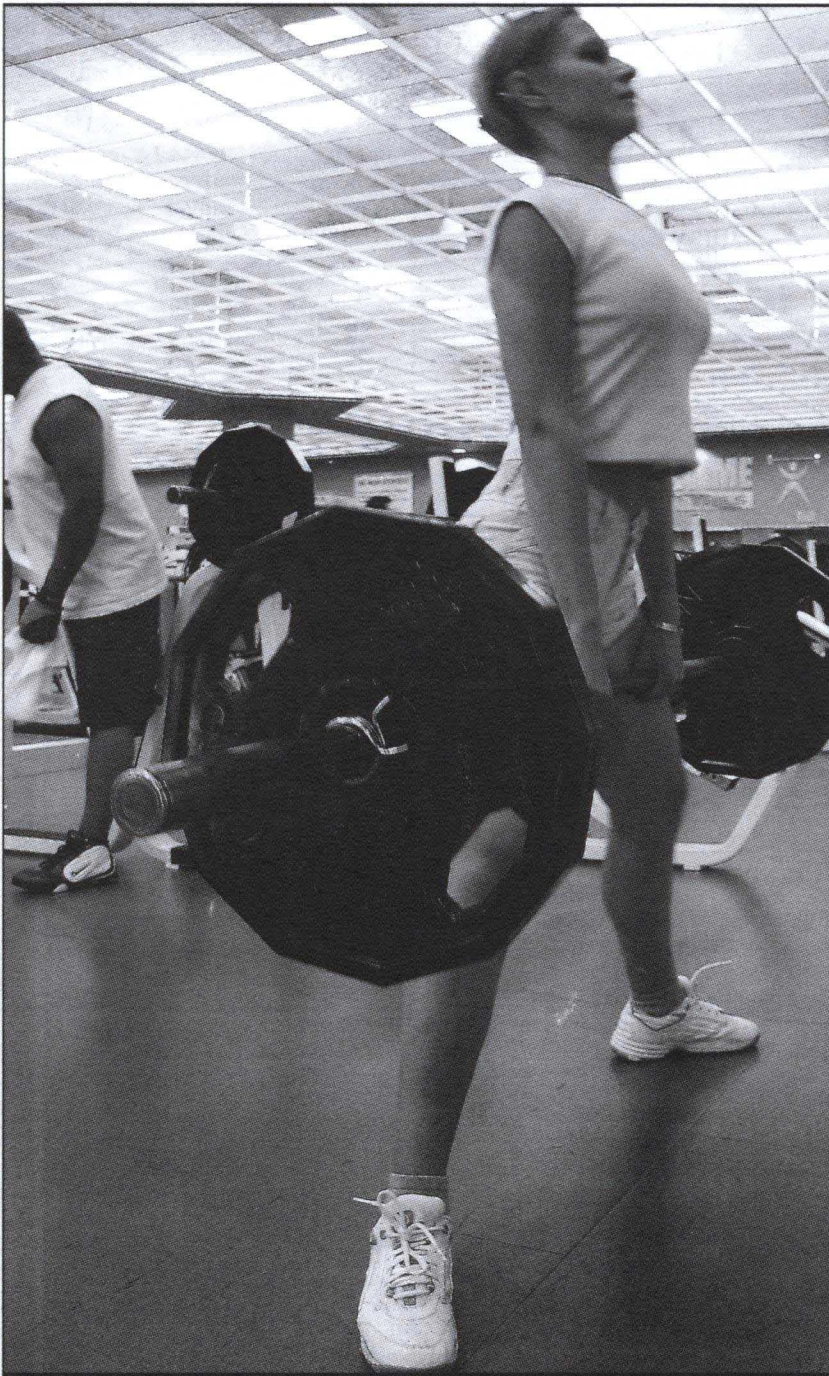
АП: Спасибо!



ПАУЭРЛИФТИНГ ДАМАМ

Ирина Шрейбер

МЕТОДИКА



и вообще, штанга — это самый надежный способ сбросить парочку (или, скажем прямо, скорее пятерочку) появившихся к тому времени от совершенно не спортивного образа жизни килограммов и привести в порядок свои порядком расслабившиеся мышцы.

После короткого совещания с любимым-лифтером было решено,

что основой моих тренировок будут тяга, присед и жим. Так как становиться «лифтером», а точнее «лифтершей», я не собиралась, то было решено делать все эти движения в трех подходах по 8-10 повторений, не считая разминки.

Начинала я с грифа. Самым запомнившимся оказался первый подход в приседе. Незнакомый зал,

вокруг одни мужики, потому как женщины занимались в отдельном зале, исключительно на тренажерах. И так, я пытаюсь присесть с пустым грифом. Лицо проходящего мимо тренера женской «половины» выражало нечто среднее между восхищением-удивлением-сожалением. Мама дорогая, я думала, что ничего не может быть хуже! Нет, это было не тяжело, это было о-о-очень тяжело. Но, тем не менее, первый шаг был сделан.

Далее я прибавляла по 2.5 кг каждую неделю. Постепенно гриф стал четвертым, точнее первым из четырех подходов, разминочным. Нет, я не стала «лифтером» в полном смысле этого слова. Я до сих пор делаю по много повторений, стараясь варьировать вес на штанге, и не знаю своего «максимума». Но потерянные лишние килограммы (безо всякой аэробики) возвращаться не собираются, жим, присед и тяга почти полностью удовлетворяют мои потребности в поддержании мышц в тонусе, а себя любимой — в хорошей форме. Выступающие мышцы более не вызывают ужаса, а скорее радость и восхищение. Кстати, немного об этом.

Меня, как и практически любого «чайника», не обошла стороной боязнь того, что мои мышцы вырастут до невероятных размеров, и я стану напоминать такого миленького мужика. Помимо экспериментальной проверки на самой себе, мною было перекопано, прочитано максимально возможное количество информации. Теперь авторитетно заявляю: ничего подобного! Для того, чтобы женщина превратилась в мужеподобное создание, три «лифтерских» движения совершенно недостаточно. А вот для того, чтобы обрести приятный соблазнительный рельеф — настоящим образом рекомендую. И еще раз замечу, что совершенно необязательно пытаться присесть/пожать/потянуть максимальное количество килограмм, достаточно просто присесть/жать/тянуть.

Хотя в последнее время хочется повесить на штангу все больше и больше, и все чаще и чаще посещает мысль: «А какой же мой максимум?»

Понедельник

1. Приседания (тяжелые)
2. Жим лежа (легкий)
3. Тяга гантели
4. Подъем гантели на трицепс
5. Подъем штанги на бицепс
6. Пресс

- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 10 раз
- 3 подхода по 10 раз
- 3 подхода по 10
- 3 подхода по 30

Среда

1. Тяга
2. Жим ногами
3. Тяга блока к груди
4. Жим под углом
5. Трицепс на блоке
6. Бицепс на блоке
7. Пресс

- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 10 повторений
- 3 подхода по 10 повторений
- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 10 раз
- 3 подхода по 10
- 3 подхода по 30

Пятница

1. Жим лежа (тяжелый)
2. Тяга гантели
3. Приседания (легкие)
4. Подъем гантели на трицепс
5. Подъем штанги на бицепс
6. Пресс

- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 10 раз
- 3 подхода по 8-12 повторений
- 3 подхода по 10 раз
- 3 подхода по 10
- 3 подхода по 30

P.S. Если кого-то заинтересовал мой опыт, то ниже приведена схема моих тренировок. Основная нагрузка приходится на жим, тягу, присед. Остальные упражнения являются своего рода вспомогательными. Указаны только рабочие подходы, перед каждым базовым движением (жим, присед, тяга) — разминка.

«Легкий» присед (жим) — с меньшими весами, «тяжелый» — с большими.

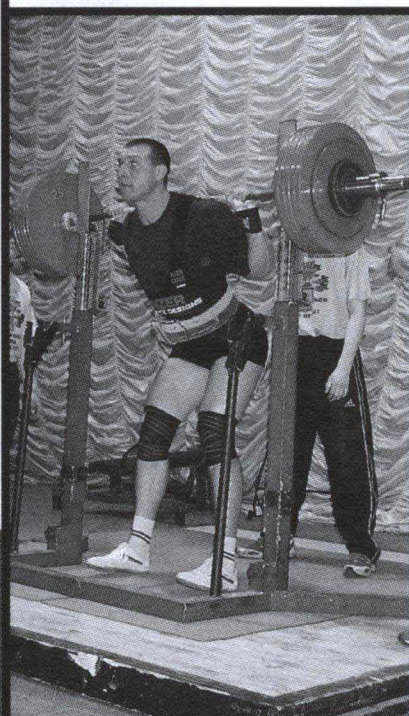
P.P.S.

За время написания сего опуса, я все-таки успела оценить свой максимум и, под чутким руководством мужа, решила опробовать на себе одну из знаменитых схем Шейко. Что из этого выйдет, я пока даже не догадываюсь, но все когда-то бывает в первый раз.

- 4) 2 по 2/X+15-30 кг
- 5) 2 по 4/X+5-10 кг

Эта схема предназначена для наработки базы в подготовительный период.

Удачи на помосте!



Первая часть этого тренировочного плана «работает» без бинтов, только в поясе. Вес для первой тренировки выбирается такой, чтобы с ним можно было сделать два подхода по восемь раз. Этот вес в дальнейшем будет принят за «X». С уменьшением числа повторов в подходе вес прибавляется на 5-10 кг, в зависимости от весовой категории, лучшего результата и собственного самочувствия. Лично я выполнял присед два раза в неделю, кто-то может делать это реже, но приседать чаще, чем дважды в неделю, я не рекомендую.

1 цикл.

- 1) 5 подходов по 5 раз/X
- 2) 5 подходов по 3 раза/X+10-20 кг
- 3) 4 подхода по 6 раз/X-5-10 кг
- 4) 4 подхода по 2 раза/X+15-30 кг
- 5) 5 подходов по 4 раза/X+5-10 кг

2 цикл.

Во второй части ко всем весам прибавляется по 5 кг, и выполняются те же 5 тренировок.

3 цикл.

Далее начинайте использовать медицинские бинты, сильно заматывать их не надо — просто наложите их на колени, во избежание травм. Теперь за «X» примем вес, с которым была проведена вторая тренировка первой части.

- 1) 4 по 5/X
- 2) 3 по 3/X+10-20кг
- 3) 3 по 6/X-5-10кг
- 4) 3 по 2/X+15-30кг
- 5) 3 по 4/X+5-10кг

4 цикл.

В четвертой части ко всем весам прибавляется еще по 5 кг, и выполняются те же 5 тренировок.

5 цикл, завершающий.

Теперь за «X» принимается вес, с которым была проведена вторая тренировка в третьей части. Здесь бинты имеет смысл заматывать потуже, но использовать жесткие соревновательные не стоит.

- 1) 3 по 5/X
- 2) 2 по 3/X+10-20 кг
- 3) 2 по 6/X-5-10 кг

ПРИСЕД

МСМК Олег Рябинников. Фото Егора Голубева и Юрия Устинова.

ЖИМ ЛЕЖА ДЛЯ АТЛЕТОВ УРОВНЯ МС-МСМК

Автор: МСМК Олег Рябинников



тельных способностей. В связи с большим тренировочным объемом не предполагается использование дополнительных упражнений.

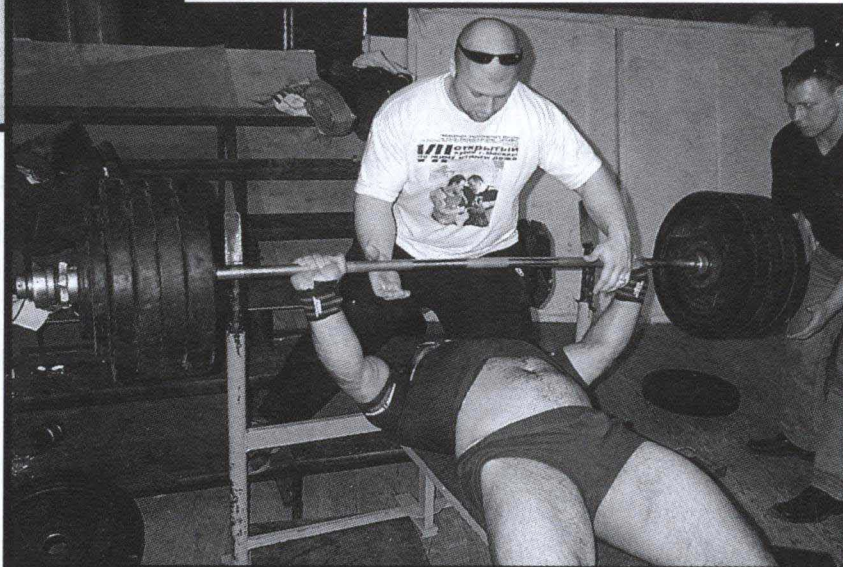
Старайтесь, чтобы увеличение веса во время тренировки было равномерным, это может быть 2,5 кг, 5 кг, 7,5 кг или больше. К примеру, для атлета, имеющего лучший результат 180 кг, первая тренировка может выглядеть следующим образом: 125*5, 130*4, 135/3*3, 130*4, 125*5.

Буду искренне рад, если вышеуказанная схема поможет кому-то увеличить свой результат в жиме. При этом следует учесть, что любая тренировочная схема не есть догма и может требовать корректировки под конкретного атлета.

- 1) 1*5\70%, 1*4\72% 3*3\75% 1*4\72% 1*5\70%
- 2) 1*4\72% 1*4\75% 1*3\77% 2*3\80% 1*3\77% 1*4\75% 1*4\72%
- 3) 2*5\70% 2*4\77% 2*3\85%
- 4) 1*4\72% 1*4\75% 1*4\77% 2*4\80% 1*4\77% 1*4\75% 1*4\72%
- 5) 2*5\70% 2*4\75% 2*3\85% 2*2\90%
- 6) 1*5\72% 1*4\75% 3*3\77% 1*4\75% 1*5\72%
- 7) 2*4\77% 3*3\85% 2*4\77%
- 8) 1*5\72% 1*5\75% 1*4\77% 2*4\80% 1*4\77% 1*5\72% 1*5\72%
- 9) 2*3\75% 2*3\80% 2*2\85% 2*2\90%
- 10) 2*4\77% 2*4\82% 2*4\77%

При использовании лично я брал за 100% свой лучший результат в жимовой майке. Кто-то может за 100% брать свой лучший результат без майки, вероятно, в этом случае резонно будет использовать при расчете тот вес, который вы просто можете позвать, не учитывая правил соревнований.

Частота тренировок должна быть достаточно высокой, около 2-3-х в неделю. Естественно, что это зависит от весовой категории, лучшего результата и восстанови-



МС: Привет Алексей, расскажи немного о себе.

— Меня зовут Бабин Алексей, мне 28 лет (07.01.75), женат. А еще у меня есть маленькая дочка Катюша, ей еще всего 8 месяцев.

МС: Перечисли все свои титулы и звания, чтобы читателям было понятно, кто ты есть в пауэрлифтинге.

— На чемпионатах России по жиму лежа и по троеборью я десять раз становился призером. Пять раз получал серебро и бронзу. Являюсь рекордсменом России в жиме лежа среди юниоров до 100 кг. Причем этому рекорду уже 6 лет. А вот мои рекорды среди спортсменов-троеборцев уже «сняты», хотя и продержались долго: до 100 кг — 7 лет, а в 110 кг — почти пять!

МС: Расскажи о своих первых соревнованиях.

— Впервые на соревнованиях по пауэрлифтингу я выступил в 1991 году. Мне тогда было 16 лет. Это были соревнования, посвященные 23 февраля. Уже тогда было видно, что у меня хорошие задатки жимовика. Присел я тогда 125 кг, а выжал 122,5!

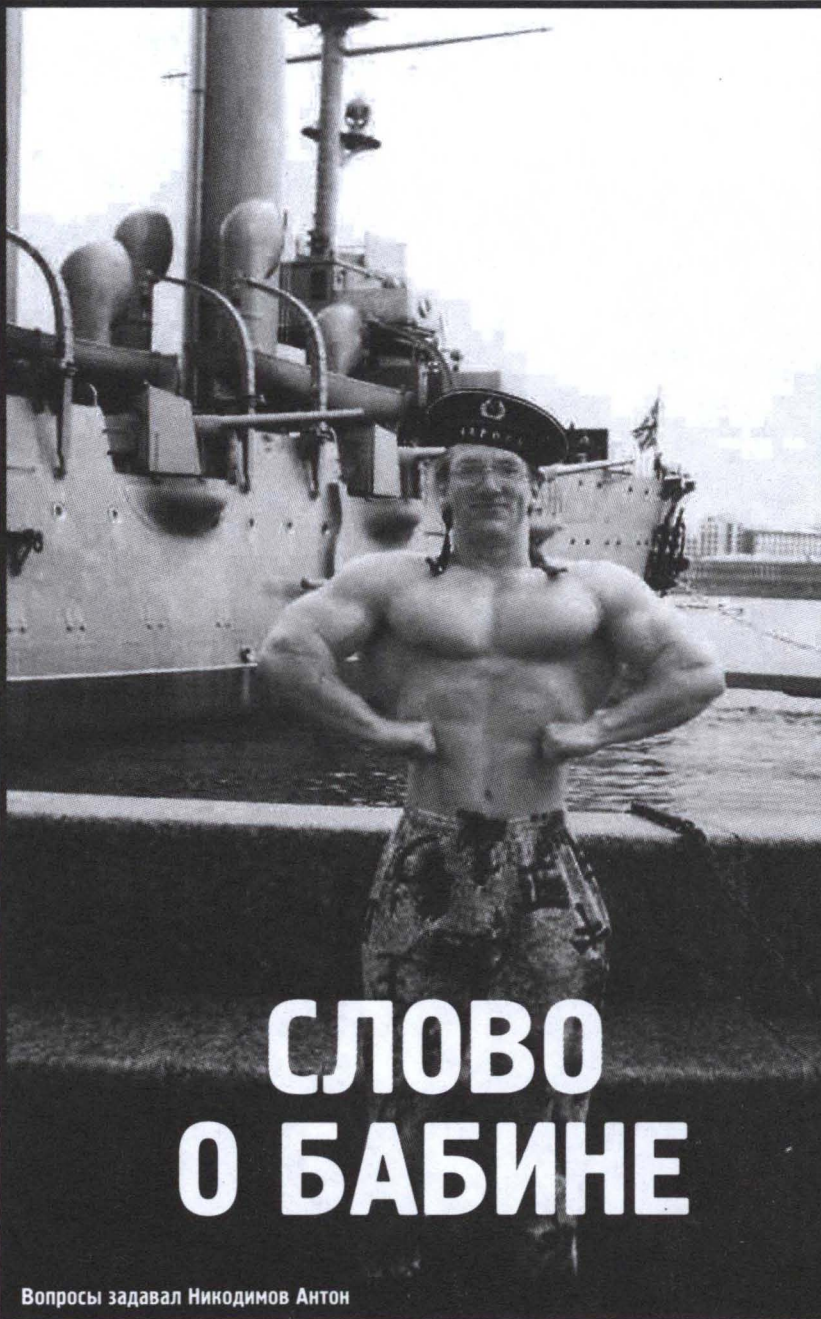
МС: Насколько я знаю, ты являешься тренером силового троеборья. Расскажи немного о своих учениках.

— В работе с ребятами я придерживаюсь одного правила: «Никакой химии!» Здоровье важнее любых медалей! Если у меня спрашивают, как принимать и что, я говорю, что не знаю и вообще первый раз слышу об этих препаратах. Поэтому мои ученики выигрывают чемпионаты области, но не более.

МС: Твои предпочтения в экипировке?

— Это мой самый большой вопрос. Дело в том, что в нашей области не принят закон, по которому спонсоры, вкладывающие деньги в спорт, имеют налоговые льготы. Поэтому финансирование спорта у нас просто аховое.

На соревнования уезжаем в последний момент, а иногда выясняется, что денег вообще не дадут, и



СЛОВО О БАБИНЕ

Вопросы задавал Никодимов Антон

приходится ехать за свой счет. То же самое с экипировкой. Покупаем самую дешевую — «Inzer». Смешно сказать, но последнюю майку для жима покупал с приятелем одну на двоих.

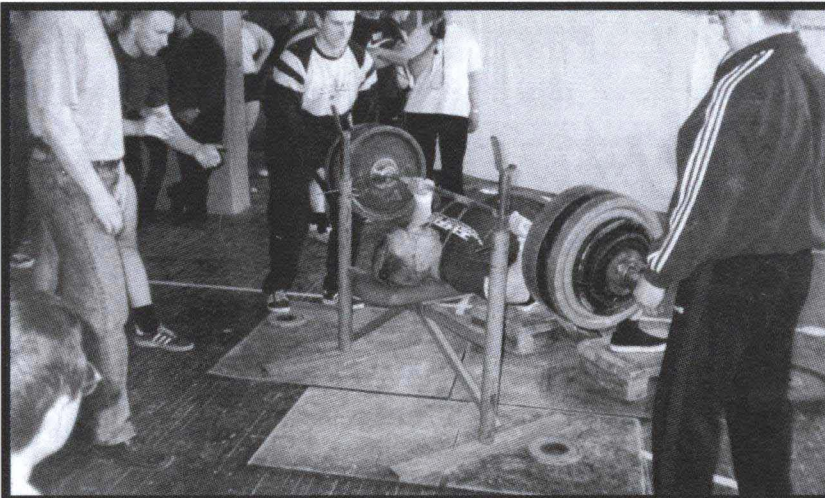
МС: Насколько, по твоему мнению, спортсменам необходимы пищевые добавки? Можно ли добиться успехов без их применения?

— Добиться успехов можно. Но смотря каких и через какое время. Норматив КМС, например, спойкойно. А вот дальше уже вряд ли.

МС: Какие добавки ты принимаешь/принимал при подготовке к соревнованиям?

— Круглый год я пью протеин. Причем в один коктейль я кладу чистый протеин и углеводные смеси типа «Мега Бласт». Эффект по-

ИНТЕРВЬЮ



МС: Как ты считаешь, сможет ли пауэрлифтинг как вид спорта получить всеобщее признание в дальнейшем?

— Сможет лишь тогда, когда его признают олимпийским видом спорта. Сейчас же он еще почти никому не известен. А победы наших атлетов на международной арене, как говорится, «широко известны лишь в узких кругах» таких же лифтеров.

МС: Спасибо большое за интервью! Желаю тебе дальнейшего развития спортивной карьеры и новых побед!

лучается гораздо сильнее. Ну и, конечно, креатин.

МС: Что ты предпочитаешь в еде? Придерживаешься ли ты какого-либо определенного рациона?

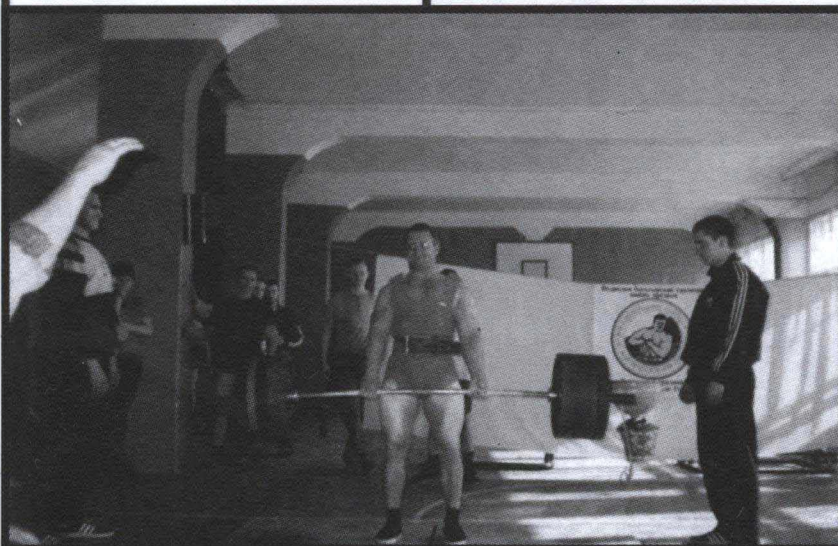
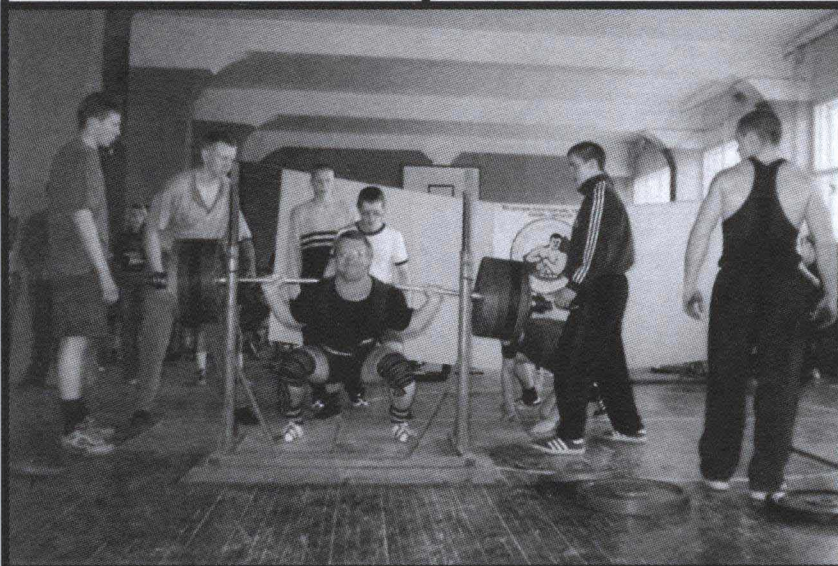
— Никакой диеты я не придерживаюсь. Всегда ем то, что мне хочется и нравится. Жена у меня готовит очень вкусно. Единственное требование к еде — разнообразие.

МС: Я уверен, что ты сможешь дать множество советов начинающим спортсменам, но хотелось бы узнать самые важные.

— Самый важный совет начинающему — не заикливаться на тренировках и спорте вообще. Во-первых, потому что в нашем виде спорта денег не заработаешь, а поэтому нужно думать и об учебе, о своем будущем. А во-вторых, в зале мы проводим пару часов, а настоящая жизнь — это все остальное время. У спортсмена должно быть много разных интересов.

МС: Если не секрет, расскажи о своих планах на будущее. Планируешь ли ты снова соревноваться в троеборье, а не только в жиме лежа?

— В троеборье до последнего времени я не мог выступать из-за травмы спины. Болела она у меня почти 4 года. Но сейчас вроде бы все нормально, и поэтому выступать в пауэрлифтинге я буду, ну и пару рекордов в жиме вернуть себе хочу.



ВТОРЫЕ ВСЕУКРАИНСКИЕ ИГРЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Жанна Иванова



Яворская Ирина



Ворошилин Роман



Посмитная Виктория

Украина издавна славилась сильными и красивыми людьми, а тем более прекрасными спортсменами. Самые сильные пауэрлифтеры страны из 23-х областей собрались с 26 февраля по 2 марта в городе Макеевка Донецкой области. И состоялось прекрасное и увлекательное зрелище – борьба лучших из лучших. Около 100 женщин и 200 мужчин приняли участие в этих соревнованиях, но только немногим удалось выбить себе путевки на предстоящие международные турниры: женский чемпионат Мира и мужской чемпионат Европы. На чемпионате было побито 10 мужских и 16 женских рекордов Украины, а также 11 юниорских рекордов страны. Наибольшей сенсацией соревнований стало покорение мирового рекорда в сумме 1005 кг в категории до 110 кг. Его автором стал Алексей Соловев – двукратный чемпион Мира. Европейский рекорд в тяге становой (242,5 кг) показала Оленица Виктория (категория свыше 90 кг).

Соревнования проводились на очень высоком организационном уровне. Для соревнований было специально закуплено американское оборудование. И это все благодаря усилиям и помощи со стороны спонсоров соревнований. Организатором и исполнительным директором турнира стал генеральный директор макеевской фирмы ООО «Трансфер» Дарда Александр Афанасиевич. Он уже неоднократно оказывал финансовую помощь украинской федерации пауэрлифтинга, а эти соревнования явились ярким

показателем его высоких организаторских способностей. Также соревнованиям оказали поддержку исполком Макеевского городского совета и федерация пауэрлифтинга Донецкой области. То, что турнир проводился именно в Донецкой области, не случайно. На данный момент самые сильные пауэрлифтеры страны проживают здесь, она занимает лидирующие «лифтерские» позиции на Украине, как у мужчин, так и у женщин. Как сказал в интервью президент Донецкой федерации Иван Васильевич Збандут, чтобы попасть в команду области, надо пройти сложные отборочные соревнования, на которых принимают участие 140-150 человек. Вообще в подготовке соревнований, их финансировании принимало участие 12 фирм.

Конечно, конкуренция и уровень мужского пауэрлифтинга Украины очень высоки, поэтому попасть в команду как на чемпионат Мира, который будет в ноябре месяце в Дании, так и на чемпионат Европы, который будет проходить в мае этого года в Болгарии, было невероятно сложно.

На помосте – мужчины.

В категории до 56 кг победу уверенно одержал опытный спортсмен из Коломыи, неоднократный чемпион и рекордсмен Украины Ватюк Сергей. На этих соревнованиях он установил 3 рекорда Украины: в приседаниях 213 кг, жиме лёжа 153 кг и сумме 580 кг. Сергей был бронзовым призером чемпионата Европы 2002 года, а теперь ему можно пожелать удачи на бол-

гарском помосте чемпионата Европы этого года.

Также команду Украины на мужском чемпионате Европы будет представлять Тетеуца Виталий из г. Мукачева Закарпатской области. Хотя на этих соревнованиях он показал не лучший свой результат в категории до 60 кг (605: 225+162.5+217.5), он составил большую конкуренцию всем остальным спортсменам этой весовой категории. 12.5 кг ему проиграл бронзовый призер чемпионата Мира по юниорам, спортсмен из Белой Церкви Погребной Владимир. Он, кстати, является обладателем юниорского рекорда в жиме лежа – 163 кг.

Характерной чертой для легких весовых категорий, конечно, является плотность результатов. Особенно это было видно в категории до 67.5 кг. Здесь победу одержал спортсмен Донецкой области Борисов Александр. Его сумма в трех движениях – 690 кг. Но это не помешало другим спортсменам этой весовой категории претендовать на золото в остальных движениях. Чемпионом в жиме лежа стал спортсмен из г. Мукачевы Симичина Владислав, его результат – 165 кг (это юниорский рекорд Украины). А в тяге победу одержал Горячок Анатолий (г. Хмельницкий). Он оказался на 200 г легче Борисова Александра, хотя результат один – 270 кг.

В категории до 75 кг победу одержал Александр Кутчер, серебряный призер чемпионата Мира этого года. Показывать высокие результаты не было его основной задачей на этом чемпионате (сумма 750 кг: 287.5+182.5+280). В ближайших планах спортсмена принять участие в юниорском чемпионате Мира, но уже в новой для себя весовой категории – до 82.5 кг.

Именно в этой весовой категории и разгорелась самая интересная борьба. Чемпион Мира и Европы этого года, неоднократный

чемпион Украины Дмитрий Соловев и чемпион Мира среди юниоров этого года Налейкин Сергей буквально до последнего подхода в тяге перехватывали лидерство друг у друга. Чемпионом в приседаниях (340 кг – рекорд Украины) стал Налейкин Сергей, чемпионом в жиме лежа (220 кг) – Соловев Дмитрий. После второго подхода в тяге результаты были равны, но Дмитрий был легче на 50 г. Налейкин Сергей уверенно фиксирует 300 кг, собрав рекордную сумму 855 кг. Но Дмитрий совершает невероятное – тянет 317.5, что превышает на 17.5 кг его личный рекорд, и тоже собирает 855 кг. По словам Дмитрия, третий подход в тяге для него был решающим. От этого подхода зависело, сможет ли он подтвердить звание чемпиона Всеукраинских Игр, завоеванное им уже однажды в 1999 году. Дмитрий справился, и залогом успеха этому послужили и упорные тренировки, и поддержка верных друзей. Оба спортсмена будут выступать на предстоящем чемпионате Европы. Напомним, что Дмитрий – четырехкратный чемпион Европы в этой весовой категории.

После длительного перерыва на помост вернулся чемпион Мира 1998 года, призер чемпионатов Мира и Европы Романенко Сергей (г. Мариуполь). В приседаниях он зафиксировал 360 кг и установил новый рекорд Украины в категории до 90 кг. Но нынешний чемпион Украины Иван Фрейдун (г. Львов) сберег за собою звание чемпиона Украины, собрав 897.5 кг. Он и будет представлять Украину на чемпионате Европы. На этот раз многолетний рекорд в тяге, который установил в 1991 году Геннадий Воробьев, не устоял. Автором нового стал Назаренко Алексей (г. Черкасы), теперь он равен 341 кг.

В категории до 100 кг уверенно победил чемпион Мира Вишницкий Алексей. Он собрал в сумме

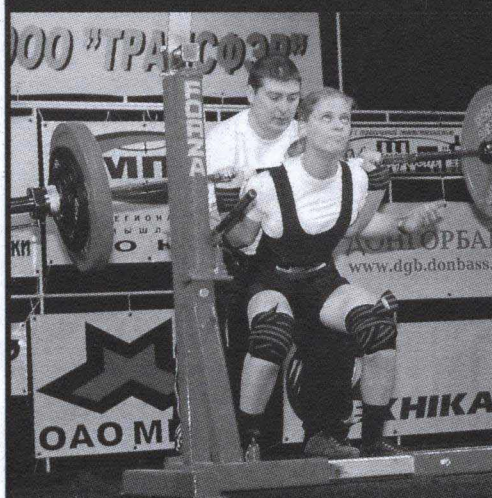
РЕПОРТАЖ



ЛЕСЯ ПАЧЕРЛИ
Гуминская Леся

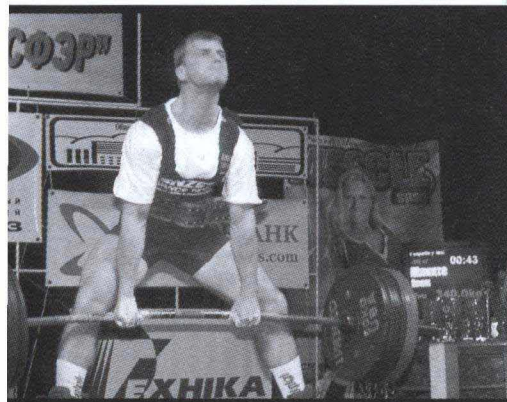


Иван Фрейдун



Димитрук Елена

РЕПОРТАЖ



Иван Шляхта



Алексей Соловьев



Сергей Налейкин



Александр Кутчер

925 кг (360+195+370). Это не лучший его результат, но Алексей будет серьезно готовиться на предстоящий чемпионат Мира и соберет еще свои лучшие килограммы. А на чемпионате Европы эту категорию будет представлять киевский пауэрлифтер, ученик Виктора Сергеевича Налейкина Мироненко Артем. Спортсмен еще молод, но постоянно прогрессирует. На сегодняшний день его результат равен 900 кг (340+210+350).

Самым ярким и впечатляющим на этих соревнованиях было выступление двукратного чемпиона Мира, а также абсолютного чемпиона этих Игр Алексея Соловьева в категории до 110 кг. По словам Алексея, он доволен своим выступлением, но на этом не собирается останавливаться. Алексей вернулся на помост после длительного перерыва и отметил, что выступать стало намного интереснее, так как появилось много сильных и интересных спортсменов. К сожалению, в категории у Алексея не оказалось достойных соперников, а борьба могла быть более захватывающей. На этих соревнованиях Соловьев был доволен и своим жимом (270 кг – рекорд Украины) и тягой становой (355 кг). На этом череда новых рекордов страны в этой весовой категории не прекратилась. Серебряный призер чемпионата Мира среди юниоров Ворошилин Роман показал впечатляющую тягу 360 кг, что является новым рекордом Украины. Ну а в сумме Роман добавил 40 кг (917,5). Естественно, это не предел спортсмена, и в будущем он сможет составить конкуренцию сильнейшим пауэрлифтерам этой весовой категории.

В последующих категориях сумма ниже тонны не опускалась. В категории до 125 кг победу одержал спортсмен из г. Мангуш Карпик Виктор, собрав 1010 кг (400+247,5+362,5). С таким результатом

он может реально соперничать за высшие награды на предстоящем чемпионате Европы. Спортсмен показал осязаемый прогресс по сравнению со своим выступлением на прошедшем Чемпионате Мира, улучшив результат на 50 кг.

Ввиду того, что результаты оказались очень плотными, категорию свыше 125 кг на международных первенствах будут представлять два наших спортсмена. Чемпионом в этом весе стал спортсмен из города Мариуполя, призер чемпионатов Мира и чемпион Европы Муравлев Владимир. Его сумма 1022,5 кг (400+267,5+355). Чемпионом в приседаниях (420 кг) стал колумбийский богатырь Оробец Василий. Собственный вес спортсмена составил 181,6 кг, а сумма его троеборья 1002,5 кг. Ну а чемпионом Украины в тяге с результатом 380 кг стал двукратный чемпион Мира, ветеран украинского пауэрлифтинга Юрий Спинов.

Планируется, что на ближайшем чемпионате Мира сборная Украины сможет реально соперничать за командное золото с командой России, которая на данный момент является лидером мирового пауэрлифтинга.

Женское первенство.

В категории до 44 кг чемпионкой стала спортсменка из Харькова Трубилина Ирина. Она также установила рекорд в тяге становой (150 кг) и в сумме (335 кг). Тренируется Ирина под руководством А. Вишницкого.

В категории до 48 кг в упорной борьбе победу одержала спортсменка из г. Свердловска Сичанина Елена. Она установила рекорд Украины в жиме лежа (85 кг), тяге становой (160 кг) и в сумме (385 кг). Всего 5 кг ей проиграла спортсменка из Нетишина Дмытрук Оксана, которая установила рекорд Украины в приседаниях (150 кг). Ее сестра Дмытрук Елена стала чемпионкой в категории до

52 кг, собрав в сумме 387,5 кг (160+87.5+140). Сестры тренируются под руководством ЗТУ Рыжука Сергея.

Настоящая борьба за путевку на чемпионат Мира, который будет проходить в Чикаго (США), разгорелась в категории до 56 кг. Победу одержала полтавчанка Абдулина Виктория. Ее сумма (462.5 кг) и приседания (185 кг) являются рекордами Украины. А рекорд в жиме лежа (110 кг) принадлежит серебряной призерше этого чемпионата Применчук Татьяне из г. Черновцы. Еще рекорд в жиме лежа, правда среди девушек, (100 кг) теперь принадлежит полтавчанке, чемпионке Украины среди юниорок Клименко Екатерине.

Хоть и без рекордов Украины, но показав хороший для себя результат 500 кг, в категории до 60 кг победу одержала спортсменка из Мариуполя, призерша чемпионата Мира 2002 года Поплавская Светлана.

В категории до 67.5 кг выступала абсолютная чемпионка этого чемпионата, призерша чемпионатов Мира и Европы, двукратная чемпионка Мира среди юниоров Гуминская Леся. Она установила новый рекорд Украины в приседаниях (235 кг), юниорские рекорды в жиме лежа (127.5 кг) и в сумме (600 кг). На сегодняшний день это ее лучшая сумма, но Леся не собирается на этом останавливаться, в будущем она планирует улучшать свои результаты. Кстати, помимо тренировок Леся занимается воспитанием дочери Лизы, которой всего полтора года.

В категории до 75 кг тоже не обошлось без рекордов. Чемпионка в этой весовой категории, спортсменка из г. Чортков Багрий Тамара установила новый рекорд Украины в жиме лежа (140 кг). Сумма троеборья Тамары составила 600 кг. А новый юниорский рекорд в жиме лежа (127.5 кг) установила мариупольская спортсменка, шестнадца-

тилетняя Целенко Людмила. Она также побила все юношеские рекорды этой весовой категории.

Киевлянка Виктория Посмитная, чемпионка Европы, призерша чемпионатов Мира, стала в очередной раз чемпионкой Украины. Она улучшила результаты в приседаниях (245.5 кг) и тяге (227.5 кг), сделав их рекордными. Следует отметить выступление в этой весовой Бородай Екатерины. Она установила юниорский рекорд в приседаниях (230 кг), ну а в жиме ей покорился взрослый рекорд, который равен 141 кг. Екатерина постоянно прогрессирует. С прошлого чемпионата Европы, где она была бронзовой призершей, Бородай улучшила свой результат на 20 кг.

В категории до 90 кг разгорелась упорная и интересная борьба. После первого движения лидером была Оробец Ирина (232.5), в жиме лежа чемпионкой стала полтавчанка Ирина Яворская (147.5 – юниорский рекорд Украины), хотя и остальные две призерши показали такой же результат. Ну а тягой (237.5 – юниорский рекорд Украины) Ирина просто вырвала победу у Полищук Натальи (г. Львов), которая проиграла 2 кг.

В категории свыше 90 кг случилась неожиданность. Восемнадцатилетняя Оленицина Виктория с результатом 642.5 кг (рекорд Украины) выиграла у опытной Ганенко Анны. Результат 642.5 кг является абсолютной суммой этого чемпионата Украины.

Командное первенство у мужчин на Играх выиграла сборная команда города Киева, а у женщин – сборная команда Донецкой области.

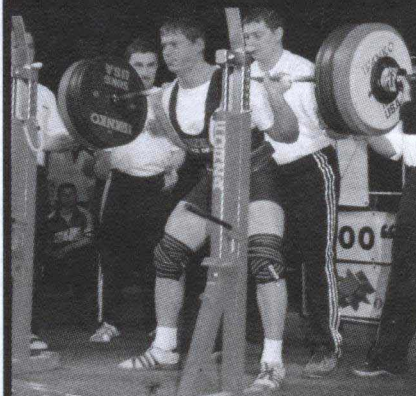
Итак, главная цель чемпионата была достигнута. Во-первых, повысился национальный уровень чемпионата Украины, а во-вторых, Украина имеет команды, способные составлять конкуренцию на соревнованиях мирового уровня.



Категория 75 кг



Категория 125 кг



Олексий Вишницкий



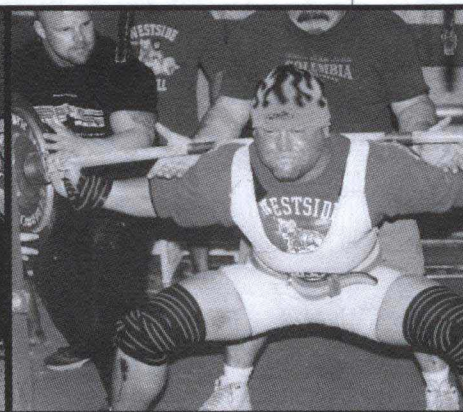
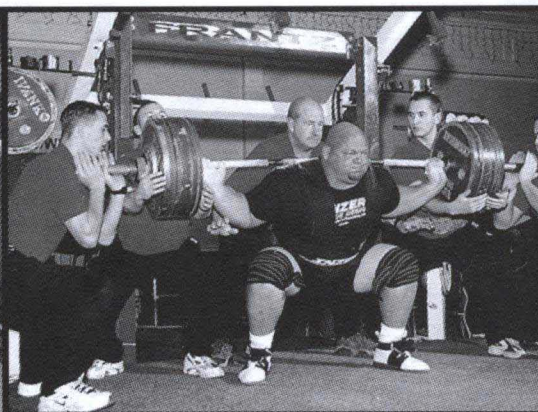
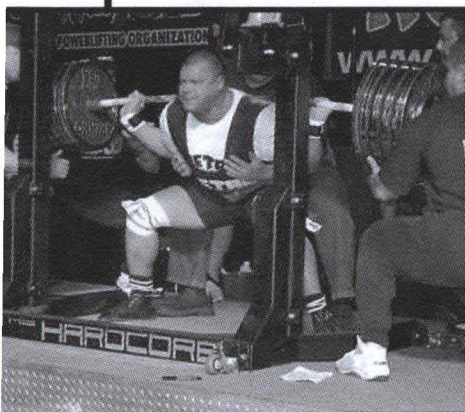
Алексей Соловьев

РЕЗУЛЬТАТЫ

САМЫЕ МОЦНЫЕ ПРИСЕДЫ МИРА

Рейтинг составлен Маклом Сунгом. Использованы результаты, показанные атлетами на соревнованиях по всем существующим версиям федераций пауэрлифтинга.

Squat	X-Bwt	Wt. Div.	Male Lifter/ Nationality/ Date/ Actual Weight/ Exact Bodyweight/ Location/ Federation
1. 502.5	*3.32X	SHW	Brent Mikesell (US/67) 6/29/03 (502.5 kg. @ 334.0 lb.) (Newport, Oregon) (APF)
2. 500.0	*4.15X	275	Steve Goggins (US/63) 3/1/03 (500.0 kg. @ 120.45 kg. First man to squat 1100 pounds.) (Columbus, Ohio) (WPO)
----- до 499.0 кг			
3. 490.0	*3.75X	308 (140)	Ano Turtiainen (Finland/67) 3/1/03 (490.0 kg. @ 130.7 kg.) (Columbus, Ohio) (WPO)
----- до 476.3 кг			
4. 471.0	*4.38X	242 (110)	Ed Coan (US/63) 8/12/01 (471.0 kg. @ 107.6 kg.) (Orlando, Florida) (WPO)
5. 471.0	*3.45X	308 (140)	Oan Basson (US/77) 3/1/03 (471.0 kg. @ 136.7 kg.) (Columbus, Ohio) (WPO)
6. 470.0	*3.13X	SHW	Andy Bolton (Great Britain/70) 7/27/03 (470.0 kg. @ 150.0 kg.) (Bournemouth, Great Britain) (WPC)
7. 468.5	*4.27X	242 (110)	Steve Goggins (US/63) 6/1/96 (468.5 kg. @ 109.7 kg.) (Atlanta, Georgia) (APF/WPC)
8. 468.0	*3.79X	275 (125)	Ano Turtiainen (Finland/67) 10/26/02 (468.0 kg. @ 123.6 kg.) (Helsinki, Finland) (WPC)
9. 467.5	*3.75X	275 (125)	Dave Pasanella (US/62-90) 5/28/89 (467.5 kg. @ 124.8 kg.) (Rosemont, Illinois) (APF/WPC)
10. 465.0	*3.33X	308 (140)	Craig Gallo (US/72) 11/9/02 (465.0 kg. @ 139.75 kg.) (New Orleans, Louisiana) (WPO)
11. 465.0	*2.84X	SHW	Garry Frank (US/64) 3/15/03 (465.0 kg. @ 163.8 kg.) (Jacksonville, Florida) (APF)
12. 464.9	*4.66X	220 (100)	Chuck Vogelpohl (US/65) 3/30/02 (1025.0 lb. @ 220.0 lb.) (Charleston, West Virginia) (IPA)
----- до 464.9 кг			
13. 462.5	*3.16X	SHW	Craig Gallo (US/72) 6/16/02 (462.5 kg. @ 146.55 kg.) (York, Pennsylvania) (APF/WPC)
14. 462.5	*3.33X	308 (140)	Paul Childress (US/71) 3/1/03 (462.5 kg. @ 139.0 kg.) (Columbus, Ohio) (WPO)
15. 460.4	*3.04X	SHW	Anthony Clark (US/66) 3/27/93 (1015.0 lb. @ 333.5 lb.) (Lancaster, Pennsylvania) (APA/WPA)
16. 460.4	*2.92X	SHW	Michael Ruggiera (US/68) 4/13/03 (1015.0 lb. @ 348.0 lb.) (Newark, Ohio) (IPA)
17. 460.0	*3.93X	275 (125)	Fred Hatfield (US/42) 3/23/87 (460.0 kg. @ 117.0 kg.) (Honolulu, Hawaii) (USPF/APF/WPC)
18. 460.0	*2.89X	SHW	Tony Hutson (US/63) 3/29/03 (460.0 kg. @ 159.0 kg.) (Marietta, Georgia) (APF)
19. 459.0	*3.29X	308 (140)	Holger Kuttroff (Germany/69) 4/6/03 (459.0 kg. @ 139.7 kg.) (Dessau, Germany) (WPC)
20. 458.5	*3.55X	308 (140)	Al Mehan (Canada/74) 11/19/00 (458.5 kg. @ 129.0 kg.) (Las Vegas, Nevada) (WPC)
21. 458.1	*3.17X	SHW	Matt Dimel (US/60-94) 5/3/86 (1010.0 lb. @ 319 lb.) (Sandusky, Ohio) (APF/WPC)
22. 458.1	*3.88X	275 (125)	Greg "Beetle" Lowe (US/57) 11/14/98 (1010.0 lb. @ 260 lb.) (Huntington, Pennsylvania) (FCI)
23. 457.5	*2.70X	SHW	Shane Hamman (US/71) 3/10/96 (457.5 kg. @ 169.4 kg.) (Philadelphia, Pennsylvania) (USPF/IPF)
24. 457.5	*2.71X	SHW	Peter Tregloan (Great Britain/57) 12/8/02 (457.5 kg. @ 169.0 kg.) (Innsbruck, Austria) (WPC)
25. 457.5	*2.72X	SHW	Ed Russ (US/67) 6/8/03 (457.5 kg. @ 168.35 kg.) (Los Angeles, California) (APF/WPC)
26. 455.5	*4.29X	242 (110)	Willie Wessels (US/63) 11/11/95 (455.5 kg. @ 106.1 kg.) (Chicago, Illinois) (APF/WPC)
27. 455.0	*3.75X	275 (125)	Kirk Karwoski (US/66) 7/23/95 (455.0 kg. @ 121.45 kg.) (Baton Rouge, Louisiana) (USPF/IPF)
28. 455.0	*3.22X	SHW	Kieran Kidder (US/69) 10/26/02 (455.0 kg. @ 141.5 kg.) (Helsinki, Finland) (WPC)
29. 455.0	*3.26X	308 (140)	Dave Waddington (US) 6/13/81 (1015.0 lb. @ 308.0 lb., which later weighed out at 1003.0 lb. First man to squat 1000 pounds.) (Zanesville, Ohio) (NSM)
30. 454.5	*2.64X	SHW	O.D. Wilson (US/55-91) 2/16/89 (454.5 kg. @ 380.0 lb.) (Long Beach, California) (USPF)
31. 454.5	*3.25X	308 (140)	Mark Pasillo (US/60) 10/30/99 (1002.0 lb. @ 305.0 lb.) (Troy, New Hampshire) (APF)
32. 453.8	*3.16X	SHW	Lee Moran (US/55) 7/8/84 (455.0 kg. @ 143.6 kg., which later weighed out at 1000.44 lb.) (Dayton, Ohio) (USPF)
33. 453.6	*2.78X	SHW	John Ware (US/60) 5/12/90 (1000.0 lb. @ 360 lb.) (East Moline, Illinois) (FCI)
34. 453.6	*2.63X	SHW	Terry Bryan (US) 11/19/00 (1000.0 lb. @ 380 lb.) (Columbus, Ohio) (IPA)





УСКОРЬ СВОЙ ПРОГРЕСС

Рассказывает Джордж Халберт (George Halbert), неоднократный чемпион и рекордсмен мира по жиму лежа, версия WPC/WPO. Лучший результат в жиме 332.5 кг в весе до 100 кг. PL USA, 2002 Photo Michael Soong

Тренируясь уже 17 лет, я не раз сталкивался с таким явлением как тренировочное плато. Самым полезным инструментом в его преодолении для меня является работа на скорость. Позвольте привести мой любимый пример. Я застрял на цифре 380 фунтов (173 кг) более чем на год, и самое страшное — результаты стали падать ещё ниже. Мои тренировки представляли собой тяжёлые жимы лёжа на 1-6 раз, да и негативных повторений я не гнушался. Расстроенный отсутствием прогресса, я решил, что если сила не растёт, то, по крайней мере, я могу стать больше. Так что я начал делать сеты по 12 повторений для того, чтобы нарастить мышечную массу. К моему удивлению, через четыре недели я на соревнованиях пожал 425 фунтов (193 кг).

А теперь позвольте мне сказать вам, что подходы на 12 раз — не самый лучший метод для силовой тренировки. В действительности же, когда я перешёл на сеты по 12 повторений, я неминуемо начал работать на скорость, и именно это привело к неожиданному росту силы. К сожалению, тогда мне не хватило сообразительности это по-

нять, и только годы спустя мне стало ясно, что же в действительности тогда произошло.

А теперь я должен объяснить, как строится тренировка на скорость. Во-первых, вы будете работать с весами 50-60% от вашего максимального результата в жиме. Тренироваться нужно, используя три разновидности хвата: широкий, узкий и средний.

Сначала нужно размяться. После разминки приступайте к жиму узким хватом. Вам нужно сделать 3 подхода по 3 повторения. Отдых между подходами 60-90 секунд. Затем следует жим средним хватом, а затем широким, отдых между подходами — те же 60-90 секунд.

Другое полезное упражнение на скорость — это работа с резиновыми лентами, что позволит добиться ещё большей скорости. Я рекомендую использовать вес, измеренный наверху ленты (при максимальном ее растяжении) в 30-40%, при этом вес на штанге будет составлять 60-70% от общей нагрузки. Предположим, что вы можете выжать 280 фунтов узким хватом, 290 средним и 300 широким. В этом случае вы будете работать с силой, развивае-

мой лентой в 60 фунтов (при максимальном растяжении). Для жима узким хватом вес на штанге составит 85 фунтов, для среднего хвата 90 фунтов и 95 — для широкого. Это будет соответствовать 145, 150 и 155 фунтам соответственно в состоянии локаута (полном включении локтей). С весами всё понятно. Однако стиль выполнения упражнений ещё важнее. Гриф должен двигаться как можно быстрее, как вверх, так и вниз. Быстрое опускание грифа вниз позволит вам развить громадную взрывную силу, потому что когда вы меняете направление движения штанги, вы прилагаете большую силу, чем того требует вес на штанге — ведь придётся преодолевать ещё и скорость, с которой движется гриф. Следующий важный аспект — это движение штанги вверх. Гриф нужно ускорять на протяжении всей амплитуды, так чтобы он достиг максимальной скорости в верхней точке амплитуды. Это называется принципом компенсаторного ускорения («CAT»). Тренировку этой техники можно дополнить использованием резиновых лент. Кажется просто, но позвольте дать вам не-

МЕТОДИКА

сколько советов. Это невероятно эффективный тренировочный метод, хотя и связан с определённым риском. Баллистический метод быстрого опускания штанги и затем резкого изменения направления движения на обратное способствует росту взрывной силы, но в то же время подвергает ваше тело воздействию неблагоприятных моментов. Вот когда нужно особенно следить за стилем выполнения движения и тонко чувствовать все движение. Когда я впервые начал тренироваться подобным образом, я время от времени «растягивал» грудь, потому что локти у меня часто улетали назад за голову. Однако когда я научился выдерживать стиль, подобных проблем не возникало. Я понимаю, что концепции «полной скорости» и «полного контроля движения и стиля» слабо сочетаются, но для того, чтобы метод работал, этого необходимо добиться. Со временем вы поймёте, что для того чтобы достичь «полной скорости», необходимо соблюдать «стиль и

контролировать движение». Другая ошибка, которую часто делают — это отбив грифа от груди. Если вы будете быстро опускать гриф и отбивать его от груди, то не добьётесь развития взрывной силы, а вот сияк на груди вам обеспечен. Нужно попытаться изменить направление движения грифа, как только он коснётся вашей груди или даже за 1 см до неё. В голове должна быть одна мысль: «быстрее, быстрее, быстрее!» Заставьте мышцы реагировать быстрее. Заставьте мышцы развивать силу быстрее. Заставьте мышцы сокращаться быстрее. Думайте «быстрее, быстрее, быстрее!» и вы станете быстрее, быстрее, быстрее. Перестаньте гнаться за весами, которые поднимают ваши приятели по залу, но станьте быстрее, чем они. С увеличением тренировочного веса скорость замедлится, замедлится и прогресс. Я имел возможность убедиться (и не раз), что когда уменьшают тренировочный вес для работы на скорость, то соревновательный жим только увеличивается.

Обратного же я не видел никогда. Так что подбирайте себе тренировочный вес в день скоростной тренировки, используя мозги, а не тщеславие.

Скоростную тренировку следует проводить один раз в неделю, и после скоростного жима следует выполнить 3 вспомогательных упражнения. Например, упражнения на трицепсы, широчайшие мышцы и упражнение на задний пучок дельт 3 по 12. Я понимаю, что о скоростной тренировке можно сказать гораздо больше, чем попытался сделать я, но и этого должно хватить для начала, а остальному вы научитесь во время самой тренировки. Если же ваш прогресс почему-то замедлился, посмотрите, не слишком ли велик вес на штанге в день скоростной тренировки.

Помните, вам следует думать: «быстрее, Быстрее, БЫСТРЕЕ» и вы станете «сильнее, Сильнее, СИЛЬНЕЕ».

Взято с сайта: silnyi.narod.ru.
Перевел Владимир Медески.

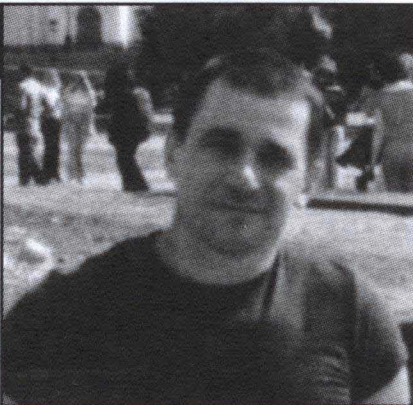
ПЛАНИРОВАНИЕ – ОСНОВА УСПЕХА

Муравьёв В. Л., тренер по тяжёлой атлетике и силовому троеборью
www.muscle.nm.ru, musle@nm.ru.

Атлеты постарше (я имею в виду тех, кому за 30) помнят наверняка социалистический лозунг, висевший во многих людных местах: «План — закон, выполнение — долг, перевыполнение — честь!». Возможно, он и сейчас ещё где-то есть. Могу с уверенностью сказать, что в этом лозунге времён социализма заложена мудрость не только для тружеников производства. Пауэрлифтерам тоже стоит взять его на вооружение. Казалось бы, какое отношение имеет коммунистический лозунг к нашему виду спорта? А очень даже прямое! Прочтите внимательно статью и сделайте для себя выводы.

Благодаря многолетней практике и научно обоснованному подходу

к тренингу во многих видах спорта, включая и тяжёлую атлетику, существует обязательное планирование тренировочного процесса. У каждого тренера есть планы, по которым занимаются все атлеты. В тяжёлой атлетике, как правило, план составлен в процентах, и все занимающиеся одного уровня на каждой тренировке делают одни и те же упражнения, но каждый со своим весом. Кроме того, все тренирующиеся обязательно ведут (или тренер за них) дневник тренировок. Другой вопрос, как ведут, но всё же ведут. То есть — план и дневник есть у каждого. Другого подхода к тренировкам в тяжёлой атлетике я не встречал, да такой даже и предположить трудно.



В пауэрлифтинге, в отличие от тяжёлой атлетики, на мой взгляд, пока нет той многолетней практики и многолетнего наблюдения за атлетами в нашей стране. Как мне кажется, из-за отсутствия опыта занятий тяжёлой атлетикой у многих самостоятельно занимающихся

ся пауэрлифтеров нет привычки планировать свои тренировки и вести их дневник. Это не домыслы, а достоверные факты. Правда, в силу того, что очень большое количество тренеров по пауэрлифтингу прошли всё же школу тяжёлой атлетики тем или иным образом (учились или занимались), и основные принципы тренинга в этих видах спорта в чём-то схожи, то научно обоснованный подход был ими в какой-то мере перенесён и в пауэрлифтинг. Но то ли время сейчас такое, то ли ещё что в мире происходит, но я заметил одну тенденцию — уговорить или заставить вести дневник тренировок многих нынешних атлетов практически бесполезно, особенно это касается атлетов начального уровня. Даже если и начнут, то всё равно забросят. Легче фиксировать всё за них самому. Ведь без записей тяжело что-либо планировать и прогнозировать. Опытные спортсмены всё же стараются что-то запланировать и что-то зафиксировать. Такой «подход» к тренингу (имеется в виду подход без ведения дневника) приводит в лучшем случае к застою, а то и отбрасывает назад из-за перетренированности и, как следствие, травм.

Пример тому один мой знакомый. Составил я ему план тренировок на 12 недель в жиме лёжа и предоставил ему этот документ на листке формата А4. Занимаясь по этому плану, он на соревнованиях по жиму лёжа достиг результата 175 кг в категории до 67,5 кг. Это официально зарегистрированный результат. Но всё это время тот листок с планом он бесконечно терял, так как носил его свёрнутым в заднем кармане. (Это не один он такой. Когда я попросил одного знакомого мастера спорта показать план его тренировок в приседе, он долго «копался» в карманах и наконец извлёк помятый и потёртый на перегибах листочек с планом в приседе на 20 недель). Приходилось «ксерить» ему план заново. Дневника тренировок, разумеется, он никогда и не вёл. Вот такое «серьёзное» отношение к тренингу. Ведь не зря гласит русская пословица: «Что посеешь — то и пожнёшь», какое отношение — таков и результат. А мне ведь необходимо

было знать, что он делает на тренировке помимо жима.

Могу объяснить свой интерес. План тренировок был составлен ему в 1996 году. По нему же занимался и я сам, подняв результат в жиме лёжа на тренировках до 185 кг, а на соревнованиях до 177,5 кг в категории до 82,5 кг. И это без майки по жиму. Мне далеко не безразлично, как в дальнейшем план будет работать, что в нём можно и нужно доработать и многое другое. Для этого мне необходима была информация от всех занимающихся по этому плану. Но всю информацию о тренировках от «горе-атлета» я получал только в устной форме, да и то, наверное, не совсем соответствующую действительности. Кроме того, несмотря на постоянный прогресс (на тренировках без майки он жал 170 кг на 3 раза), с планом он стал зачем-то экспериментировать (урезать количество подходов, увеличивать количество дней отдыха между тренировками и т. п.). А потом и вовсе стал заниматься без плана. Интуитивно. После того, как был зафиксирован результат 175 кг, прошёл ровно год. Снова соревнования, и кое-как, очень спорно фиксируется вес 170 кг. В чём дело?

С его слов, весь год он регулярно занимался, очень хорошо отдыхал и питался, не травмировался и имел очень неплохую фармакологическую поддержку. Казалось бы, были созданы все условия для прогресса. Тут меньше, чем на 6-7% прибавки за год нечего и думать. А в результате минус 5 кг. Наверное, каждый сможет назвать причину его фиаско. Она проста — отсутствие чёткого плана (любого) действий и отсутствие каких-либо записей тренировок, по которым можно было бы провести анализ, отследить промахи, сделать выводы и принять меры на будущее. Как следствие — полное отсутствие прогресса. Надо полагать, выводы он сделает правильные. Пожелаем ему успеха и давайте вернёмся к нашей теме.

Итак, всегда всё начинайте с плана. Исходя из аксиомы, что при правильном тренинге в среднем мастера спорта можно выполнить за 3-5 лет (зависит от весовой категории), составьте свой план роста

на год, квартал, месяц, неделю и т.д. в зависимости от ваших целей. При этом ставьте только реальные, достижимые цели. Не поленитесь, сядьте и конструктивно так «покумекайте». План поможет определить, где вы находитесь — в начале, середине или уже на вершине тренинга. Обязательно «заложите» в план и приём восстанавливающих фармакологических средств. Что, когда и поскольку. Всему нужен учёт, а «химии» особенно. Когда есть план, то вы обязаны его выполнять. Пусть даже у вас в запланированный тренировочный день нет настроения и т.п. Только так, а как иначе? Планируйте свою личную жизнь так, чтобы время тренировок оставалось неприкосновенным.

Кроме того, обязательно заведите дневник тренировок. Записывайте в него каждую свою тренировку (дата, что выполнено на тренировке со всеми тренировочными весами, фиксируйте свой личный вес, свои ощущения, приём витаминов и т.д.), не полагайтесь на память. Каждый месяц старайтесь составлять и заполнять табличку, из которой было бы видно, сколько сделано подъёмов в основных (соревновательных) упражнениях на 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, или как-то иначе вести учёт. Этот упрощённый подход я рекомендую начинающим. Более же опытные (от 1-го разряда — это уж точно) просто обязаны более конкретно вести учёт нагрузок. Ведь адекватность их (нагрузок) состоянию организма — один из основных вопросов спортивной тренировки.

Имея перед глазами конкретные цифры за определённый период, вы сможете внести в программу изменения, если это необходимо. Если же вы не представляете, какую работу проделали за определённый период, то процесс регулирования не сможет быть точным и эффективным.

Вполне достаточно учитывать такие параметры как:

- количество подъёмов штанги (КПШ);
- объём нагрузки (О);
- величина среднего веса штанги (Вср);
- относительная интенсивность (ОИ).

МЕТОДИКА

Коротко расшифрую и поясню. Параметр КПШ служит для оценки объёма нагрузки и показывает, сколько раз была поднята штанга. Подсчитывается при выполнении за тренировку, неделю, месяц и т.д. О (объём нагрузки) — сумма килограммов, поднятых в каждом упражнении за тренировку, неделю, месяц, год. Всп — отношение О (объёма нагрузки) к КПШ. ОИ — процентное отношение веса отягощения к максимальному результату в упражнении. Более подробно можете прочесть в специальной литературе, если вам это интересно. Пример: атлет с лучшим результатом в приседе 180 кг присел со штангой 130 кг по 6 раз в 5 подходах. КПШ составило 30 подъёмов (6*5). О (объём нагрузки) составил 130*30 = 3900 кг. ОИ составила 130/180*100%=72%.

Взаимосвязь интенсивности нагрузки со спортивными результатами не подлежит сомнению. Рекомендую вести учёт всех

вышеперечисленных параметров с весами от 60%. Хотя, возможно, кто-то считает, что учитывать надо от 50%. Для чего всё это нужно? Благодаря дневнику вы сможете:

- проводить анализ своего плана;
- сравнивать свой план с другими;
- знать, какая метода работает, а какая нет;
- подводить промежуточные итоги;
- находить недостатки и пути их преодоления;
- чётко определять застой;
- реально предохраняться от травм.

Из дневника также прекрасно видно, как из месяца в месяц растёт (или нет) ваш результат, заставляя более серьёзно относиться к тренингу и избавляя от ненужных иллюзий. Пожалуй, только ведя дневник, поймёшь, сколько реально возможно добавить за год и на какой результат рассчитывать. К тому же, это просто интересно. Трудно ли всё это? Вряд ли. Полчаса-час, чтобы рассчитать план роста на год и один вечер,

чтобы посчитать тренировочный план на 12 или 16 недель по готовым схемам. Тем более, что считать надо только основные (соревновательные) упражнения. Так что возьмите лозунг коммунизма на вооружение.

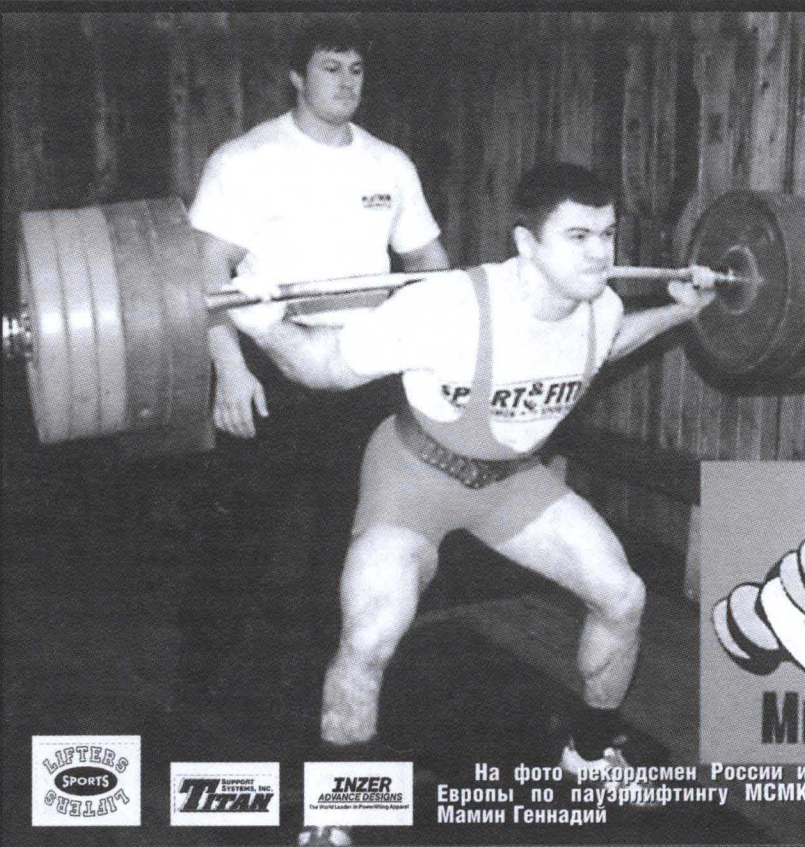
Эту статью адресована, прежде всего, тем, кто занимается самостоятельно, без тренера, независимо от уровня подготовки. В таком случае вы должны заниматься по уже готовым тренировочным планам, специально рассчитанным на ваш уровень подготовки (см. журналы «Мир силы», там их часто публикуют). Поэтому распределение нагрузки в недельных и месячных циклах здесь не рассматривается. Там всё это уже учтено. В этой же статье просто сделана попытка показать важность планирования для достижения высоких целей. Если же у вас есть тренер, то лучше слушать его указания. Как знать, может быть, я в чём-то заблуждаюсь.

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

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

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

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



На фото рекордсмен России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий

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

«ХИМИЧИТЬСЯ», КАК ПРОФИ ИЛИ «КАК СТАТЬ МУТАНТОМ WPC/WPO»

Доктор Мутант

Недavno я получил задание от моего друга Доктора Бизона написать небольшую статью о применении сильнодействующих препаратов в пауэрлифтинге. Эта тема в свете последних событий в мире пауэрлифтинга оказалась мне особенно актуальной. Не секрет, что во всех профессиональных федерациях пауэрлифтинга, таких как WPC, WPO, IPA и иже с ними, атлеты принимают далеко не только винстрол с ораболином. Там все гораздо серьезнее. Мутанты сидят на гипердозах гормонов практически круглогодично, и пока что слухов о смерти пауэрлифтеров из-за океана не поступало.

Для начала я проведу небольшой экскурс по списку сильнодействующих препаратов, приемлемых для резкого и значительного повышения силы атлета в пауэрлифтинге.

Итак, с чего начать? Есть такой славный препарат как Сустанон 250. Это мой любимый препарат, на нем я вырос и не собираюсь с ним расставаться до самой смерти. Колоть Сустанон 250 можно всегда и всем — более полезного для организма человека препарата еще не выдумали, его появление в медицине можно сравнить разве только с появлением атомной бомбы в военной науке. Если у тебя в ящичке

лежит 100-200 ампул этого чудотворного зелья, то ты счастливейший человек на Земле! У дилеров в продаже можно встретить Сустанон 250 от самых различных производителей, как то: Египет, Пакистан, Индия, Турция, Голландия. Судить о качестве предлагаемых субстанций трудно, но вот вам мой простой совет: берите препарат только у проверенного дилера. Хотя, если вы богатенький Буратино, можно попробовать отовариться и в аптеке. Пока ещё в некоторых аптеках можно взять гормональный препарат без рецепта. Тут уж подходят любые методы, включая угрозы физической расправы. У меня большой опыт по покупке «запрещенных» препаратов в аптеках. Многие работники аптек и их завдующие помнят меня. Помню, как-то раз мне пытались отovarить с трудом добытый рецепт на Омнадрен 250 одной пачкой этого нектара! Бедная была та аптека, они надолго запомнили меня! Помимо рецепта можно, как вариант, просто покрутить любовь с молоденькой (либо не очень молоденькой) аптекаршей. Главное — чтоб продавала (или дарила?) вам препараты без рецептов. В аптеках Сустанон бывает двух видов: собственно Сустанон 250 голландского производ-

ства, убойный препарат, поднимает даже мертвого, и польский Омнадрен 250 — полный аналог Сустанона, несколько уступающий в качестве, но гораздо более приемлемый по цене. Так одна ампула «голландца» стоит в аптеке от 200 до 300 руб, пачка же Омнадрена от 350 до 400 руб. Напомню, что в пачке Омнадрена 250 вас ждут целых 5 ампул. Если же вы решили брать лекарства у дилера, то здесь важно не спешить, поспрашивать у ребят, кто чем колосоля, кто где брал. Ориентироваться на более дешевую цену не стоит, низкая цена обычно говорит о том, что препарат произведен фирмой «Домик в деревне», расположенной под Москвой, и работать такой препарат не будет.

Если Сустанон состоит из смеси различных эфиров тестостерона разного времени действия, то следующий препарат в моем списке, Тестостерона Эннатат, состоит из одного эфира — тестостерона эннатата, который работает долго и мощно. Это просто убойный коктейль под названием «прощай, мой слабый жим лежа!». На российском рынке достать Эннатат можно только у дилеров. Он так же, как и Сустанон, бывает разного производства: египетского, индийского, пакистанского. Мне

МЕТОДИКА

больше по душе индийский. По крайней мере, я испытал его на своей заднице и могу вас заверить, что на тот момент препарат работал.

вал начать 250 мг Сустанона в неделю. Кстати, все дозировки и рекомендации в схеме, опубликованной ниже, я привожу в расчете на атлета весом около 90 кг. Поэтому

разности приема антиэстрогенов после такого курса я сомневаюсь.

Что порекомендовать для «продвинутых» силовиков? Для тех, кто хочет максимума силы и готов ради абсолютной силы идти на все, не должно быть никаких ограничений в количестве приема препаратов! Посмотрите на результаты последних пауэрлифтерских турниров среди профессионалов WPO! Посмотрите и ужаснитесь! Приседы в 500 кг, жимы лежа под 400 кг, тяги в 420 кг и больше! Как вы думаете, какими дозами шныряются эти чудо-богатыри? Огромными! Мало того, профессиональные пауэрлифтеры сидят на тестостероне практически постоянно, резко повышая дозировки при приближении к соревнованиям. Так обычно «поддерживающая» доза тестостерона для такого супер-атлета колеблется от 500 до 1000 мг в неделю. Ближе к соревнованиям дозировку повышают до 3000-6000 мг в неделю. И это не считая анаболических препаратов, коих вливается в такого атлета умеренно. О том, каков уровень гормонов в крови такого мутанта, говорить не приходится. Приведу лишь один пример. Так, один атлет, который «по полной программе» химичился при подготовке к Чемпионату России, вынужден был пройти допинг-контроль. Так вот, его мочу, точнее, ту субстанцию, которая у нормальных людей называется мочой, не брали никакие реактивы и спектрометры. Они просто отказывались определить уровень тестостерона в его организме. Помудрив, доктора из Антидопингового центра просто разбавили его анализ дистиллиро-

табл №1 неделя.	Сустанон 250 мг/нед	Дека Дюраболин мг/нед	Анавар таб/день
1	250 мг	400 мг	4 таб
2	250 мг	400 мг	5 таб
3	250 мг	400 мг	6 таб
4	250 мг	400 мг	7 таб
5	250 мг	400 мг	7 таб
6	250 мг	400 мг	7 таб
7			6 таб
8			4 таб

Тестостерона Ципионат – более быстрый по своей работе эфир, но и дающий еще более резкий скачок в силе, по сравнению с Энантатом. Правда, он быстрее и заканчивает свою работу. Его просто обожают заокеанские профи. Наилучший вариант – это комбинация этих двух препаратов в цикле. Но об этом чуть попозже.

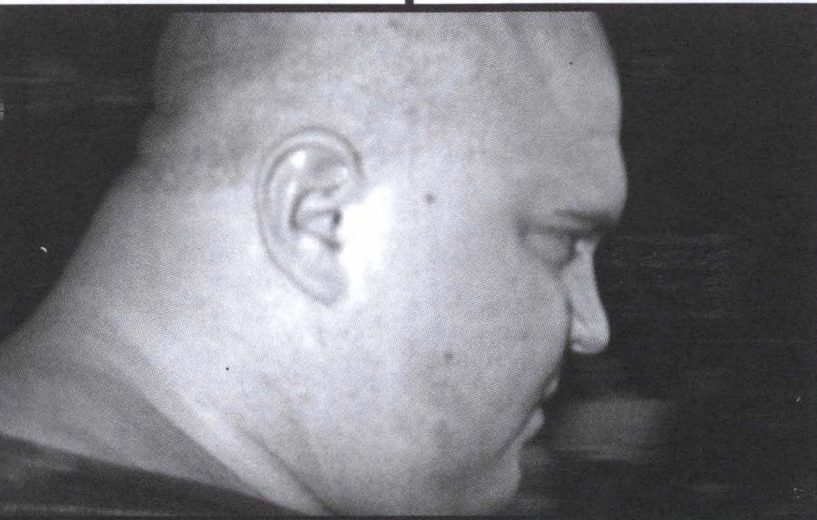
Тестостерона пропионат – один из наиболее любимых моих тестостеронов. Жаль только, что в последнее время достать нормальный рабочий «пропик» становится все сложнее и сложнее. А вот раньше... какой был кайф – сидеть перед вскрытой пачкой «пропики» от «Фармадона» и медленно нацеживать масло в 10-кубовый шприц! Жаль, что ушли эти времена. «Фармадон» давно не выпускает тестостерона пропионат. Ему на замену пришел индийский Тестопин и великолепный английский препарат Вирормон. Кстати, Фармадон так же прекратил выпуск еще одного убойного препарата – Тестэната. Жаль, ведь по соотношению цена/качество он был одним из лучших. Хорошо, что сейчас на рынке появился его аналог индийского производства Тестенон.

Что же нам делать со всем этим великолепием? Ответ напрашивается сам собой: употреблять! Для начала запаситесь большим количеством шприцов (лучше 5-кубовых, с длинной иглой) и коробкой презервативов. Без них – никак, так как уже после первой инъекции Сустанона вас начнет обуревать жуткая похоть, вы будете просто набрасываться на женщин. А в наш век СПИДа и прочей гадости о безопасности забывать не стоит.

Если вы впервые знакомитесь с инъекционными тестостеронами, то знакомство я бы порекомендо-

250 мг масла в неделю для начала будет тем, что надо. Что добавить к этому коктейлю? Немного анаболиков не повредит. Если у вас есть лишние деньги – рекомендую таблетированный Анавар, 4-7 табов в день будут хорошим дополнением к 250 мг Сустанона в неделю. Ну и 400 мг/нед Деки-Дюраболина еще никому не навредили. Для удобства я пропишу этот курс в таблице №1.

Это не очень сильный курс, но для начинающего пользователя Сустанона он будет очень действенным в плане увеличения силовых показателей. Дека улучшит восстановление организма при увеличении интенсивности тренинга, ускорит заживление микротравм. Анавар даст прирост чистой силы, а Сустанон поднимет гормональный уровень в вашем организме, чем вызовет всплеск силы и агрессии. Через три-четыре недели после этого курса можно проколоть Гонадотропин хорионический. Он отлично простимулирует ваши половые железы. В целесооб-



МЕТОДИКА

Табл. № 2

Начало курса: 1 февраля.

Окончание: 29 апреля.

Нед.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Собст-ный вес
1-я	-	-	-	3о	3	3	2	119,2
2-я	3	3	3	3	3	3	3	120,9
3-я	4	4о	4	4	4	4о	4	121,2
4-я	5	5о	4	5	5оо	5п	4	122,8
5-я	5	6оо	6	6	6	4оо	6	124,5
6-я	6	6оо	6	6п	6	6оо	6	125,6
7-я	5	4оо	4	4п	4	3оо	4	127,6
8-я	3	3оо	2	2	3	3оо	4п	127,5
9-я	8п	7п	8оо	8п	8п	8п	7оо	127,5
10-я	6	6п	8оо	2п	2п	2ооп	3п	128,2
11-я	2п	1оо	1	2	-	оо	-	130,5
12-я	пп	ооп	п	п	-	оо	-	133,5
13-я	-	оо	-	-	оо	пп	-	134

ванной водой ровно наполовину, но даже после этой процедуры уровень тестостерона зашкалил за 100 ед (предельно допустимое значение 7 ед). В его курсе дозировки тестостерона были куда меньше 6000 мг в неделю, хотя дозы применялись немаленькие. Так что если вы готовы удивить антидопинговую лабораторию, то можете «загрузиться» по нижеописанной программе №2:

Условные обозначения:

«О» – 1 ампула аптечного Омнадрена 250.
«П» – 1 ампула аптечного тестостерона пропионата (50 мг) (сейчас не выпускается).

«Цифры» в таблице означают количество таблеток метандростенолона.

Т.е., обозначение «200п» показывает, что в этот день атлет принял 2 таб. метана и вколот себе 2 ампулы Омнадрена 250 и 1 ампулу пропионата.

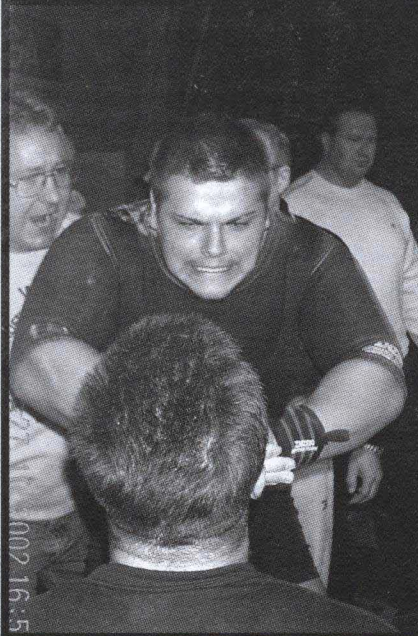


Табл. № 3

Начало курса: 27 февраля, окончание: 9 июня.

Нед.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1-я	-	-	с2	3	3	3	-
2-я	-	с4	4	-	-	с4	4
3-я	3	с4	5	5	5	с4	5
4-я	5	о6	6	т5	8	е7	7
5-я	т7	7	т7	7	т9	9	9
6-я	от5	5	т4	5	т5	4	4
7-я	отт5	5	5	тт4	4	4	5
8-я	отт5	4	5	тт5	5	4	4
9-я	5	тт4	5	то4	4	4	4
10-я	5	тт4	-	-	-	о	-
11-я	-	тт	5	4	э5	4	5
12-я	э5	5	э5	2	э5	5	5
13-я	э5	5	э5	э4	5	5	5
14-я	э3	4	э5	э5	4	5	4
15-я	5	э5	э5	э4	5	5	3

Помимо всего этого:

С 29 марта по 5 апреля атлет принимал Тамоксифен по 20 мг/день.

С 5 апреля по 29 апреля Тамоксифен по 30 мг/день.

С 13 марта по 25 марта Оксиметолон по 50 мг/день.

С 5 апреля по 16 апреля Оксиметолон по 100 мг/день.

С 16 апреля по 29 апреля Оксиметолон по 150 мг/день.

В течение всего курса 2 табл. Дексаметозона ежедневно.

Такой вот веселый курс, обратите внимание на то, как растет собственный вес атлета.

Что касается силы, то могу вам сказать, что свой жим (без майки) он увеличил на 70-75 кг.

По-моему, очень неплохая прибавка!

Вот еще один пример высокоандрогенного курса, на котором этот атлет вышел на результат мирового рекорда. Именно после этого курса допинг контроль показал у этого атлета уровень тестостерона выше 100 ед при норме 7 ед!

Табл. № 3 – наслаждайтесь:

Условные обозначения:

«С» – аптечный Сустанон.

«Э» – Тестен 250 – 1 флакон (500 мг).

«Т» – Тестостип – 1 флакон (200 мг).

«О» – аптечный Омнадрен 250 (250 мг).

«Цифры» в таблице означают количество таблеток Метандростенолона.

Андрোলик:

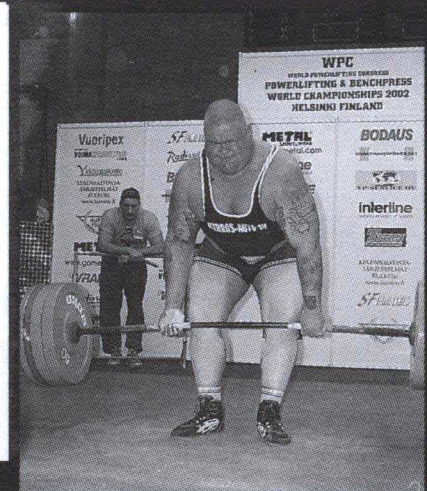
с 1-го апреля по 13 апреля – по 50 мг в день;

с 12-го апреля по 26 апреля – по 100 мг в день.

Я как профессор в области фармакологии ручаюсь, что после этих курсов ваша сила вырастет как никогда.

Важно только, чтобы все препараты, которыми вы будете загружать себя, были настоящими, а не поддельными. Ну и конечно, после таких тестостероновых загрузок стоит провести курс антиэстрогенов.

Но об этом, как и о суперкурсах настоящих профи – в следующих материалах. И вообще: «Велком ту WPC!».



ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем с Днем рождения!
В этой рубрике редакция от лица всех любителей пауэрлифтинга России будет поздравлять выдающихся персон российского пауэрлифтинга: спортсменов, тренеров, судей.

ДНИ РОЖДЕНИЯ В ОКТЯБРЕ:

Гурьянов Максим Сергеевич	03.10.1975
Исаков Эдуард Владимирович	04.10.1973
Макарова Светлана Алексеевна	04.10.1975
Никифоров Лев Константинович	05.10.1936
Медведев Сергей Анатольевич	11.10.1961
Фищенко Светлана Михайловна	12.10.1965
Мулин Владимир Васильевич	13.10.1958
Данилевич Татьяна Валерьевна	16.10.1969
Татарова Ирина Николаевна	16.10.1975
Горшков Сергей Владимирович	18.10.1960
Петрунина Елена Михайловна	18.10.1976
Ефимов Александр Анатольевич	21.10.1960
Хохлов Евгений Прокопьевич	21.10.1941
Кузнецов Валерий Михайлович	22.10.1952
Ельцова Татьяна Владимировна	23.10.1978
Харазов Алексей Валентинович	25.10.1973
Шепелев Роман Владимирович	28.10.1975
Питаев Геннадий Дмитриевич	30.10.1972

ДНИ РОЖДЕНИЯ В НОЯБРЕ:

Хуажев Меджид Хамедович	05.11.1937
Глазунова Татьяна Николаевна	06.11.1974
Малягов Владимир Алексеевич	07.11.1977
Курбакова Елена Викторовна	13.11.1976
Воробьев Алексей Александрович	15.11.1969
Козлов Сергей М.	17.11.1956

Коршунова Алла Васильевна (с 1999 – Хотимченкова)	20.11.1968
Щетина Борислав Максимович	27.01.1952
Громов Александр Геннадьевич	30.11.1981
Душко Анатолий Степанович	30.11.1943

ДНИ РОЖДЕНИЯ В ДЕКАБРЕ

Голиков Алексей Викторович	03.12.1972
Аюгина Ирина Анатольевна	04.12.1975
Каширина Наталья Геннадьевна	04.12.1954
Лафина Олеся Владимировна	05.12.1981
Лохов Леонид Николаевич	07.12.1948
Платошечкин Николай Иванович	15.12.1969
Увачан Надежда Павловна	16.12.1944
Глазунов Валерий Аркадьевич	18.12.1948
Семёнов Владимир Алексеевич	19.12.1949
Холопов Александр Борисович	19.12.1947
Чернышов Павел Николаевич	19.12.1949
Родионова Елена Николаевна	25.12.1968
Чепуштанова Юлия Михайловна	30.12.1980
Бархатов Максим Валерьевич	31.12.1981
Миронов Владимир Юрьевич	31.12.1959 – 10.02.1997

Юмор



Свежая подборка от Андрея Логинова

«Show must go on», или «основы тренировок»

Пора качать ноги, если:

1. Твой ребенок говорит тебе, что ты похож на дядю из Киндер-Сюрприза
2. У тебя спрашивают, где ты научился ходить на ходулях
3. Во время жима стоя у тебя сильнее всего устают ноги
4. На пляже ты носишь длинные шорты, чтобы не чувствовать себя как на арене цирка
5. Приседания без штанги тебе даются все тяжелее и тяжелее

Пора качать руки, если:

1. Тебя принимают за футболиста
2. Ты не можешь в тяге удержать вес, с которым делаешь гиперэкстензии
3. Ты считаешь, что бицепс и трицепс - венерические болезни
4. В ответ на просьбу своей девушки поносить ее на руках ты предлагаешь сделать 20 повторений в приседе, посадив ее на плечи
5. Над тобой смеются даже лифтеры

Пора качать пресс, если:

1. Он даже не прощупывается
2. Вместо 6 кубиков у тебя давно уже 6 складок
3. Ты перестаешь видеть досел
4. В тяге мертвая точка - живот
5. На просьбу напрячь пресс, ты отвечаешь, что забыл его дома

Начало пути ...

Эту историю мне недавно поведал Сиражутдин Базаев, когда мы были на сборе в «Конче ...». Из нее вы узнаете, как он, начинающий спортсмен воочию увидел все ужасы дикого спорта – пауэрлифтинга.

Дело было лет 10 назад в спортивном клубе «Пауэрспорт» (по улице Ломоносова, в Киеве). Сиражутдин был в этом зале одним из многочисленных спортсменов неопределенной специализации, которые коротали здесь время. В «Пауэрспорте» тренировались очень известные лифтеры. И вот однажды на тренировку приехал ... просто известный спортсмен того времени.

Сиражутдин стоял у него на подстраховке во время выполнения приседаний и дивился, как человек может приседать с таким огромным весом. И тут, во время одного из повторений у звезды пауэрлифтинга выпадает глаз и катится по помосту, но он не обращает на это внимания, ведь ему необходимо выполнить еще несколько повторений. Выполнив подход, спортсмен подобрал свой глаз, помыл его в умывальнике и встал обратно на место.

Бедный Сиражутдин! Откуда было знать молодому, из далекого дагестанского села парню, что глаза бывают из стекла. Тогда он подумал: «Да ну его к шайтану (чёрту - по-нашему) этот пауэрлифтинг, так и без глаз можно остаться». Но хорошо, что со временем он поменял свое мнение. Сейчас Сиражутдин Базаев – самый титулованный пауэрлифтер Украины.

Подготовил Сергей Рьжук.
www.powerlifting.org.ua

Итоговые материалы XIV Кубка России среди мужчин

2 – 5 октября 2003 г. г. Сыктывкар

02.10.2003.

Весовая категория 52.0 кг

1	Артемьев Игорь	1971	MCMK	Удмуртская, Глазов	180,0	132,5	190,0	502,5
2	Романов Алексей	1981	MCMK	Ивановская, Иваново	215,0	112,5	175,0	502,5
3	Бойков Александр	1982	MC	Хабаровский, Хабаровск	195,0	125,0	150,0	470,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание				Жим лёжа		Тяга станочная	
1	Романов А. – 215,0			1	Артемьев И. – 132,5	1	Артемьев И. – 190,0
2	Бойков А. – 195,0			2	Бойков А. – 125,0	2	Романов А. – 175,0
3	Артемьев И. – 180,0			3	Романов А. – 112,5	3	Бойков А. – 150,0

02.10.2003.

Весовая категория 56.0 кг

1	Мухаматьянов Фаниль	1972	MCMK	Башкортостан, Уфа	235,0	180,5	210,0	625,0
2	Асабин Николай	1978	MCMK	Башкортостан, Уфа	235,0	155,0	225,0	615,0
3	Тягушев Максим	1981	MC	Хабаровский, Хабаровск	212,5	125,0	220,0	557,5
4	Свиштунов Андрей	1977	MC	Кемеровская, Л-Кузнецкий	215,0	127,5	197,5	540,0
5	Гизатуллин Фаиль	1973	MC	Татарстан, Казань	200,0	115,0	205,0	520,0
6	Артемьев Олег	1971	MCMK	Удмуртская, Глазов	192,5	145,0	180,0	517,5
7	Батиев Валерий	1974	KMC	Коми, Сыктывкар	200,0	115,0	175,0	490,0
8	Елькин Юрий	1981	MC	С-Петербург	160,0	92,5	180,0	432,5

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание				Жим лёжа		Тяга станочная	
1	Асабин Н. – 235,0			1	Мухаматьянов Ф. – 180,0	1	Асабин Н. – 225,0
2	Мухаматьянов Ф. – 235,0			2	Асабин Н. – 155,0	2	Тягушев М. – 220,0
3	Свиштунов А. – 215,0			3	Артемьев О. – 145,0	3	Мухаматьянов Ф. – 210,0
4	Тягушев М. – 212,5			4	Свиштунов А. – 127,5	4	Гизатуллин Ф. – 205,0
5	Гизатуллин Ф. – 200,0			5	Тягушев М. – 125,0	5	Свиштунов А. – 197,5
6	Батиев В. – 200,0			6	Гизатуллин Ф. – 115,0	6	Елькин Ю. – 180,0
7	Артемьев О. – 192,5			7	Батиев В. – 115,0	7	Артемьев О. – 180,0
8	Елькин Ю. – 160,0			8	Елькин Ю. – 92,5	8	Батиев В. – 175,0

Установлен рекорд России в жиме лёжа

180,5 – Мухаматьянов Ф.

02.10.2003.

Весовая категория 60.0 кг

1	Казаков Равиль	1982	MCMK	Башкортостан, Уфа	270,0/275,0	190,0	210,0	670,0
2	Закиев Айрат	1981	MCMK	Татарстан, Казань	260,0	200,0	200,0	660,0
3	Звягинцев Анатолий	1978	MCMK	Коми, Сыктывкар	240,0	165,0	237,5	642,5
4	Белобородов Максим	1983	MC	Кемеровская, Гурьевск	240,0	140,0	230,0	610,0
5	Кольшшин Александр	1981	MC	Москва	225,0	140,0	230,0	595,0
6	Запольский Петр	1980	MC	Хабаровский, Хабаровск	225,0	135,0	225,0	585,0
7	Пеньков Михаил	1983	MC	Орловская, Орел	210,0	130,0	210,0	550,0
8	Любаев Игорь	1979	MC	Ростовская, Ростов-на-Дону	220,0	120,0	200,0	540,0
9	Варюхин Денис	1986	MC	Мордовия, Рузаевка	200,0	115,0	192,5	507,5
-	Агафонов Сергей	1984	MC	Новгородская, В.Новгород	0	-	-	-

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание				Жим лёжа		Тяга станочная	
1	Казаков Р. – 270,0			1	Закиев А. – 200,0	1	Звягинцев А. – 237,5
2	Закиев А. – 260,0			2	Казаков Р. – 190,0	2	Белобородов М. – 230,0
3	Белобородов М. – 240,0			3	Звягинцев А. – 165,0	3	Кольшшин А. – 230,0
4	Звягинцев А. – 240,0			4	Белобородов М. – 140,0	4	Запольский П. – 225,0
5	Запольский П. – 225,0			5	Кольшшин А. – 140,0	5	Казаков Р. – 210,0
6	Кольшшин А. – 225,0			6	Запольский П. – 135,0	6	Пеньков М. – 210,0
7	Любаев И. – 220,0			7	Пеньков М. – 130,0	7	Любаев И. – 200,0
8	Пеньков М. – 210,0			8	Любаев И. – 120,0	8	Закиев А. – 200,0
9	Варюхин Д. – 200,0			9	Варюхин Д. – 115,0	9	Варюхин Д. – 192,5
-	Агафонов С. – 0			-	Агафонов С. –	-	Агафонов С. –

Установлены рекорды России в приседании в жиме лёжа

275,0 – Казаков Р.
200,0 – Закиев А.

02.10.2003.

Весовая категория 67.5 кг

1	Лапшин Максим	1979	MCMK	Казахстан, С-Петербург	310,0	200,0	270,0	780,0
2	Долгов Евгений	1976	MCMK	Кемеровская, Л-Кузнецкий	285,0	187,5	285,0	757,5
3	Соколов Николай	1979	MCMK	Москва	300,0	182,5	275,0	757,5
4	Кокорев Илья	1973	MCMK	Ярославская, Ярославль	255,0	175,0	270,0	700,0
5	Биктагиров Евгений	1979	MCMK	Ханты-Манс., Нягань	255,0	182,5	262,5	700,0
6	Киреев Виталий	1985	MC	Кемеровская, Кемерово	260,0	152,5	247,5	660,0
7	Пак Владимир	1982	MC	Москва, Владимирская	245,0	137,5	260,0	642,5
8	Гирин Константин	1981	MC	Челябинская, Магнитогорск	260,0	170,0	200,0	630,0
9	Черпинский Виктор	1981	MC	Красноярский, Боготол	260,0	157,5	210,0	627,5
10	Сайфудинов Алексей	1984	MC	Башкортостан, Уфа	230,0	140,0	230,0	600,0
11	Нурудинов Максим	1982	MCMK	Иркутская, Саянск	285,0	100,0	125,0	510,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание				Жим лёжа		Тяга станочная	
1	Лапшин М. – 310,0			1	Лапшин М. – 200,0	1	Долгов Е. – 285,0
2	Соколов Н. – 300,0			2	Долгов Е. – 187,5	2	Соколов Н. – 275,0
3	Долгов Е. – 285,0			3	Соколов Н. – 182,5	3	Кокорев И. – 270,0
4	Нурудинов М. – 285,0			4	Биктагиров Е. – 182,5	4	Лапшин М. – 270,0
5	Гирин К. – 260,0			5	Кокорев И. – 175,0	5	Биктагиров Е. – 262,5
6	Киреев В. – 260,0			6	Гирин К. – 170,0	6	Пак В. – 260,0
7	Черпинский В. – 260,0			7	Черпинский В. – 157,5	7	Киреев В. – 247,5
8	Кокорев И. – 255,0			8	Киреев В. – 152,5	8	Сайфудинов А. – 230,0
9	Биктагиров Е. – 255,0			9	Сайфудинов А. – 140,0	9	Черпинский В. – 210,0
10	Пак В. – 245,0			10	Пак В. – 137,5	10	Гирин К. – 200,0
11	Сайфудинов А. – 230,0			11	Нурудинов М. – 100,0	11	Нурудинов М. – 125,0

Установлены рекорды России в сумме троеборья

747,5 – Соколов Н.
755,0 – Соколов Н.
757,5 – Соколов Н. (67,45)
757,5 – Долгов Е. (67,05)

03.10.2003.

Весовая категория 75.0 кг

1	Баранов Виктор	1967	ZMC	Владимирская, Владимир	330,0	185,0	310,0	825,0
2	Калля Иван	1962	MCMK	Чувашская, Новочебоксарск	272,5	185,0	330,0	787,5

ПРОТОКОЛЫ

3	Ушаков Сергей	1974	MCMK	Орловская, Орел	300,0	200,0	287,5	787,5
4	Рябинников Олег	1978	MCMK	Москва	285,0	182,5	295,0	762,5
5	Жевтун Александр	1980	MC	Хабаровский, Хабаровск	280,0	165,0	290,0	735,0
6	Жадукос Руслан	1983	MC	Оренбургский, Оренбург	260,0	162,5	297,5	720,0
7	Маницын Владимир	1982	MC	Новгородская, В.Новгород	290,0	165,0	265,0	720,0
8	Эрниандес-Ортега Алексей	1984	MC	Владимирская, Владимир	270,0	180,0	270,0	720,0
9	Тарасенко Тарас	1979	MC	Калужинская, Жуково	295,0	165,0	260,0	720,0
10	Чурзин Серге	1981	MC	Балаково	270,0	175,0	275,0	720,0
11	Матвеев Александр	1974	MC	Владимирская, Владимир	265,0	172,5	267,5	705,0
12	Влазнев Сергей	1977	MC	Брянская, Климово	270,0	200,0	230,0	700,0
13	Пинчук Антон	1984	MC	Амурская, Благовещенск	270,0	180,0	245,0	695,0
14	Шипилов Артем	1980	MC	Иркутская, Иркутск	250,0	155,0	260,0	665,0
15	Горюнов Андрей	1970	MC	Кемеровская, Демьяновка	250,0	170,0	235,0	655,0
16	Одинцов Василий	1984	MC	Кировская, Киров	265,0	157,5	220,0	652,5
17	Ефимов Евгений	1982	MC	Калужская, Жуков	252,5	152,5	245,0	650,0
18	Филигин Сергей	1978	MCMK	Татарстан, Казань	220,0	200,0	220,0	640,0
19	Шабалин Дмитрий	1981	MC	Коми, Сыктывкар	222,5	150,0	240,0	612,5
-	Ганичев Алексей	1980	MC	Вологодская, Череповец	0	-	-	0
-	Попцов Антон	1982	MC	Марий Эл, Йошкар-Ола	0	-	-	0
-	Паламарчук Сергей	1968	MC	Амурская, Зей	0	-	-	0
-	Мусаев Израил	1981	MC	Чеченская, Гудермес	0	-	-	0
-	Бизязев Алексей	1983	MCMK	Башкортостан, Ямало-Ненец.	снят врачом	-	-	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга станковая	
1	Баранов В. - 330,0	1	Влазнев С. - 200,0	1	Калля И. - 330,0
2	Ушаков С. - 300,0	2	Ушаков С. - 200,0	2	Баранов В. - 310,0
3	Тарасенко Т. - 295,0	3	Филигин С. - 200,0	3	Жадукос Р. - 297,5
4	Маницын В. - 290,0	4	Калля И. - 185,0	4	Рябинников О. - 295,0
5	Рябинников О. - 285,0	5	Баранов В. - 185,0	5	Жевтун А. - 290,0
6	Жевтун А. - 280,0	6	Рябинников О. - 182,5	6	Ушаков С. - 287,5
7	Калля И. - 272,5	7	Пинчук А. - 180,0	7	Чурзин С. - 275,0
8	Пинчук А. - 270,0	8	Эрниандес-Ортега А. - 180,0	8	Эрниандес-Ортега А. - 270,0
9	Эрниандес-Ортега А. - 270,0	9	Чурзин С. - 175,0	9	Матвеев А. - 267,5
10	Влазнев С. - 270,0	10	Матвеев А. - 172,5	10	Маницын В. - 265,0
11	Чурзин С. - 270,0	11	Горюнов А. - 170,0	11	Шипилов А. - 260,0
12	Одинцов В. - 265,0	12	Маницын В. - 165,0	12	Тарасенко Т. - 260,0
13	Матвеев А. - 265,0	13	Жевтун А. - 165,0	13	Пинчук А. - 245,0
14	Жадукос Р. - 260,0	14	Тарасенко Т. - 165,0	14	Ефимов Е. - 245,0
15	Ефимов Е. - 252,5	15	Жадукос Р. - 162,5	15	Шабалин Д. - 240,0
16	Шипилов А. - 250,0	16	Одинцов В. - 157,5	16	Горюнов А. - 235,0
17	Горюнов А. - 250,0	17	Шипилов А. - 155,0	17	Влазнев С. - 230,0
18	Шабалин Д. - 222,5	18	Ефимов Е. - 152,5	18	Одинцов В. - 220,0
19	Филигин С. - 220,0	19	Шабалин Д. - 150,0	19	Филигин С. - 220,0
-	Ганичев А. - 0	-	Ганичев А. - 0	-	Ганичев А. - 0
-	Попцов А. - 0	-	Попцов А. - 0	-	Попцов А. - 0
-	Паламарчук С. - 0	-	Паламарчук С. - 0	-	Паламарчук С. - 0
-	Мусаев И. - 0	-	Мусаев И. - 0	-	Мусаев И. - 0
-	Бизязев А. - сн. вр.	-	Бизязев А. - сн. вр.	-	Бизязев А. - сн. вр.

Установлены рекорды России в приседании в тяге станковой

330,0 - Баранов В.
327,5 - Калля И.
330,0 - Калля И.

03.10.2003.

Весовая категория 82.5 кг

1	Фуражкин Виктор	1969	ЗМС	Коми, Сыктывкар	340,0	225,0	320,0	885,0
2	Востриков Руслан	1979	MCMK	Башкортостан, Орловская	327,5	205,0	325,0	857,5
3	Лебедко Константин	1981	MCMK	Иркутская, Иркутск	340,0	212,5	305,0	857,5
4	Ночной Сергей	1967	MCMK	Брянская, Климово	315,0	232,5	300,0	847,5
5	Заморников Вадим	1982	MCMK	Калужская, Жуков	325,0	180,0	330,5	835,0
6	Богданов Сергей	1985	MC	Алтайский, Бийск	315,0	222,5	295,0	832,5
7	Онофриенко Алексей	1974	MCMK	Брянская, Суземка	320,0	182,5	312,5	815,0
8	Алпыбеев Андрей	1978	MCMK	Кировская, Киров	317,5	180,0	302,5	800,0
9	Швецов Дмитрий	1979	MCMK	Ханты-Манси, Нягань	315,0	190,0	290,0	795,0
10	Мартынов Михаил	1981	MC	Кемеровская, Белово	270,0	207,5	275,0	752,5
11	Ерёмин Геннадий	1973	MC	Брянская, Брянск	280,0	190,0	265,0	735,0
12	Яковлев Андрей	1979	MC	Калининградская, Калининград	290,0	177,5	280,0	747,5
13	Адамовский Иван	1972	MC	Иркутская, Вихоревка	240,0	185,0	247,5	672,5
-	Селезнёв Юрий	1979	MC	Смоленская, Смоленск	290,0	182,5	0	0
-	Горбачевский Сергей	1977	MC	Смоленская, Смоленск	0	-	0	0
-	Пугаев Вадим	1975	MC	Мордовия, Рузаевка	280,0	180,0	снят врачом	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга станковая	
1	Фуражкин В. - 340,0	1	Ночной С. - 232,5	1	Заморников В. - 330,0
2	Лебедко К. - 340,0	2	Фуражкин В. - 225,0	2	Востриков Р. - 325,0
3	Востриков Р. - 327,5	3	Богданов С. - 222,5	3	Фуражкин В. - 320,0
4	Заморников В. 325,0	4	Лебедко К. - 212,5	4	Онофриенко А. - 312,5
5	Онофриенко А. - 320,0	5	Мартынов М. - 207,5	5	Лебедко К. - 305,0
6	Алпыбеев А. - 317,5	6	Востриков Р. - 205,0	6	Алпыбеев А. - 302,5
7	Ночной С. - 315,0	7	Ерёмин Г. - 190,0	7	Ночной С. - 300,0
8	Богданов С. - 315,0	8	Швецов Д. - 190,0	8	Богданов С. - 295,0
9	Швецов Д. - 315,0	9	Адамовский И. - 185,0	9	Швецов Д. - 290,0
10	Яковлев А. - 290,0	10	Онофриенко А. - 182,5	10	Яковлев А. - 280,0
11	Ерёмин Г. - 280,0	11	Заморников В. - 180,0	11	Мартынов М. - 275,0
12	Мартынов М. - 270,0	12	Алпыбеев А. - 180,0	12	Ерёмин Г. - 265,0
13	Адамовский И. - 240,0	13	Яковлев А. - 177,5	13	Адамовский И. - 247,5
-	Селезнёв Ю. - 0	-	Селезнёв Ю. - 0	-	Селезнёв Ю. - 0
-	Горбачевский С. - 0	-	Горбачевский С. - 0	-	Горбачевский С. - 0
-	Пугаев В. - сн.вр.	-	Пугаев В. - сн.вр.	-	Пугаев В. - сн.вр.

Установлены рекорды России в жиме лёжа в тяге станковой в сумме тросборья

232,5 - Ночной С.
330,5 - Заморников В.
885,0 - Фуражкин В.

03.10.2003.

Весовая категория 90.0 кг

1	Тарасенко Андрей	1975	ЗМС	Красноярский, Боготол	350,0	255,0	330,0	935,0
2	Мор Сергей	1969	ЗМС	Башкортостан, Уфа	350,0	240,0	325,0	915,0
3	Малунин Алексей	1978	MCMK	Ярославская, Ярославль	330,0	237,5	332,5	900,0
4	Харузов Алексей	1973	MCMK	Свердловская, Лесной	340,0	250,0	300,0	890,0
5	Алексеев Александр	1978	MCMK	Владимирская, Владимир	330,0	215,0	320,0	865,0
6	Гушин Сергей	1974	MCMK	Москва	305,0	180,0	360,0	845,0
7	Поздеев Константин	1984	MC	Тулская, Заокский	317,5	185,0	327,5	830,0
8	Усанов Вадим	1977	MCMK	Кировская, Киров	295,0	220,0	310,0	825,0

9	Зварыкин Алексей	1979	MCMK	Мордовия, Рузаевка	330,0	190,0	300,0	820,0
10	Салтыков Дмитрий	1984	MC	Башкортостан, Кемеровская	315,0	185,0	310,0	810,0
11	Максимов Александр	1984	MC	Калужская, Калуга	320,0	190,0	295,0	805,0
12	Апасов Сергей	1976	MCMK	Тульская, Киреевск	270,0	225,0	295,0	790,0
13	Кононов Александр	1984	MC	Ямало-Ненец., Н. Уренгой	300,0	200,0	280,0	780,0
14	Цветков Илья	1979	MC	Владимирская, Лакинск	315,0	175,0	280,0	770,0
15	Пиккуль Александр	1977	MC	Приморский, Владивосток	290,0	190,0	290,0	770,0
16	Третьяков Сергей	1983	MC	Саха, Хабаровский	310,0	170,0	290,0	770,0
17	Соловьев Иван	1984	MC	Ярославская, Рыбинск	300,0	180,0	280,0	760,0
18	Лапушкин Николай	1978	MC	Ярославская, Смоленск	295,0	187,5	270,0	752,5
19	Алехин Денис	1980	MC	Владимирская, Владимир	295,0	170,0	285,0	705,0
-	Дьяченко Андрей	1977	MC	Оренбургская, Орск	322,5	190,0	0	0
-	Зубок Максим	1980	MC	Хабаровский, Хабаровск				

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга станковая	
1	Мор С. — 350,0	1	Тарасенко А. — 255,0	1	Гушин С. — 360,0
2	Тарасенко А. — 350,0	2	Хараузов А. — 250,0	2	Малунин А. — 332,5
3	Хараузов А. — 340,0	3	Мор С. — 240,0	3	Тарасенко А. — 330,0
4	Алексеев А. — 330,0	4	Малунин А. — 237,5	4	Поздеев К. — 327,5
5	Зварыкин А. — 330,0	5	Апасов С. — 225,0	5	Мор С. — 325,0
6	Малунин А. — 330,0	6	Усанов В. — 220,0	6	Алексеев А. — 320,0
7	Максимов А. — 320,0	7	Алексеев А. — 215,0	7	Салтыков Д. — 310,0
8	Поздеев К. — 317,5	8	Кононов А. — 200,0	8	Усанов В. — 310,0
9	Салтыков Д. — 315,0	9	Зварыкин А. — 190,0	9	Зварыкин А. — 300,0
10	Цветков И. — 315,0	10	Максимов А. — 190,0	10	Хараузов А. — 300,0
11	Третьяков С. — 310,0	11	Пиккуль А. — 190,0	11	Максимов А. — 295,0
12	Гушин С. — 305,0	12	Лапушкин Н. — 187,5	12	Апасов С. — 295,0
13	Кононов А. — 300,0	13	Поздеев К. — 185,0	13	Пиккуль А. — 290,0
14	Соловьев И. — 300,0	14	Салтыков Д. — 185,0	14	Третьяков С. — 290,0
15	Лапушкин Н. — 295,0	15	Соловьев И. — 180,0	15	Алехин Д. — 285,0
16	Усанов В. — 295,0	16	Гушин С. — 180,0	16	Цветков И. — 280,0
17	Алехин Д. — 295,0	17	Цветков И. — 175,0	17	Кононов А. — 280,0
18	Пиккуль А. — 290,0	18	Алехин Д. — 170,0	18	Соловьев И. — 280,0
19	Апасов С. — 270,0	19	Третьяков С. — 170,0	19	Лапушкин Н. — 270,0
-	Дьяченко А. —	-	Дьяченко А. —	-	Дьяченко А. — 0
-	Зубок М. — сн.вр.	-	Зубок М. — сн.вр.	-	Зубок М. — сн.вр.

Установлены рекорды России в жиме лёжа в тяге станковой

**255,0 — Хараузов А.
255,0 — Тарасенко А.
360,0 — Гушин С.**

04.10.2003.

Весовая категория 100,0 кг

1	Федоренко Юрий	1974	MCMK	Башкортостан, Уфа	375,0	240,0	370,0	985,0
2	Исмагилов Галим	1975	MCMK	Вологодская, Череповец	360,0	235,0	357,5	952,5
3	Феденко Дмитрий	1975	MCMK	Владимирская, Владимир	370,0	220,0	345,0	935,0
4	Лиханов Дмитрий	1979	MCMK	Кемеровская, Новокузнецк	355,0	232,5	345,0	932,5
5	Сорокин Андрей	1975	MCMK	Смоленская, Смоленск	365,0	230,0	335,0	930,0
6	Штарёв Лев	1975	MCMK	Нижегородская, Н. Новгород	380,0	210,0	340,0	930,0
7	Шароватов Алексей	1978	MCMK	Москва	335,0	235,0	350,0	920,0
8	Ильичёв Николай	1977	MCMK	Вологодская, Череповец	330,0	212,5	340,0	882,5
9	Омельченко Василий	1973	MCMK	Томская, Параллель	320,0	230,0	310,0	860,0
10	Семакин Сергей	1978	MCMK	Томская, Томск	320,0	210,0	330,0	860,0
11	Рафутдинов Леонид	1976	MCMK	Иркутская, Иркутск	355,0	215,0	285,0	855,0
12	Гаврусик Роман	1982	MC	Красноярский, Норильск	327,5	220,0	302,5	850,0
13	Заложков Сергей	1974	MCMK	Брянская, Суземка	360,0	190,0	290,0	840,0
14	Котенко Александр	1981	MC	Калужская, Жуково	355,0	187,5	290,0	832,5
15	Куваев Владимир	1981	MC	Калужская, Обнинск	310,0	180,0	310,0	807,5
16	Печенин Аркадий	1977	MC	Красноярский, Енисейск	290,0	200,0	290,0	780,0
17	Бендиченко Дмитрий	1979	MC	Ханты-Манс., Нягань	290,0	205,0	285,0	780,0
18	Башхаджиев Тамерлан	1978	KMC	Чеченская, Гулермес	300,0	180,0	280,0	760,0
19	Шахаев Асланбек	1981	KMC	Чеченская, Гулермес	310,0	160,0	280,0	750,0
-	Данилов Илья	1976	MC	Коми, Сыктывкар	275,0	0	-	0
-	Симоныя Камо	1971	MC	Волгоградская, Волжский	0	-	-	0
-	Громов Сергей	1966	MC	Белгородская, Белгород	0	-	-	0
-	Боков Евгений	1978	MCMK	Тульская, Киреевск	330,0			

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга станковая	
1	Штарёв Л. — 380,0	1	Федоренко Ю. — 240,0	1	Федоренко Ю. — 370,0
2	Федоренко Ю. — 375,0	2	Шароватов А. — 235,0	2	Исмагилов Г. — 357,5
3	Феденко Д. — 370,0	3	Исмагилов Г. — 235,0	3	Шароватов А. — 350,0
4	Сорокин А. — 365,0	4	Лиханов Д. — 232,5	4	Феденко Д. — 345,0
5	Заложков С. — 360,0	5	Омельченко В. — 230,0	5	Лиханов Д. — 345,0
6	Исмагилов Г. — 360,0	6	Сорокин А. — 230,0	6	Ильичёв Н. — 340,0
7	Котенко А. — 355,0	7	Феденко Д. — 220,0	7	Штарёв Л. — 340,0
8	Рафутдинов Л. — 355,0	8	Гаврусик Р. — 220,0	8	Сорокин А. — 335,0
9	Лиханов Д. — 355,0	9	Рафутдинов Л. — 215,0	9	Семакин С. — 330,0
10	Шароватов А. — 335,0	10	Ильичёв Н. — 212,5	10	Куваев В. — 310,0
11	Ильичёв Н. — 330,0	11	Семакин С. — 210,0	11	Омельченко В. — 310,0
12	Гаврусик Р. — 327,5	12	Штарёв Л. — 210,0	12	Гаврусик Р. — 302,5
13	Омельченко В. — 320,0	13	Бендиченко Д. — 205,0	13	Котенко А. — 290,0
14	Семакин С. — 320,0	14	Печенин А. — 200,0	14	Заложков С. — 290,0
15	Куваев В. — 310,0	15	Заложков С. — 190,0	15	Печенин А. — 290,0
16	Шахаев А. — 310,0	16	Котенко А. — 187,5	16	Рафутдинов Л. — 285,0
17	Башхаджиев Т. — 300,0	17	Куваев В. — 180,0	17	Бендиченко Д. — 285,0
18	Печенин А. — 290,0	18	Башхаджиев Т. — 180,0	18	Шахаев А. — 280,0
19	Бендиченко Д. — 290,0	19	Шахаев А. — 160,0	19	Башхаджиев Т. — 280,0
-	Данилов И. —	-	Данилов И. —	-	Данилов И. —
-	Симоныя К. — 0	-	Симоныя К. —	-	Симоныя К. —
-	Громов С. — 0	-	Громов С. —	-	Громов С. —
-	Боков Е. —	-	Боков Е. — сн.вр.	-	Боков Е. — сн.вр.

04.10.2003.

Весовая категория 110,0 кг

1	Казаков Александр	1972	MCMK	Кировская, Киров	365,0	222,5	337,5	925,0
2	Овечкин Андрей	1979	MCMK	Иркутская, Братск	355,0	235,0	325,0	915,0
3	Поминов Алексей	1978	MC	Ленинградская, Сосновый Бор	365,0	217,5	325,0	907,5
4	Архипов Олег	1970	MCMK	Чувашия, Новочебоксарск	340,0	222,5	332,5	895,0
5	Кузнецов Константин	1972	MCMK	Свердловская, Екатеринбург	332,5	237,5	320,0	890,0
6	Лавин Павел	1979	MC	Московская, Сергиев Посад	330,0	220,0	340,0	890,0
7	Корчин Вячеслав	1976	MC	Свердловская, Серов	365,0	220,0	300,0	885,0
8	Похлёбкин Александр	1974	MC	Самарская, Тольятти	345,0	230,0	310,0	885,0
9	Чеботарёв Алексей	1978	MCMK	Ростовская, Ростов-на-Дону	330,0	240,0	310,0	880,0
10	Сосновский Сергей	1983	MC	Красноярский, Норильск	350,0	202,5	317,0	870,0

ПРОТОКОЛЫ

11	Куцын Сергей	1976	МС	Белгородская, Белгород	345,0	217,5	307,5	870,0
12	Зайцев Олег	1976	МС	Ярославская, Переславль	330,0	235,0	305,0	870,0
13	Шурбенков Андрей	1979	МС	Смоленская, Смоленск	330,0	210,0	300,0	840,0
14	Чирков Марат	1984	МС	Кемеровская, Новокузнецк	335,0	205,0	300,0	840,0
15	Бисултанов Сулейман	1964	МС	Чеченская, Гулдермес	320,0	200,0	315,0	835,0
16	Шыкунов Владимир	1976	МС	Брянская, Брянск	275,0	210,0	300,0	785,0
17	Шакиров Эльдар	1982	KMC	Нижегородская обл.	295,0	175,0	285,0	755,0
-	Петерский Андрей	1978	MCMK	Башкортостан, Уфа	375,0	0	-	-
-	Черверноженко Максим	1977	MCMK	Владимирская, Владимир	0	-	-	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание	Жим лёжа	Тяга станова
1 Корчин В. — 365,0	1 Чеботарев А. — 240,0	1 Лавин П. — 340,0
2 Казаков А. — 365,0	2 Кузнецов К. — 237,5	2 Казаков А. — 337,5
3 Поминов А. — 365,0	3 Овечкин А. — 235,0	3 Архипов О. — 332,5
4 Овечкин А. — 355,0	4 Зайцев О. — 235,0	4 Овечкин А. — 325,0
5 Сосновский С. — 350,0	5 Похлебкин А. — 230,0	5 Поминов А. — 325,0
6 Куцын С. — 345,0	6 Архипов О. — 222,5	6 Кузнецов К. — 320,0
7 Похлебкин А. — 345,0	7 Казаков А. — 222,5	7 Сосновский С. — 317,5
8 Архипов О. — 340,0	8 Корчин В. — 220,0	8 Бисултанов С. — 315,0
9 Чирков М. — 335,0	9 Лавин П. — 220,0	9 Чеботарев А. — 310,0
10 Кузнецов К. — 332,5	10 Куцын С. — 217,5	10 Похлебкин А. — 310,0
11 Шурбенков А. — 330,0	11 Поминов А. — 217,5	11 Куцын С. — 307,5
12 Чеботарев А. — 330,0	12 Шурбенков А. — 210,0	12 Зайцев О. — 305,0
13 Зайцев О. — 330,0	13 Шыкунов В. — 210,0	13 Шурбенков А. — 300,0
14 Лавин П. — 330,0	14 Чирков М. — 205,0	14 Корчин В. — 300,0
15 Бисултанов С. — 320,0	15 Сосновский С. — 202,5	15 Чирков М. — 300,0
16 Шакиров Э. — 295,0	16 Бисултанов С. — 200,0	16 Шыкунов В. — 300,0
17 Шыкунов В. — 275,0	17 Шакиров Э. — 175,0	17 Шакиров Э. — 285,0
- Черверноженко М. — 0	- Черверноженко М. —	- Черверноженко М. —
- Петерский А. —	- Петерский А. —	- Петерский А. —

05.10.2003.

Весовая категория 125.0 кг

1 Гагин Игорь	1969	MCMK	Кемеровская, Кемерово	400,0	252,5	335,0	987,5
2 Коротков Максим	1974	МС	Москва	380,0	235,0	315,0	930,0
3 Кибирев Антон	1982	МС	Хабаровский, Хабаровск	380,0	220,0	320,0	920,0
4 Сосновский Валдим	1977	МС	Красноярский край	370,0	215,0	325,0	910,0
5 Овсянников Сергей	1979	MCMK	Кировская, Киров	372,5	240,0	270,0	882,5
6 Сиденко Сергей	1961	МС	Вологодская, Череповец	330,0	232,5	300,0	862,5
7 Симаньков Николай	1967	МС	Нижегородск, Арзамас	320,0	227,5	305,0	852,5
8 Мисюра Роман	1968	МС	Хабаровский, Хабаровск	330,0	190,0	315,0	835,0
9 Булатов Александр	1970	МС	С-Петербург	350,0	180,0	300,0	830,0
10 Ларуков Павел	1975	KMC	Коми, Сыктывкар	270,0	190,0	305,0	765,0
- Руденко Алексей	1972	MCMK	Пермская, Пермь	360,0	-	-	-
- Бирюков Валентин	1976	МС	Москва	-	-	-	-
- Агафонов Василий	1970	МС	Красноярский, Норильск	360,0	-	-	-
					снят врачом		

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание	Жим лёжа	Тяга станова
1 Гагин И. — 400,0	1 Гагин И. — 252,5	1 Гагин И. — 335,0
2 Кибирев А. — 380,0	2 Овсянников С. — 240,0	2 Сосновский В. — 325,0
3 Коротков М. — 380,0	3 Коротков М. — 235,0	3 Кибирев А. — 320,0
4 Овсянников С. — 372,5	4 Сиденко С. — 232,5	4 Коротков М. — 315,0
5 Сосновский В. — 370,0	5 Симаньков Н. — 227,5	5 Мисюра Р. — 315,0
6 Булатов А. — 350,0	6 Кибирев А. — 220,0	6 Ларуков П. — 305,0
7 Сиденко С. — 330,0	7 Сосновский В. — 215,0	7 Симаньков Н. — 305,0
8 Мисюра Р. — 330,0	8 Ларуков П. — 190,0	8 Булатов А. — 300,0
9 Симаньков Н. — 320,0	9 Мисюра Р. — 190,0	9 Сиденко С. — 300,0
10 Ларуков П. — 270,0	10 Булатов А. — 180,0	10 Овсянников С. — 300,0
- Руденко А. —	- Руденко А. —	- Руденко А. —
- Бирюков В. —	- Бирюков В. —	- Бирюков В. —
- Агафонов В. — сн.вр.	- Агафонов В. — сн.вр.	- Агафонов В. — сн.вр.

05.10.2003.

Весовая категория +125.0 кг

1 Гадиев Риф	1964	MCMK	Башкортостан, Уфа	400,0	250,0	350,0	1000,0
2 Гагин Олег	1975	MCMK	Кемеровская, Кемерово	400,0	250,0	315,0	965,0
3 Дряничкин Дмитрий	1972	МС	Саратовская, Балаково	375,0	255,0	305,0	935,0
4 Михеев Виталий	1978	МС	Омская, Омск	365,0	260,0	300,0	925,0
5 Лодвигов Эдуард	1964	MCMK	Татарстан, Казань	365,0	237,5	305,0	907,5
6 Адхалимов Джавади	1961	МС	Чеченская, Гулдермес	350,0	220,0	325,0	895,0
7 Олейник Александр	1978	МС	Ямало-Ненец., Ноябрьск	360,0	230,0	300,0	890,0
8 Чечурин Дмитрий	1977	МС	Кировская, Киров	305,0	245,0	305,0	855,0
- Дуксо Роман	1971	МС	Коми, Сыктывкар	0	-	-	0
- Мороз Андрей	1965	MCMK	Челябинская, Магнитогорск	0	-	-	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание	Жим лёжа	Тяга станова
1 Гагин О. — 400,0	1 Михеев В. — 260,0	1 Гадиев Р. — 350,0
2 Гадиев Р. — 400,0	2 Дряничкин Д. — 255,0	2 Адхалимов Д. — 325,0
3 Дряничкин Д. — 375,0	3 Гагин О. — 250,0	3 Гагин О. — 315,0
4 Лодвигов Э. — 365,0	4 Гадиев Р. — 250,0	4 Чечурин Д. — 305,0
5 Михеев В. — 365,0	5 Чечурин Д. — 245,0	5 Лодвигов Э. — 305,0
6 Олейник А. — 360,0	6 Лодвигов Э. — 237,5	6 Дряничкин Д. — 305,0
7 Адхалимов Д. — 350,0	7 Олейник А. — 230,0	7 Олейник А. — 300,0
8 Чечурин Д. — 305,0	8 Адхалимов Д. — 220,0	8 Михеев В. — 300,0
- Дуксо Р. — 0	- Дуксо Р. —	- Дуксо Р. —
- Мороз А. — 0	- Мороз А. —	- Мороз А. —

РЕЗУЛЬТАТЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:

1. Виктор ФУРАЖКИН	620,47	сумма	885,0	соб.вес	76,85
2. Максим ЛАПШИН	606,45		780,0		66,80
3. Юрий ФЕДОРЕНКО	599,47		985,0		99,95
4. Андрей ТАРАСЕНКО	596,90		935,0		89,95
5. Равиль КАЗАКОВ	592,62		670,0		57,70
6. Виктор БАРАНОВ	588,97		825,0		74,75
7. Фаниль МУХАМАТЪЯНОВ	568,94		625,0		56,00
8. Игорь ГАГИН	566,13		987,5		121,45
9. Риф ГАДИЕВ	548,20		1000,0		160,00
10. Александр КАЗАКОВ	546,68		925,0		108,45
11. Игорь АРТЕМЬЕВ	495,11		502,5		51,80

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:

1. Башкортостан респ.	66 =	12+12+12+12+9+9
2. Кемеровская обл.	54 =	12+12+9+7+7+7
3. Кировская обл.	39 =	12+12+6+3+3+3

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ
ИТОГОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ЧЕТЫРНАДЦАТОГО КУБКА РОССИИ
И ЛИЧНОГО ЧЕМПИОНАТА В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ
г.Сыктывкар (Республика Коми) 30 сентября - 5 октября 2003 г.

Итоговые материалы
XIV Кубка России среди женщин
1-2 октября 2003 г. г. Сыктывкар
01.10.2003.

Весовая категория 44.0 кг

1	Задорина Яна	1982	МС	Кемеровская, Белово	130,0	85,0	117,5	332,5
2	Елисеева Жанна	1974	МСМК	Нижегородская, Арзамас	112,5	55,0	140,0	307,5

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга становая	
1	Задорина Я. – 130,0	1	Задорина Я. – 85,0	1	Елисеева Ж. – 140,0
2	Елисеева Ж. – 112,5	2	Елисеева Ж. – 55,0	2	Задорина Я. – 117,5

01.10.2003.

Весовая категория 48.0 кг

1	Рыженко Оксана	1975	МСМК	Красноярский, Красноярск	127,5	80,0	132,5	340,0
2	Королева Татьяна	1986	МС	Удмуртия, Ижевск	130,0	57,5	140,0	327,5
3	Патова Наталья	1965	МСМК	Ярославская, Ярославль	120,0	60,0	130,0	310,0
4	Куший Александр	1981	МС	Коми, Ухта	102,5	55,0	120,0	277,5

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга становая	
1	Королева Т. – 130,0	1	Рыженко О. – 80,0	1	Королева Т. – 140,0
2	Рыженко О. – 127,5	2	Патова Н. – 60,0	2	Рыженко О. – 132,5
3	Патова Н. – 120,0	3	Королева Т. – 57,5	3	Патова Н. – 130,0
4	Куший А. – 102,5	4	Куший А. – 55,0	4	Куший А. – 120,0

01.10.2003.

Весовая категория 52.0 кг

1	Морозова Валентина	1969	МСМК	Татарстан, Казань	165,0	85,0	182,5	432,5
2	Токарева Наталья	1984	МСМК	Кемеровская, Л-Кузнецкий	177,5	90,0	162,5	430,0
3	Шульга Анна	1983	МСМК	Иркутская, Саянск	160,0	80,0	160,0	400,0
4	Комлаева Анна	1979	МСМК	Калмыкия, Элиста	162,5	70,0	140,0	372,5
5	Борисова Инна	1983	МС	Иркутская, Иркутск	142,5	75,0	145,0	362,5
6	Грачева Оксана	1980	МСМК	Тулская, Тула	145,0	55,0	155,0	355,0
7	Кильдюшкина Мария	1984	МС	Челябинская, Южноуральск	135,0	77,5	130,0	342,5
8	Шайнова Екатерина	1981	МС	Коми, Сыктывкар	115,0	60,0	130,0	315,0
9	Хакимзянова Резеда	1984	МС	Татарстан, Казань	107,5	55,0	105,0	277,5
-	Любимова Анастасия	1982	МС	Пермская, Пермь	0	-	-	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга становая	
1	Токарева Н. – 177,5	1	Токарева Н. – 90,0	1	Морозова В. – 182,5
2	Морозова В. – 165,0	2	Морозова В. – 85,0	2	Токарева Н. – 162,5
3	Комлаева А. – 162,5	3	Шульга А. – 80,0	3	Шульга А. – 160,0
4	Шульга А. – 160,0	4	Кильдюшкина М. – 77,5	4	Грачева О. – 155,0
5	Грачева О. – 145,0	5	Борисова И. – 75,0	5	Борисова И. – 145,0
6	Борисова И. – 142,5	6	Комлаева А. – 70,0	6	Комлаева А. – 140,0
7	Кильдюшкина М. – 135,0	7	Шайнова Е. – 60,0	7	Шайнова Е. – 130,0
8	Шайнова Е. – 115,0	8	Грачева О. – 55,0	8	Кильдюшкина М. – 130,0
9	Хакимзянова Р. – 107,5	9	Хакимзянова Р. – 55,0	9	Хакимзянова Р. – 105,0
-	Любимова А. – 0	-	Любимова А. – 0	-	Любимова А. – 0

01.10.2003.

Весовая категория 56.0 кг

1	Ельцова Татьяна	1978	ЗМС	Кемеровская, Л-Кузнецкий	212,5	132,5	190,0	535,0
2	Кануткина Вероника	1979	МСМК	Томская, Северск	187,5	100,0	182,5	470,0
3	Чухонастова Алла	1974	МСМК	Волгоградская, Камышин	157,5	80,0	162,5	400,0
4	Налобина Екатерина	1984	МС	Вологодская, Череповец	145,0	82,5	152,5	380,0
5	Огрызкова Светлана	1979	МС	Алтай, Горно-Алтайск	140,0	100,0	140,0	380,0
6	Хосроева Елена	1980	МС	Ямало-Ненец., Салехард	140,0	90,0	142,5	372,5
7	Петешова Яна	1987	МС	Кемеровская, Кемерово	155,0	87,5	130,0	372,5
8	Пономарёва Ирина	1980	МС	Кемеровская, Мыски	155,0	77,5	130,0	362,5
9	Перевозчикова Елена	1983	МС	Удмуртия, Воткинск	135,0	80,0	140,0	355,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга становая	
1	Ельцова Т. – 212,5	1	Ельцова Т. – 132,5	1	Ельцова Т. – 190,0
2	Кануткина В. – 187,5	2	Кануткина В. – 100,0	2	Кануткина В. – 182,0
3	Чухонастова А. – 157,5	3	Огрызкова С. – 100,0	3	Чухонастова А. – 162,5
4	Пономарёва И. – 155,5	4	Хосроева Е. – 90,0	4	Налобина Е. – 152,5
5	Петешова Я. – 155,0	5	Петешова Я. – 87,5	5	Хосроева Е. – 142,5
6	Налобина Е. – 145,0	6	Налобина Е. – 82,5	6	Перевозчикова Е. – 140,0
7	Огрызкова С. – 140,0	7	Перевозчикова Е. – 80,0	7	Огрызкова С. – 140,0
8	Хосроева Е. – 140,0	8	Чухонастова А. – 80,0	8	Пономарёва И. – 130,0
9	Перевозчикова Е. – 135,0	9	Пономарёва И. – 77,5	9	Петешова Я. – 130,0

01.10.2003.

Весовая категория 60.0 кг

1	Рева Мария	1977	МСМК	Хабаровский, Хабаровск	205,0	125,0	225,0	555,0
2	Почелуева Галина	1980	МСМК	Брянская, Суземка	205,0	122,5	192,5	520,0
3	Фомина Елена	1969	МСМК	Ульяновская, Ульяновск	190,0	125,0	195,0	510,0
4	Игошева Наталья	1980	МСМК	Ямало-Ненец., Ноябрьск	167,5	115,0	170,0	452,5
5	Поволоцкая Елена	1978	МСМК	Калмыкия, Элиста	180,0	82,5	180,0	442,5
6	Никулина Елена	1977	МСМК	Ульяновская, Ульяновск	185,0	85,0	170,0	440,0
7	Токарева Наталья	1979	МС	Кемеровская, Демьяновка	140,0	87,5	150,0	377,5
-	Полетаева Ирина	1982	МСМК	Кемеровская, Л-Кузнецкий	0	-	-	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Приседание		Жим лёжа		Тяга становая	
1	Почелуева Г. – 205,0	1	Рева М. – 125,0	1	Рева М. – 225,0
2	Рева М. – 205,0	2	Фомина Е. – 125,0	2	Фомина Е. – 195,0
3	Фомина Е. – 190,0	3	Почелуева Г. – 122,5	3	Почелуева Г. – 192,5
4	Никулина Е. – 185,0	4	Игошева Н. – 115,0	4	Поволоцкая Е. – 180,0
5	Поволоцкая Е. – 180,0	5	Токарева Н. – 87,5	5	Никулина Е. – 170,0
6	Игошева Н. – 167,5	6	Никулина Е. – 85,0	6	Игошева Н. – 170,0
7	Токарева Н. – 140,0	7	Поволоцкая Е. – 82,5	7	Токарева Н. – 150,0

ПРОТОКОЛЫ

- Полетаева И. - 0

Установлены рекорды России в тяге становой в сумме тресборья

- Полетаева И. -

225,0 - Ревва М. 555,0 - Ревва М.

01.10.2003.

Весовая категория 67.5 кг

1	Яковлева Анастасия	1983	MCMK	Красноярский, Зеленогорск	222,5	130,0	212,5	565,0
2	Бородкина Виктория	1979	MCMK	Хабаровский, Хабаровск	235,0	117,5	192,5	545,0
3	Бочко Светлана	1963	MCMK	Башкортостан, Уфа	195,0	105,0	205,0	505,0
4	Шабуркина Светлана	1977	MC	С-Петербург	175,0	105,0	185,0	465,0
5	Валиуллина Анна	1984	MC	Свердловская, Красноуральск	182,5	80,0	185,0	447,5
6	Епихина Юлия	1978	MC	Калужская, Калуга	172,5	82,5	192,5	447,5
7	Самохина Светлана	1975	MCMK	Калужская, Калуга	165,0	117,5	162,5	445,0
8	Кулаева Светлана	1983	MC	Ярославская, Рыбинск	165,0	90,0	160,0	415,0
9	Пирязева Елена	1979	MC	Владимирская, Владимир	165,0	77,5	160,0	402,5
10	Макашова Светлана	1981	MC	Орловская, Ливны	130,0	90,0	140,0	360,0
	Рощина Людмила	1983	MCMK	Брянская, Суземка	210,0		снята врачом	

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Жим лёжа		Тяга становая	
1	Яковлева А. - 130,0	1	Яковлева А. - 212,5
2	Самохина С. - 117,5	2	Бочко С. - 205,0
3	Бородкина В. - 117,5	3	Бородкина В. - 192,5
4	Шабуркина С. - 105,0	4	Епихина Ю. - 192,5
5	Бочко С. - 105,0	5	Валиуллина А. - 185,0
6	Епихина Ю. - 82,5	6	Шабуркина С. - 185,0
7	Кулаева С. - 90,0	7	Самохина С. - 162,5
8	Макашова С. - 90,0	8	Кулаева С. - 160,0
9	Валиуллина А. - 80,0	9	Пирязева Е. - 160,0
10	Пирязева Е. - 77,5	10	Макашова С. - 140,0
	Рощина Л. - сн. вр.		Рощина Л. - сн. вр.

02.10.2003.

Весовая категория 75.0 кг

1	Терентьева Анна	1975	MCMK	Владимирская, С-Петербург	232,5	170,0	227,5	630,0
2	Магула Наталья	1966	ЗМС	Хабаровский, Хабаровск	225,0	115,0	212,5	552,5
3	Золотова Светлана	1980	MC	Владимирская, Владимир	210,0	122,5	200,0	532,5
4	Михайлова Марина	1981	MCMK	Ленинградская Приозерск	215,0	117,5	192,5	525,0
5	Панфёрова Мария	1977	MCMK	Москва	207,5	120,0	195,0	522,5
6	Дукачёва Евгения	1983	MC	Брянская, Суземка	200,0	92,5	177,5	470,0
7	Дергунова Ирина	1982	MC	Ульяновская, Ульяновск	200,0	90,0	170,0	460,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Жим лёжа		Тяга становая	
1	Терентьева А. - 170,0	1	Терентьева А. - 227,5
2	Золотова С. - 122,5	2	Магула Н. - 212,5
3	Панфёрова М. - 120,0	3	Золотова С. - 200,0
4	Михайлова М. - 117,5	4	Панфёрова М. - 195,0
5	Магула Н. - 115,0	5	Михайлова М. - 192,5
6	Дукачёва Е. - 92,5	6	Дукачёва Е. - 177,5
7	Дергунова И. - 90,0	7	Дергунова И. - 170,0

02.10.2003.

Весовая категория 82.5 кг

1	Мазайлова Евгения	1982	MCMK	Алтайский, Бийск	247,5	150,0	156,0	245,0
2	Тишина Алла	1961	MC	Брянская, Суземка	205,0	105,0	202,5	512,5
3	Холявина Вера	1984	MCMK	Красноярский, Зеленогорск	205,0	125,0	160,0	490,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Жим лёжа		Тяга становая	
1	Мазайлова Е. - 150,0	1	Мазайлова Е. - 245,0
2	Холявина В. - 125,0	2	Тишина А. - 202,0
3	Тишина А. - 105,0	3	Холявина В. - 160,0

Установлены рекорды России в жиме лёжа в сумме тресборья

**156,0 - Мазайлова Е.
238,0 - Мазайлова Е.
245,0 - Мазайлова Е.
635,0 - Мазайлова Е.
642,5 - Мазайлова Е.**

02.10.2003.

Весовая категория 90.0 кг

1	Хотимченко Алла	1968	ЗМС	Хабаровский, Хабаровск	200,0	130,0	220,0	550,0
2	Ильина Татьяна	1982	MC	Хабаровский, Хабаровск	185,0	105,0	200,0	490,0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Жим лёжа		Тяга становая	
1	Хотимченко А. - 130,0	1	Хотимченко А. - 220,0
2	Ильина Т. - 105,0	2	Ильина Т. - 200,0

02.10.2003.

Весовая категория +90.0 кг

1	Курбакова Елена	1976	MCMK	Кемеровская, Л-Кузнецкий	195,0	135,0	180,0	510,0
2	Паюсова Наталья	1975	ЗМС	Архангельская, Северодвинск	150,0	165,0	150,0	465,0
-	Павлова Анастасия	1980	ЗМС	Красноярский, Красноярск	0	157,5	240,0	0

Результаты Чемпионата в отдельных упражнениях

Жим лёжа		Тяга становая	
1	Паюсова Н. - 165,0	1	Курбакова Е. - 180,0
2	Курбакова Е. - 135,0	2	Паюсова Н. - 150,0
-	Павлова А. -	-	Павлова А. -

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:

	сумма	535,0	соб.вещ	56,00
1. Татьяна ЕЛЬЦОВА	629,48			
2. Мария РЕВВА	621,99	555,0	59,60	
3. Анна ТЕРЕНТЬЕВА	598,88	630,0	75,00	
4. Евгения МАЗАЙЛОВА	589,94	642,5	79,55	
5. Анастасия ЯКОВЛЕВА	583,53	565,0	66,40	
6. Валентина МОРОЗОВА	539,15	432,5	52,00	
7. Оксана РЫЖЕНКО	476,58	340,0	44,25	
8. Алла ХОТИМЧЕНКО	475,26	550,0	90,00	
9. Яна ЗАДОРИНА	469,59	332,5	43,80	
10. Елена КУРБАКОВА	422,84	510,0	101,55	

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:

1. Кемеровская обл.	53 =	12+12+12+9+4+4
2. Хабаровский кр.	51 =	12+12+9+9+9
3. Красноярский кр.	32 =	12+12+8+0

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ ЖИМОВУЮ МАЙКУ Titan «The Fury»

Томчин Максим

Несколько лет назад на рынке «лифтерской» экипировки появились новые «модные» рубашки для жима лежа — «Фури» от фирмы «Титан». Майки «Титан» «Фури» отлично зарекомендовали себя среди ведущих жимовиков мира. Майка «Фури» — очень сложное произведение дизайнерской мысли, она в корне отличается от образцов других производителей, соответственно, и техника надевания её на спортсмена несколько другая.

Как же правильно надеть такую рубашку? Ответы на все вопросы вы найдете в этом материале.

Для начала надо новую рубашку надеть на атлета, который несколько меньше вас по объёмам, и медленно прожать в рубашке тот вес, который этот человек способен выжать раза на 3. Тем самым мы добьемся того, что заводские швы примут своё рабочее положение (см. рис. 1 и рис. 2). После этого надо тщательно просыпать рукава рубашки тальком (детской присыпкой). На тальк скупиться не надо, так как это обеспечивает комфорт при надевании рубашки.

Теперь приступаем к самому неприятному моменту — первому надеванию рубашки. Если рубашка подобрана очень плотно и при попытке надеть её застревает в начале предплечья, то лучше всего тщательно посыпать тальком руки того атлета, на которого мы надеваем рубашку. Вместе с тем тальком, который уже есть на рубашке, ткань рукавов будет значительно лучше скользить по рукам, что облегчит процесс одевания.

Процесс протаскивания предплечий через рукава я описывать не буду, так как затруднений он не вызывает. Теперь, когда рукав надет до локтевого сустава и почти весь там собран, начинаем втягивать рукава выше, так, как показано на рис. 3,

т. е., собирается складка из ткани так, чтобы до места, где собрана ткань, было минимальное расстояние, и тянется по направлению к шее. Потом, не расправляя сделанную складку, перехватываем её по кругу, чтобы равномерно втягивать рукав по бицепсу, и так делаем до тех пор, пока низ рукава не окажется на бицепсе (см. рис. 4). При надевании рукава также помогает приём, показанный на рис. 5, когда большие пальцы рук засовываются между рукавом и рукой одеваемого.

После того, как первая рука одета, мы скатываем рукав рубашки до состояния, показанного на фотографии (рис. 6). Это делается для того, чтобы одетая рука не затекала. По такому же принципу одевается вторая рука. Затем рубашка одевается полностью и расправляется следующим образом (рис. 8).

На рис. 7 вы можете увидеть, как выглядит надетая рубашка перед тем, как её начинают расправлять. Видны складки на рукавах.

Они расправляются вот таким движением (рис. 8). Теперь расправляем грудь (рис. 9, 10 и 11).

Когда рубашка надета, и ассистенты начинают заправлять грудь, спортсмен должен прогнуться максимально назад в грудном и среднем отделе позвоночника — это предотвратит сползание рубашки.

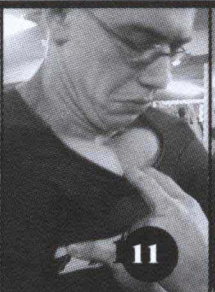
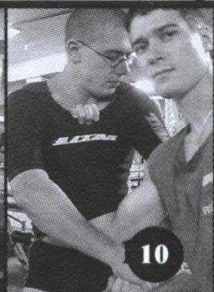
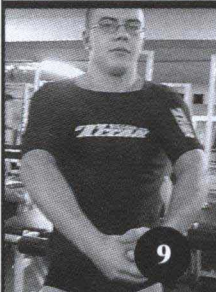
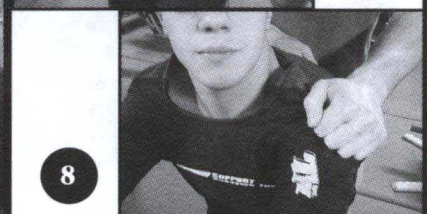
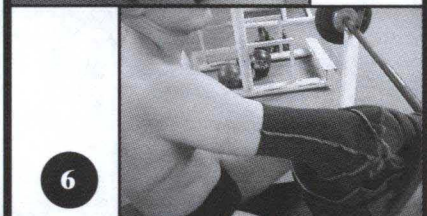
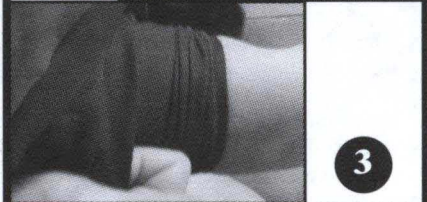
Всё. Рубашка надета и приняла вот такой вид (рис. 12).

Если у человека затекают руки вплоть до синевы, то рубашка после каждого подхода снимается до состояния, показанного на рис. 6.

В следующий раз рубашка надевается гораздо легче, и ощущение затекших рук маловероятно.

Удачных вам жимов!

За позирование спасибо Виталику Горюнову, а за фотосъёмку двум Лидам — Михайлиди и Багиной.





МИРОВЫЕ ИГРЫ ЛЮДЕЙ С ЖЕЛЕЗНОЙ ВОЛЕЙ

Василий Громов, Сергей Трусов (под редакцией Андрея Моисеенко)

В данной статье мы постараемся доступно и по возможности интересно рассказать о подготовке и выступлении сборной команды России по пауэрлифтингу среди инвалидов по зрению на II Всемирных играх слепых (Квебек, Канада). Поведаем о ее спортсменах и тренерах, трудностях тренировок, проблемах с выездом за границу, а также о радостях побед и покорении новых спортивных вершин. По результатам, показанным на проходившем в Москве чемпионате России по пауэрлифтингу среди инвалидов по зрению в июле 2003 года, была сформирована сборная команда России. Приятным сюрпризом для спортсменов и тренеров стала информация о решении провести общий централизованный сбор на базе Центра олимпийской подготовки «Подольск». На сбор должны были приехать спортсмены-инвалиды по зрению по всем видам спорта, которые представляли Россию на предстоящих Играх в Канаде. Но не обошлось и без «ложки дегтя», а именно сокращения численности команды, как по спортсменам, так и по тренерам, но, как говорится, «жираф большой — ему видней». В итоге состав сборной России по пауэрлифтингу оказался следующим: Пантюхов Юрий — Брянск, весовая категория до 67.5 кг, Шаталов Сергей — Брянск, весовая категория до 82.5 кг, Мухаметов Алексей — Саранг, Удмуртия, весовая категория до 90 кг, Майер Виталий — Самара, весовая категория до 100 кг, Солянков Владимир — Москва, весовая категория до 110 кг, Домрачев Николай — Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, весовая категория до 125 кг. Ну и, конечно, тренеры: старший тренер сборной команды Спириденко Владимир Алексеевич, ведущий тренер Трусов Сергей Николаевич, тренер и администратор сборов Громов Василий Андреевич.

18 июля 2003 года состоялось прибытие сборной на базу в По-

дольск. Встреча с заместителем начальника Центра обернулась неожиданностью. Дело в том, что сборная попала на базу в самый разгар сезона, т.е. в Центре одновременно тренировались сборные России по дзюдо, легкой атлетике, ожидалось прибытие мужской команды штангистов под руководством Давида Ригерта, «в довесок» была хоккейная команда из Белоруссии. Можно сказать, что встречали сборников с «распростертыми объятиями» и табличками «мест нет». По этой причине первые пять дней сборов спортсменам и тренерам пришлось жить в самом Подольске в гостинице «Подмосковье» и по несколько раз на дню мотаться в автобусах на тренировки и на прием пищи. Но вскоре торжественный переезд и заселение на базу все же состоялись. Абсолютно слепые спортсмены были расселены в гостинице в номерах с удобствами вместе с тренерами, остальные же расселялись по остаточному принципу, но и они отнюдь не были в обиде. Питание было очень приличным, и ребята довольно хорошо поправились. Некоторым спортсменам даже пришлось переставлять карабин на ремне. Если по началу были небольшие шероховатости, то постепенно все это сгладилось. Так, например, можно было рассчитывать на дополнительную порцию второго, за что спасибо работникам столовой. Соки и минеральная вода присутствовали в рационе в обязательном порядке.

С тренировочным процессом поначалу тоже возникали небольшие проблемы. Так, обещанный ранее штангистский зал был заменен на тренажерный, находящийся рядом, в соседнем корпусе. Дело в том, что в начале там тренировалась сборная России по жиму лежа среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Затем туда въехала мужская сборная по тяжелой атлетике во главе с новым старшим тренером — легендой советской тяжелой атлетики Давидом Ригертом.

И тем не менее, у инвалидов по зрению был один большой плюс: в тренажерном зале была достойная вентиляция, чего не было у штангистов, учитывая, что на улице был июль, и жара была просто невыносимая, то, как говорится, «почувствуйте разницу».

А тем временем тренировки шли своим чередом. Сергей Шаталов на проходке показал в жиме лежа 170 килограммов — личный рекорд, Виталий Майер сделал присед 250 килограммов. Дома, в Самаре, этот вес ему еще не покорялся. Вошел в форму и Алексей Мухаметов, у которого незадолго до сборов родился сын, поэтому отрываться от дома ему было, естественно, тяжело. С олимпийским спокойствием «набирал обороты» Николай Домрачев. Откровенно «не радовал» Володя Солянков, по неизвестным причинам редко появлявшийся на сборах и «заваливший» проходки в жиме и приседе. На уговоры и требования как спортсменов, так и тренеров он не поддавался, что впоследствии сказалось на его выступлении на Мировых Играх, но об этом чуть попозже.

Вообще надо отметить возросший уровень подготовки, что, впрочем, естественно. Все спортсмены тренируются у профессиональных тренеров, под каждого пишется индивидуальные планы, всеми атлетами освоена специальная экипировка. Ну и, конечно, условия полноценных сборов. Кроме непосредственно плановых тренировок, были еще сауна два раза в неделю и бассейн. Свою роль сыграло и то обстоятельство, что было несколько ВОСовских команд, ребята сдружились между собой и вечерами, после ужина собирались вместе, и им было о чем рассказать друг другу.

Время соревнований неумолимо приближалось. Все тщательнее контролировался вес спортсменов, началась подводка к соревнованиям, прикидывались начальные ве-

са. И здесь весьма некстати возникли организационные сложности. Некоторым из спортсменов и тренеров канадское посольство отказало в выдаче виз, и это за несколько дней до вылета! Но, к чести спортсменов и тренеров, «большого взрыва» удалось избежать, а проблему уладить, хотя нервов было потрачено изрядно.

Итак, 1 августа 2003 года российская делегация вылетела дневным рейсом из аэропорта «Шереметьево-2». Первый перелёт продолжался 10 часов (Москва-Торонто), второй — полтора часа (Торонто-Монреаль), после перелётов спортсменам и тренерам пришлось ехать на автобусе более трех часов (Монреаль-Квебек), и только поздней канадской ночью делегация добралась до места размещения. Расселили команду в общежитии местного колледжа в местечке под названием Нотердам Де Фоль. Колледж находился в 20 километрах от места проведения соревнований. Изобилие зелёных газонов и велосипедных дорожек поражало своей необычностью. Первые два-три дня ребятам пришлось бороться с небольшим чувством голода, так как канадская кухня заметно отличалась от русской. Несмотря на это спортсмены не потеряли в весе, что объясняется высокой калорийностью пищи. Завтракали в столовой колледжа, а вот обедать и ужинать приходилось ездить за 20 км к месту проведения соревнований на автобусах, которые организовал оргкомитет соревнований.

Программа соревнований Мировых игр была составлена таким образом, что спортсмены-пауэрлифтеры выступали на 5-6 день соревнований, то есть 5 и 6 августа. Все ребята с нетерпением ждали своего выхода на помост. В первый «пауэрлифтерский» день соревновались женщины и мужчины легких весовых категорий. Единственным представителем российской «железной» команды в первый день был 40-летний ветеран Юрий Пантюхов. Юра уже до начала взвешивания очень нервничал, ведь перед ним стояла задача достойно выступить на соревнованиях такого высокого ранга. И, тем не менее, его дебют его на мировом помосте ока-



Сборная России по незрячему пауэрлифтингу и Давид Ригерт

зался воистину триумфальным. Наш спортсмен не только победил в своей весовой категории с суммой троеборья 440 килограммов, но и установил мировой рекорд в становой тяге — 195 килограммов. Удачное выступление Юры вдохновило остальных ребят.

Во второй день выступали мужчины средних и тяжелых весовых категорий. В составе российской сборной в этот день на помост должны были выйти пять спортсменов. Вначале трудно было представить, как будут распределены по потокам наши ребята, тренеры взбодривали спортсменов, но, тем не менее, некоторая настороженность все же присутствовала. Но после начала разминки всё стало на свои места, нервозность пропала, а на ее место пришел боевой запал. Зал разминки был оборудован снарядами на трёх помостах, что само по себе было очень удобно. Спортсменам предоставили воду и энергетические напитки. И вот на помост начали вызывать спортсменов-инвалидов первого потока! В этом потоке выступали Шаталов, Мухаметов и Майер. Так как судейство было очень строгим, было принято решение подстраховаться и снизить начальные веса в первых заказанных попытках. Солянков и Домрачев были включены во второй поток спортсменов, поэтому тренерам пришлось выводить выступавших и успевать одновременно разминать группу второго пото-

ка. Первая группа выступила успешно, показав очень хорошие результаты. Сергей Шаталов стал победителем в весовой категории до 82,5 килограммов. Он присел со штангой 250 килограммов, выжал лежа 157,5 килограммов, а в становой тяге ему покорился снаряд весом 250 килограммов, тем самым Сергей набрал в сумме троеборья 657,5 килограммов, что является новым мировым рекордом. Поддержал победную поступь и Алексей Мухаметов, его результаты соответственно 245+150+260 и сумма троеборья 655 килограммов позволили подняться ему на высшую ступень пьедестала почета в весовой категории до 90 килограммов. Категория до 100 килограммов также стала «золотой» для российской команды, в ней первенствовал Виталий Майер, показавший следующие результаты: 230+165+232,5 = 627,5 килограммов. А вот во втором потоке с самого первого упражнения начались проблемы. Начал своё выступление Николай Домрачев (весовая категория до 110 кг) с заказанного веса 192,5 килограмма. Первую попытку в приседании Николай просто не встал, и это очень насторожило. В чём же дело? Вторую попытку он встал, но очень тяжело, с недоседам. Тренеры начали немного переживать, настраивая спортсмена перед заключительной попыткой. И Николай не подвел. В третьем подходе он встал со штангой довольно лег-

СОРЕВНОВАНИЯ

ко с хорошим доседом. В дальнейшем, пожав лежа 135 килограммов и потянув 210, Николай все же выиграл свою весовую категорию. Последним представителем российской команды, поднявшимся на помост, был Владимир Солянков. С приседом Володя справился четко и спокойно, ему покорилась штанга весом 212,5 килограмма. Но в жиме лёжа начали происходить весьма неприятные «вещи». В первой попытке на штанге 180 килограммов – неудача. Во второй – вес снова не засчитан. Последняя возможность, в третьей попытке, тоже не была использована, и в итоге – «баранка».

Но, несмотря на неудачное выступление Владимира Солянкова, удовлетворенность результатами все же присутствовала, как-никак, а командой было завоевано 5 золотых медалей. Награждение проходило очень торжественно, спортсменам вручили медали, дипломы, цветы. Вечером после награждения в конференц-зале состоялось собрание всех пауэрлифтерских команд, принявших участие в Мировых Играх. На собрании представители оргкомитета поблагодарили всех участников и тренеров, а также вручили призы наиболее отличившимся атлетам. Отрадно, что

главный приз за абсолютное первенство среди юниоров получил наш спортсмен Сергей Шаталов, награда за абсолютное первенство среди мужчин также была вручена российскому атлету Мухаметову Алексею. В командном зачете российская команда стала третьей, уступив сборным США и Ирана.

Мировые Игры продолжались, проходили соревнования в других видах спорта, а наши ребята уже задумывались, как же наиболее полноценно провести предстоящую неделю до окончания Игр. Они посещали выступления легкоатлетов, ходили по магазинам, осмотрели «старую» туристическую часть города Квебека. 12 августа вечером состоялось торжественное закрытие Мировых игр. Церемония прошла очень скромно, были объявлены победители в командных зачетах и подведены итоги. Перед делегациями стран-участниц выступила популярная канадская рок-группа, которая весь вечер поддерживала веселый настрой, несмотря на закрытие этого грандиозного спортивного действия. Делегация сборной команды России покинула вечер закрытия раньше других команд, так как ей предстоял ранний отъезд. Выехав из Квебека в 4 утра,

через три часа российская команда прибыла в Монреаль, откуда самолетом перелетела в Торонто. Прождав в аэропорту Торонто восемь часов, делегация села на самолет, который должен был доставить спортсменов и тренеров на Родину. Перелёт Торонто – Москва оказался не таким длительным, как в Канаду, ведь дорога домой всегда кажется короче. Столица встретила не только пасмурной и дождливой погодой, но и улыбками и аплодисментами. В аэропорту Шереметьево триумфаторов Мировых Игр ожидали с цветами представители Федерации Спорта Слепых. В очередной раз, несмотря на все трудности, зная российского спорта было удержано высоко над головой. Наверное, на этом наш рассказ можно было бы и закончить, но он окажется не полным без слов благодарности людям, чья несомненная заслуга есть в успешном выступлении российской команды. Теплые слова хочется сказать в адрес Президента Федерации спорта слепых Л.П. Абрамовой, генерального директора НУ КСРК ВОС В.П. Баженова, заместителя директора ОП УСЦ «Подольск» А.К. Высоцкого. Большое вам спасибо!

VII Чемпионат России по пауэрлифтингу среди юношей и девушек 06 августа – 10 августа 2003 г.

Когда помост прогибается под штангой

Саркисян Валерий

6-10 августа 2003 года город Приозерск Ленинградской области впервые принимал Чемпионат России среди юношей и девушек по пауэрлифтингу. Уровень соревнований с каждым годом становится все выше и выше. Это также связано и с тем, что на этих соревнованиях проводится отбор молодых спортсменов для участия в Чемпионате мира среди юношей и девушек. Сам же чемпионат проводился в общеобразовательной школе №1 г. Приозерска. Условия проживания спортсменов были не наилучшими, но

жаловаться тоже не приходилось. Для удобства питания спортсменов с утра и до вечера работала столовая на первом этаже школы, где всегда была горячая пища.

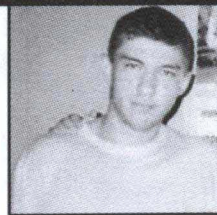
В первый день соревнований, 7 августа, соревновались все девушки (категории до 40 кг – свыше 90 кг).

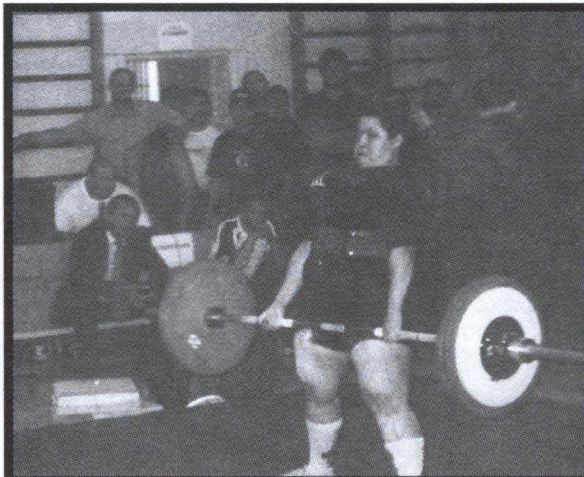
В весовой категории до 40 кг, показав хороший результат в сумме (260 кг) и установив рекорд России в жиме лежа (63,5 кг), победила Матвеева Екатерина, Московская область, Мытищи. Второе место – Пинженина Александра, сумма 245

кг, ХМАО, п. Советский. И третье место – Чурина Дарья, Иркутская область, с суммой 207,5 кг.

В весовой категории до 44 кг борьба за призовые места была более зрелищной.

С самой первой попытки в приседаниях борьба за первое место развернулась между Королевой Татьяной, Удмурдская обл. г. Ижевск, и Бемовой Анной, Тверская обл.





В третьей попытке 130 кг у Королевой и 120 кг у Бемовой. Отрыв 10 кг, что не очень много. В жиме лежа инициативу перехватывает Бемова Анна, выжавшая 80 кг (прим. автора – Анна жала без жимовой майки), Королева Татьяна выжала 52,5 кг. Но становая тяга расставила все на свои места. Бемова Анна вытянула 112,5 кг. Королева Татьяна – 130 кг, тем самым она становится чемпионом в своей весовой категории. Бемова Анна становится серебряным призером. За третье место тоже развернулась упорная борьба между Сазоновой Кристиной и Плотниковой Натальей. Обе спортсменки из Свердловской области. Приседания – 115 кг и 95 кг соответственно, и Сазонова Кристина выходит вперед. В жиме лежа сильной была Плотникова Наталья, результат 52,5 кг. У Сазоновой Кристины 40 кг. Заключительное упражнение – становая тяга. Здесь сильнейшей опять оказалась Плотникова Наталья, 112,5 кг. Сазонова Кристина – 105 кг. Сумма троеборья обеих спортсменов составила 260 кг. Но Сазонова Кристина легче на 1,6 кг, чем Плотникова Наталья. Поэтому Сазонова Кристина становится бронзовым призером.

Категория до 48 кг преподнесла тоже немало сюрпризов. Здесь борьба за призовые места тоже развернулась довольно серьезно. Чемпионкой в этой весовой категории стала МСМК Мазилова Наталья, Томская область, город Северск. Наталья набрала сумму 352,5 кг (145+62,5+145). Серебряным при-

зером становится Ипатова Анастасия (150+75+125=350), ХМАО, Советский. И бронзовым призером становится Подузова Марина, её сумма троеборья составила 345 кг. Не хватило 2,5 кг для того, чтобы стать бронзовым призером Соковниной Оксане.

В весовой категории до 52 кг борьба за первое место закончилась довольно быстро. И чемпионкой стала МСМК Рыжкова Анна (170+82,5+155=407,5). Серебро получила Шепелевич Кристина, сумма троеборья 317,5 кг. И проиграв 5 кг, бронзу получает Лукина Юлия.

О борьбе в весовых категориях до 56, 60, 75, 82 кг я практически ничего рассказать не могу. Так как помогал разминаться нашей спортсменке, которая выступала в категории до 52 кг (благо на помощь пришел Соколов А.П. – старший тренер юношеской сборной Свердловской области), да к тому же так испереживался за нее (т.к. целью выступления было поднять МС), что просто-напросто валился с ног. Да еще мне самому предстояло выступать через два дня, и поэтому Хараузов Алексей «пинком» отправил меня отсыпаться. Но все же когда я отдохнул, то застал выступление вице-чемпионки мира Савиных Натальи. Наталья выступала в категории до 90 кг. Уже когда мы ехали в поезде, она сгоняла вес и на вопрос, какова же цель выступления в категории до 90 кг (а ее вес составлял 97-98 кг), отвечала: «Богачев посмотрит на меня, что я могу выступать и до 90 кг и выше.

И шансов поехать на Чемпионат Мира среди юношей и девушек у меня будет больше!». Наталья выступила довольно-таки хорошо, набрав сумму троеборья 477,5 кг, и за неимением соперниц становится Чемпионкой России.

По результатам командного зачета первыми стали девушки Ханты-Мансийского автономного округа. Вторыми стали девушки Свердловской области. Третьими – Калужской.

Абсолютной чемпионкой России среди девушек стала Рыжкова Анна.

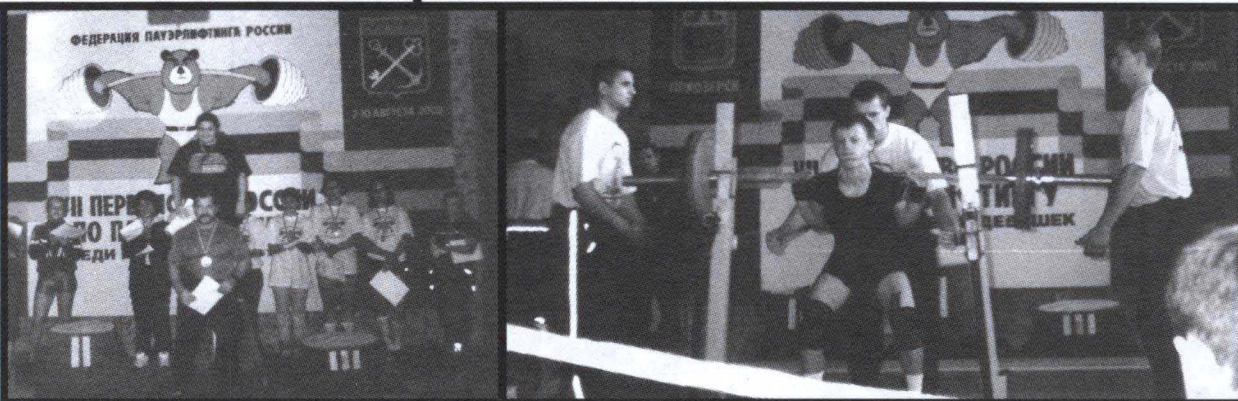
Вот и закончился, наконец, первый соревновательный день. Девушки выступали довольно сильные, и конкуренция была определенно обоснованной в каждой весовой категории.

8 августа. Выступают юноши категорий: до 48; 52; 56; 60 кг.

Я, конечно же, не уважаемый всеми нами Устинов Юрий и не Рябинников Олег. Но все же попытаюсь описать все происходящее словами. Хотя, с другой стороны, лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать. Начиная с этого дня, помост на самом деле прогибался под штангой!

Категория до 48 кг. Уже по заявкам начальных весов определились три лидера этой весовой категории: Колбин Александр, Фешенко Андрей и Насонов Алексей. Но все же яростная борьба за первое место развернулась между Александром и Андреем. В приседе в лидеры выходит Александр, зафиксировав 150 кг, Андрей – 140 кг. Не очень большой отрыв.

СОРЕВНОВАНИЯ



В жиме лидером становится Андрей, пожав 92,5 кг (на 2,5 кг больше), он устанавливает рекорд среди юношей. И все же становая тяга расставила все на свои места. Колбин Александр — 157,5 кг (и сумма троеборья 397,5 кг) — становится чемпионом. Фешенко Андрей — 160 кг (сумма троеборья 392,5 кг). Ну а третье место достается Насонову Алексею (137,5+82,5+137,5=357,5 кг).

Категория до 52 кг преподнесла много неожиданностей. В этой весовой категории заявил о себе Данилов Константин (Иркутская область), установивший рекорды в приседаниях, становой тяге. А также Константин набрал феноменальную сумму для своей весовой категории: 525 кг. В приседаниях он зафиксировал 215,5 кг; в жиме — 105 кг и в становой тяге — 205 кг. И, естественно, Данилов Константин становится чемпионом. Второе и третье место поделили Данилов Антон (Новосибирская обл.), сумма троеборья 465 кг, и Кравцов Андрей (ХМАО) с суммой 460 кг.

В следующей весовой категории тоже не обошлось без рекордов, а именно в становой тяге. Да и к тому же борьба за первое место тоже развернулась жесткая. Соперничали Нуриев Рустам и Бычаев Евгений, два сильнейших спортсмена в этой весовой категории. Приседания закончили 195 кг и 205 кг. В жиме оба показали результат 137,5 кг. Осталось решающее упражнение — становая тяга. И здесь снова показал себя с сильнейшей стороны Нуриев Рустам, вытянув 225 кг — новый рекорд России. Бычаев Евгений вытянул 212,5 кг. В результате упорной борьбы первое место досталось Ну-

риеву Рустаму (557,5 кг), Удмуртия. Второе — Бычаеву Евгению (555 кг), Кемеровская область. Третье место досталось Пожилову Евгению (517,5 кг), Кемеровская область.

В категории до 60 кг первое место занял Ивашнев Александр (225+127,5+215=567,5 кг), Смоленская область. Второе и третье место поделили: Буравов Михаил (225+130+205=560 кг), ХМАО, и Павлов Илья (210+120+217,5=547,5 кг), Владимирская область.

8 августа. Выступают юноши весовых категорий до 67,5 кг; 75; 82,5 кг. В категории до 67,5 кг борьба за первое место закончилась после заявки о себе Говорина Александра (Иркутская область). Закончил соревнования он с довольно неплохим результатом 660 кг (270+130+260). Да и к тому еще результаты приседаний и становой тяги становятся новыми рекордами России. А в категории до 75 кг развернулась борьба за установления рекордов. Победителем стал Шольский Владимир, Новосибирская обл. (272,5+150+260=682,5 кг). Но серебряный призер Васюков Евгений, ХМАО, на четвертом подходе в приседаниях фиксирует 280 кг, и это новый рекорд России! Второе место, видать, сильно его расстроило, и он просто со злостью выходил на помост. Но встал он довольно легко, мог больше. Но не мне судить. В категории до 82,5 кг своим выступлением шокировал всех зрителей Богданов Сергей (Алтайский край). Приседания закончил Сергей с результатом 295 кг. Пожал 220 кг — просто феноменально! В тяге Сергей показал 287,5 кг. Сумма троеборья

802,5 кг. В 18 лет это просто превосходные результаты.

10 августа. Последний день соревнований. С утра выступала весовая категория до 90 кг. Об этом дне я много не расскажу вам. Самому нужно было выступать. Поэтому пришлось лишь следить за собой, хоть и результат я показал не очень хороший. Эту категорию выиграл Демидов Николай, Кемеровская область (265+180+275=720 кг). Вторым стал Панков Андрей, ЯНАО (287,5+185+247,5=720 кг), проиграв лишь по весу. Третьим стал Брылев Ростислав, Алтайский край (255+160+295,5=710 кг).

После того, как я выступил, нашей команде пришлось сразу уезжать, так как с электричками все же в пригороде проблемы.

Абсолютным чемпионом стал Богданов Сергей. В командном первенстве победили команды: первое место — Кемеровская область, второе — ХМАО, третье — Иркутская область.

Посмотрев на все происходящее на Чемпионате России среди юношей и девушек, можно сделать лишь один вывод: юноши становятся очень сильными. Представьте себе, что через пару лет юноши перейдут в юниоры, и тогда ступень лидеров в составе сборной России по юниорам изменится. А может быть даже и среди мужской сборной. И вообще, каков предел силы молодых спортсменов? Видимо, не будет такого предела. Устанавливаются все новые и новые рекорды. Рождаются из молодых спортсменов будущие чемпионы и чемпионы мира.

visler@les.uralpost.ru

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION 34th Open Men's World Championships, Denmark, Vejle, 04 - 09.11.2003

Name	B.Date	Nation	Weight	WF	All 3 Squats	All 3 Benchpress	All 3 Deadlift	TOTAL	W.pts.	Pts.						
- 52 kg																
1 Fedosienko Sergey	1982	RUS	51,95	0,9823	227,5	240,0	250,0	150,0	162,5	215,0	225,0	237,5	650,0wr	638,49	12	
2 Stanaszek Andrzej	1971	POL	50,00	1,0232	290,0	—	300,5wr	170,0	178,0	182,5wr	140,0	145,0	—	627,5wr	642,05	9
3 Hu Chun-Hsiung	1974	TPE	51,90	0,9833	210,0	220,0	227,5	100,0	110,0	115,0	220,0	232,5	237,5	580,0	570,31	8
4 Suresh Purakkil	1975	IND	51,60	0,9893	200,0	210,0	225,0	120,0	127,5	—	190,0	200,0	—	552,5	546,58	7
5 Wzola Dariusz	1978	POL	51,55	0,9903	200,0	215,0	—	—	—	140,0	180,0	190,0	—	545,0	539,71	6
6 Constantine Patrick	1969	GBR	50,85	1,0048	165,0	175,0	180,0	95,0	100,0	102,5	195,0	210,0	217,5	500,0	502,37	5
7 Strange Morten	1981	DEN	51,90	0,9833	130,0	137,5	145,0	80,0	—	—	130,0	140,0	—	365,0	358,90	4
— Gainer Sr. Ervin	1966	USA	51,65	0,9883	192,5	—	202,5	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	—
- 56 kg																
1 Pavlov Konstantin	1973	RUS	55,80	0,9135	—	245,0	255,0	170,0	175,0	180,0	210,0	217,5	—	652,5	596,05	12
2 Kazakov Ravil	1982	RUS	55,85	0,9127	255,0	265,0	270,0	—	170,0	180,0	195,0	—	205,0	645,0	588,69	9
3 Isagawa Hiroyuki	1953	JPN	55,90	0,9119	200,0	210,0	—	170,0	180,0	188,0wr	220,0	230,0	—	627,5	572,21	8
4 Lu Shih-Wu	1975	TPE	55,01	0,9265	240,0	250,0	252,5	105,0	—	—	245,0	—	—	602,5	558,23	7
5 Singh Rajinder	1983	IND	55,65	0,9160	—	230,0	—	100,0	—	107,5	210,0	—	—	547,5	501,51	6
6 Wulfeld Thomas	1969	SWE	55,75	0,9144	165,0	175,0	180,0	90,0	95,0	100,0	200,0	212,5	217,5	497,5	454,88	5
- 60 kg																
1 Andryukhin Mikhail	1970	RUS	59,90	0,8542	255,0	265,0	—	150,0	160,0	—	240,0	—	275,0	700,0	597,94	12
2 Hsieh Tsung-Ting	1982	TPE	57,35	0,8897	210,0	225,0	230,0	140,0	—	155,0	240,0	250,0	260,0	645,0	573,82	9
3 Washington Hennis	1970	USA	59,85	0,8549	232,5	—	247,5	135,0	142,5	—	220,0	—	230,0	610,0	530,00	8
4 Sledz Slawomir	1976	POL	59,45	0,8601	220,0	—	240,0	140,0	—	—	157,5	200,0	212,5	620,0	524,66	7
5 Chiu Chung-Liang	1974	TPE	59,45	0,8601	210,0	222,5	—	—	125,0	—	252,5	260,0	262,5	610,0	524,66	6
6 Kondo Tomoyuki	1978	JPN	58,40	0,8745	205,0	220,0	225,0	150,0	155,0	157,5	205,0	217,5	—	600,0	524,70	5
7 Forsman Nisse	1977	SWE	59,40	0,8608	195,0	205,0	210,0	140,0	145,0	150,0	190,0	202,5	210,0	570,0	490,65	4
8 Bahtcevanov Konstantin	1977	BUL	59,55	0,8588	210,0	—	—	125,0	130,0	132,5	220,0	—	—	562,5	483,04	3
9 Lited Etienne	1979	FRA	57,35	0,8897	200,0	—	—	—	—	120,0	210,0	220,0	—	540,0	480,41	2
10 Tronke Maik	1976	GER	59,10	0,8648	230,0	237,5	—	135,0	—	—	162,5	167,5	—	540,0	466,99	1
11 Rasmussen Morten	1978	DEN	59,80	0,8555	—	170,0	180,0	—	115,0	—	170,0	185,0	187,5	480,0	410,64	1
— Sutrisno Darimin	1975	INA	59,60	0,8581	260,0	—	280,0	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	—
- 67,5 kg																
1 Olech Jaroslaw	1974	POL	66,50	0,7804	315,0	332,5wr	—	165,0	172,5	175,0	300,0	312,5	—	820,0	639,92	12
2 Huang Lung-Hsing	1981	TPE	67,20	0,7738	230,0	245,0	252,5	170,0	177,5	182,5	275,0	282,5	290,0	725,0	561,00	9
3 Selberg Amit	1976	SWE	67,15	0,7743	260,0	270,0	275,0	160,0	—	175,0	232,5	242,5	250,0	700,0	541,97	8
4 Richard Philip	1971	GBR	67,10	0,7747	—	272,5	280,0	167,5	175,0	—	225,0	235,0	242,5	697,5	540,35	7
5 Noppers Lewis	1970	CAN	67,20	0,7738	220,0	235,0	—	142,5	152,5	157,5	265,0	280,0	—	672,5	520,38	6
6 Jonsson Niklas	1979	SWE	67,50	0,7710	235,0	250,0	255,0	185,0	192,5	—	215,0	—	—	662,5	510,78	5
7 Olech Mariusz	1976	POL	66,60	0,7794	245,0	260,0	—	140,0	—	—	260,0	—	—	660,0	514,40	4
8 Takahashi Masayuki	1960	JPN	67,35	0,7724	237,5	250,0	—	177,5	185,0	—	210,0	220,0	—	655,0	505,92	3
9 Oishi Eric	1979	BRA	66,30	0,7823	205,0	215,0	—	155,0	—	—	205,0	217,5	230,0	600,0	469,38	2
10 Ruso Karel	1965	CZE	66,15	0,7837	240,0	—	—	110,0	115,0	120,0	220,0	237,5	—	597,5	468,26	1
11 Ito Takayuki	1964	JPN	67,15	0,7743	—	215,0	—	—	145,0	—	225,0	235,0	—	595,0	460,67	1
12 Andersen Thomas	1979	DEN	67,20	0,7738	220,0	—	—	—	145,0	—	220,0	225,0	—	585,0	452,67	1
13 Lulham Andrew	1974	AUS	67,15	0,7743	187,5	—	—	—	125,0	—	190,0	200,0	210,0	522,5	404,54	1
14 Rheume Jean-Sebastien	1974	CAN	66,85	0,7771	172,5	—	185,0	132,5	142,5	—	177,5	192,5	—	505,0	392,41	1
— Mitev Vihar	1978	BUL	67,40	0,7719	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	—
— Luu Nghiep	1975	AUS	67,45	0,7715	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	—
— Nieminen Sami	1975	FIN	67,50	0,7710	240,0	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	—
— Lettner Richard	1974	AUT	67,50	0,7710	240	—	—	—	—	—	—	—	—	Doct.	—	—
- 75 kg																
1 Fuzhzhin Viktor	1969	RUS	75,00	0,7126	315,0	—	325,0	—	210,0	220,0	305,0	315,0	—	860,0	612,83	12
2 Baranov Viktor	1967	RUS	74,40	0,7166	300,0	315,0	—	175,0	182,5	190,0	297,5	310,0	320,0	825,0	591,19	9
3 Kutcher Oleksandr	1980	UKR	74,80	0,7139	300,0	307,5	—	185,0	192,5	195,0	302,5	312,5	—	815,0wrj	581,82	8
4 Hooper Wade	1971	USA	74,85	0,7136	307,5	325,0	337,5 wr	197,5	205,0	210,0	257,5	267,5	—	815,0	581,54	7
5 Spychala Jacek	1978	POL	74,85	0,7136	285,0	295,0	—	—	170,0	170,0	280,0	—	300,0	765,0	545,86	6
6 Michailov Robert	1977	BUL	74,45	0,7163	—	—	250,0	162,5	170,0	180,0	270,0	285,0	302,5	732,5	524,65	5
7 Zeilinger Andreas	1968	AUT	74,40	0,7166	265,0	—	—	200,0	—	—	250,0	260,0	265,0	730,0	523,11	4
8 Kvist Jouni	1973	FIN	74,50	0,7159	260,0	—	—	165,0	170,0	172,5	270,0	287,5	305,0	720,0	515,44	3
9 Yamada Eiji	1970	JPN	74,70	0,7146	230,0	—	240,0	175,0	182,5	187,5	245,0	257,5	262,5	690,0	493,07	2
10 Summers Brandon	1977	CAN	74,70	0,7146	225,0	235,0	242,5	160,0	170,0	180,0	250,0	—	—	672,5	480,56	1
11 Muir Sean	1970	AUS	74,25	0,7176	217,5	230,0	240,0	145,0	152,5	155,0	240,0	257,5	265,0	652,5	468,23	1
12 Vadasz Peter	1979	HUN	74,95	0,7129	235,0	250,0	—	165,0	—	—	200,0	215,0	222,5	630,0	449,12	1
13 McCormack Brent	1976	NZL	74,80	0,7139	210,0	230,0	—	150,0	—	155,0	—	—	220,0	605,0	431,90	1
14 Harris Neville	1977	AUS	74,95	0,7129	227,5	—	—	140,0	—	—	235,0	—	252,5	602,5	429,52	1
- 82,5 kg																
1 Belyaev Andrey	1983	RUS	81,65	0,6742	325,0	340,0	—	210,0	220,0	225,0	310,0	322,5	335,0	900,0wrj	606,73	12
2 Solovyov Dmytro	1970	UKR	81,40	0,6754	310,0	320,0	325,0	—	225,0	232,5	300,0	310,0	—	867,5	585,90	9
3 Wegiera Jan	1965	POL	81,90	0,6729	310,0	—	—	237,5	245,0	252,5	280,0	290,0	—	852,5	573,64	8
4 Naleykin Sergiy	1981	UKR	81,50	0,6749	340,0	—	—	210,0	—	—	295,0	—	—	845,0	570,29	7
5 Tureson Patrik	1974	SWE	82,35	0,6707	310,0	—	—	185,0	—	—	300,0	312,5	—	807,5	541,54	6
6 Gandner Frederic	1969	FRA	82,20	0,6714	280,0	295,0	305,0	180,0	187,5	190,0	290,0	305,0	—	800,0	537,12	5
7 Christov Milen	1973	BUL	82,45	0,6702	—	300,0	—	175,0	—	—	310,0	320,0	—	795,0	532,76	4
8 Rick Peter	1979	HUN	82,05	0,6722	270,0	—	—	175,0	185,0	—	320,0	330,0	—	785,0	527,63	3
9 Lindholm Marcel	1982	FIN	81,55	0,6747	290,0	310,0	—	160,0	170,0	177,5	290,0	—	—	777,5	524,54	2
10 Kobayakawa Wataru	1975	JPN	81,85	0,6732	290,0	—	—	192,5	200,0	—	265,0	275,0	—	770,0	518,32	1
11 Salvagni Richard	1972	USA	82,05	0,6722	—	275,0	285,0	215,0	—							

ПРОТОКОЛЫ

- 100 kg																	
1	Vyshnyskiy Oleksiy	1981	UKR	99,10	0,6108	370,0	380,0	387,5cr	205,0	215,0	222,5	—	370,0	—	980,0cr	598,58	12
2	Barkhatov Maxim	1981	RUS	99,85	0,6090	—	355,0	—	240,0	255,0	260,0cr	330,0	345,0	352,5	967,5	589,15	9
3	Christov Ivailo	1979	BUL	99,80	0,6091	360,0	375,0	—	240,0	250,0	257,5cr	305,0	325,0	332,5	965,0	587,78	8
4	Rokochyy Oleksiy	1981	UKR	99,95	0,6087	—	—	375,0	235,0	245,0	250,0	330,0	340,0	—	965,0	587,39	7
5	Tylutki Nick	1978	USA	99,30	0,6103	315,0	337,5	350,0	200,0	205,0	207,5	317,5	335,0	—	892,5	544,69	6
6	Peeters Andre	1970	FRA	99,00	0,6111	330,0	345,0	—	210,0	—	—	315,0	332,5	—	887,5	542,35	5
7	Gahagen Char	1976	USA	99,50	0,6098	297,5	315,0	—	197,5	—	210,0	332,5	352,5	—	877,5	535,09	4
8	Bilican Orhan	1978	BEL	99,00	0,6111	350,0	—	—	215,0	—	—	270,0	280,0	—	845,0	516,37	3
9	Kurzendorfer Mario	1974	GER	99,10	0,6108	300,0	312,5	320,0	210,0	220,0	—	270,0	285,0	—	825,0	503,91	2
10	Flood Jens	1965	SWE	99,65	0,6095	290,0	300,0	—	—	—	210,0	270,0	285,0	300,0	810,0	493,65	1
11	McKenzie Steve	1969	CAN	99,50	0,6098	285,0	—	—	192,5	202,5	207,5	315,0	—	—	807,5	492,41	1
12	Taupinard Dominik	1967	GER	99,80	0,6091	250,0	265,0	280,0	—	197,5	205,0	290,0	305,0	312,5	797,5	485,75	1
13	Kalik Francois	1965	FRA	98,55	0,6122	290,0	—	—	190,0	195,0	—	285,0	295,0	—	780,0	477,51	1
14	Gagnon Eric	1968	CAN	99,80	0,6091	—	—	315,0	185,0	—	190,0	247,5	265,0	—	770,0	469,00	1
15	Bongers Peter	1965	NED	99,60	0,6096	270,0	290,0	—	155,0	162,5	167,5	270,0	290,0	300,0	757,5	461,77	1
16	Schultzev Gabor	1976	HUN	98,80	0,6116	—	235,0	245,0	175,0	182,5	190,0	275,0	295,0	—	730,0	446,46	1
—	Ingerslev Keld	1966	DEN	98,25	0,6130	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	
—	Weaver Simon	1975	NZL	99,00	0,6111	300,0	310,0	315,0	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	
—	Hansen Kim D.	1971	DEN	99,85	0,6090	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	

- 110 kg																	
1	Solovoyev Oleksiy	1975	UKR	108,15	0,5917	370,0	380,0	—	265,0	275,0	280,0wr	330,0	340,0	347,5	1007,5wr	596,08	12
2	Fedorenko Yuriy	1974	RUS	101,40	0,6053	360,0	372,5	—	225,0	240,0	—	360,0	—	372,5	985,0	596,22	9
3	Pomana Derek	1966	NZL	109,45	0,5894	—	360,0	—	215,0	225,0	—	342,5	357,5	362,5	947,5	558,45	8
4	Welna Krzysztof	1971	POL	102,15	0,6036	360,0	375,0	—	—	230,0	—	320,0	335,0	—	940,0	567,38	7
5	Harris Tony	1964	USA	109,65	0,5891	337,5	—	—	215,0	227,5	—	230,0	287,5	340,0	905,0	533,13	6
6	Belausov Ignat	1976	BLR	108,40	0,5912	—	340,0	—	225,0	—	—	315,0	325,0	337,5	902,5	533,55	5
7	Kopola Hannu	1978	FIN	109,75	0,5889	—	330,0	342,5	—	212,5	217,5	330,0	340,0	—	900,0	530,01	4
8	Fatemi Mehdi	1971	IRN	107,25	0,5933	320,0	335,0	—	—	240,0	245,0	300,0	315,0	—	895,0	530,95	3
9	Willebrandt Kristoffer	1975	SWE	106,40	0,5948	340,0	352,5	—	—	210,0	—	310,0	327,5	—	890,0	529,37	2
10	Ormland Tor Herman	1977	NOR	109,15	0,5899	335,0	342,5	350,0	220,0	230,0	—	300,0	310,0	—	890,0	525,01	1
11	Taksdal Tollef	1975	NOR	109,80	0,5888	310,0	327,5	332,5	242,5	247,5	—	290,0	300,0	—	880,0	518,14	1
12	Flaminiou Daniel	1978	GER	109,05	0,5901	—	345,0	—	—	232,5	—	285,0	300,0	—	877,5	517,81	1
13	Sarik Tomas	1975	CZE	109,70	0,5890	305,0	320,0	—	225,0	235,0	—	290,0	305,0	—	860,0	506,54	1
14	Vorup Stephan	1973	DEN	109,80	0,5888	342,5	—	355,0	—	—	195,0	280,0	300,0	—	850,0	500,48	1
15	Hulden Stefan	1966	SWE	109,55	0,5893	315,0	—	—	210,0	—	—	310,0	322,5	—	847,5	499,38	1
16	Krejca Zbynek	1974	CZE	109,55	0,5893	285,0	—	300,0	220,0	230,0	—	280,0	287,5	—	817,5	481,71	1
17	Sorige Lars	1968	DEN	106,40	0,5948	302,5	—	—	205,0	217,5	—	295,0	—	—	815,0	484,76	1
18	Krumov Plamen	1972	BUL	103,85	0,5999	—	280,0	—	230,0	245,0	—	—	265,0	275,0	800,0	479,92	1
19	Kwaschny Alexander	1964	GER	105,05	0,5975	265,0	280,0	—	200,0	—	212,5	—	285,0	307,5	800,0	478,00	1
20	Lousich Steve	1965	NZL	109,75	0,5889	270,0	285,0	300,0	212,5	217,5	222,5	240,0	255,0	260,0	782,5	460,81	1
21	Hall Jimmy	1974	CAN	109,55	0,5893	285,0	—	—	—	205,0	—	275,0	290,0	—	780,0	459,61	1
22	Minami Shigeki	1965	JPN	109,45	0,5894	280,0	290,0	300,0	—	240,0	250,0	280,0	—	220,0	770,0	453,83	1
23	Giffin Steve	1963	AUS	109,75	0,5889	265,0	275,0	—	185,0	192,5	197,5	275,0	282,5	—	755,0	444,61	1
24	Bontekoning Edward	1972	NED	102,30	0,6032	260,0	—	280,0	145,0	—	155,0	250,0	270,0	—	705,0	425,25	1
25	Dhawan Jugal	2003	IND	104,65	0,5983	190,0	205,0	210,0	120,0	125,0	—	160,0	180,0	—	515,0	308,12	1

- 125 kg																	
1	Arvat Istvan	1972	HUN	120,00	0,5749	—	—	390,0	250,0	262,5	272,5	360,0	372,5	387,5	1.050,0	603,64	12
2	Papazov Vitaliy	1980	UKR	122,45	0,5724	—	400,0	—	270,0	280,0	—	350,0	362,5	370,0	1050,0wr	600,96	9
3	Malanichev Andrey	1977	RUS	123,90	0,5709	380,0	400,0	—	—	245,0	—	360,0	372,5	377,5	1.022,5	583,74	8
4	Karpik Viktor	1978	UKR	123,75	0,5711	—	—	402,5	240,0	252,5	—	350,0	360,0	365,0	1.020,0	582,47	7
5	Lehto Ove	1972	FIN	124,85	0,5700	350,0	360,0	—	275,0	282,5	287,5	345,0	360,0	375,0	1.007,5	574,22	6
6	Ljungberg Jorgen	1967	SWE	120,00	0,5749	380,0	395,0	—	240,0	247,5	—	330,0	357,5	—	1.000,0	574,90	5
7	Henry Clive	1966	GBR	124,00	0,5708	—	—	420,0	—	235,0	—	317,5	325,0	—	980,0	559,38	4
8	Cardella Tony	1977	USA	124,55	0,5703	355,0	370,0	375,0	235,0	247,5	257,5	320,0	337,5	345,0	977,5	557,41	3
9	Schroder Mathias	1976	GER	116,40	0,5792	290,0	—	315,0	235,0	242,5	247,5	310,0	325,0	332,5	895,0	518,38	2
10	Randen Asbjorn	1973	NOR	121,95	0,5729	—	330,0	—	220,0	230,0	—	325,0	335,0	—	885,0	506,97	1
11	Hajdu Tamas	1980	HUN	124,10	0,5707	—	320,0	330,0	215,0	230,0	235,0	320,0	—	—	885,0	505,06	1
12	Collart Jean-Luc	1959	BEL	118,55	0,5766	320,0	340,0	—	190,0	200,0	—	280,0	300,0	—	840,0	484,30	1
13	Alonso Federico	1979	ARG	117,45	0,5779	310,0	—	—	175,0	—	—	335,0	—	—	820,0	473,87	1
14	Kapoor Ashoh	1969	IND	124,55	0,5703	250,0	270,0	—	160,0	170,0	—	260,0	280,0	—	720,0	410,58	1
15	Pomana Wayne	1969	NZL	122,40	0,5724	125,0	—	—	252,5	—	—	220,0	265,0	—	642,5	367,76	1
—	Brown Sean	1964	CAN	123,00	0,5718	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	
—	Rui Frode	1969	NOR	124,50	0,5703	—	340,0	350,0	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	
—	Sorig Morten	1969	DEN	125,00	0,5698	335,0	—	—	—	—	—	—	—	—	Disq.	—	

125+ kg																	
1	Siders Brian	1978	USA	148,85	0,5539	385,0	—	405,0	290,0	307,5	317,5	347,5	360,0	—	1.082,5	599,59	12
2	Muravlyov Volodymyr	1975	UKR	126,70	0,5683	375,0	390,0	395,0	—	260,0	270,0	350,0	360,0	367,5	1.032,5	586,76	9
3	Midote Daisuke	1972	JPN	135,55	0,5616	400,0	415,0	—	290,0	300,0	—	310,0	317,5	—	1.032,5	579,85	8
4	Tallqvist Kenneth	1979	FIN	162,00	0,5472	380,0	—	—	270,0	280,0	—	330,0	340,0	—	1.000,0	547,20	7
5	Sedmik Zdenek	1974	CZE	141,05	0,5582	370,0	385,0	—	250,0	—	—	340,0	360,0	—</			

Герасимов Николай Исакович

Заслуженный тренер России.

Отличник физической культуры и спорта России.

Судья международной категории по пауэрлифтингу.

Член ревизионной комиссии Федерации пауэрлифтинга России.

М.С.: Николай Исакович, расскажите о себе, с чего все началось?

Родился в Чувашии в 1951 году. В семье было шестеро детей. В поселке Урмари, где я родился, была одна школа и, соответственно, один спортзал, где проходили уроки по физкультуре, а вечером секции по разным видам спорта. Я посещал секции вольной борьбы и ручного мяча. Были отличные преподаватели Зосим Романович и Юрий Александрович. В 1972 году после демобилизации поступил в Чебоксарский Государственный университет. В университете продолжил занятия борьбой и ручным мячом. В зале борьбы занимались штангисты. И вот уже более 30 лет предан штанге.

М.С.: Что, на Ваш взгляд, дают занятия пауэрлифтингом?

Н.Г.: Считаю, что пауэрлифтинг — настоящий мужской вид спорта. Доступен, демократичен. Позволяет мужчине реализовать себя в жизни, позволяет поддерживать в спортивной форме и, конечно, продлевает спортивное долголетие.

М.С.: Когда впервые услышали о пауэрлифтинге?

Н.Г.: О пауэрлифтинге услышал впервые еще в школе в 1966 году. Очень люблю журнал «Спортивная жизнь России», благодаря журналу узнал об этом виде спорта.

М.С.: Как Вы относитесь к женщинам, поднимающим штангу?

Н.Г.: Женщины давно сами ответили на этот вопрос. Кажется, у них это получается даже хорошо и элегантно.

М.С.: Какое качество больше всего нравится в людях?

Н.Г.: Основные качества в людях — это порядочность, честность в мыслях и поступках, преданность своему делу, любовь и терпение к близким.

М.С.: Николай Исакович, мы знаем, что Вы не только тренер и судья, но еще сами тягаете штангу, Ваши лучшие результаты?

Н.Г.: К большому сожалению, из-

за травмы спины не смог себя полностью реализовать в пауэрлифтинге. Лучшие результаты приходится на начало 1990-1992 гг.: в категории до 82.5 кг приседания — 250 кг, жим лежа — 172.5 кг, в категории до 90 кг присед — 270 кг, жим лежа — 185 кг. Все это я выполнял без майки для жима и комбеза для приседания.

М.С.: Ваши воспитанники стали первыми в мире, не считаете ли Вы: дело сделано?

Н.Г.: Я горжусь этим и считаю себя счастливым человеком, потому что у меня есть возможность быть причастным к сильным мира сего. И если я им чем-то помог — это цель жизни и смысл.

М.С.: Ваше любимое занятие помимо спорта?

Н.Г.: Люблю играть в шахматы и бильярд. Самое любимое занятие — это быть дома, с семьей.

М.С.: Что такое здоровый образ жизни в Вашем представлении?

Н.Г.: Я своим воспитанникам говорю, что можно в 22 года быть глубоким стариком или, когда уже за 50 лет, еще только набирать обороты. Здоровый образ жизни — это когда с молодости готовишь себя к глубокой старости, а не пропиваешь свою жизнь или трагичь ее впустую.

М.С.: Какая обстановка в сборной России?

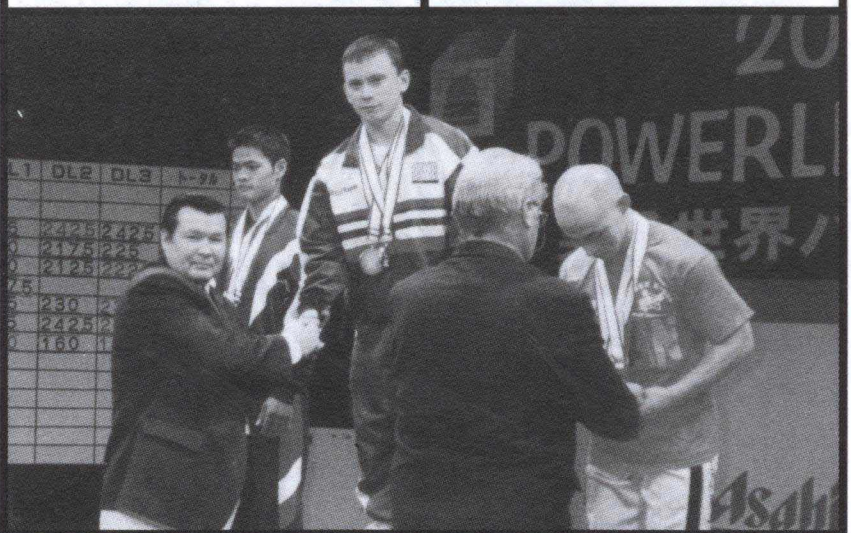
Н.Г.: Сборная России по пауэрлифтингу — это сборная титанов. С 1998 года мужская сборная России не уступает первого командного места на Чемпионатах Европы и мира. Каждый спортсмен — это личность с большой буквы, и они заслуживают уважения и гордости. В сборной нет случайных людей. За всеми победами, конечно же, трудная, героическая работа тренеров. Они настоящие фанаты, люди одержимые. Это — Деревянко Игорь, Иванов Сергей, Фомин Альберт, Ходосевич Геннадий. Президенту Федерации пауэрлифтинга России Богачеву В.В. и главному тренеру сборной России Шейко Б.И. удалось создать команду Чемпионов, коллектив единомышленников.

М.С.: Вы религиозный человек?

Н.Г.: Это глубоко личное. Я крещенный, мы с женой обвенчаны в церкви.

М.С.: Где удалось побывать (страны, города)?

Н.Г.: Благодаря пауэрлифтингу с 1997 года удалось в составе сборной России в качестве тренера, судьи побывать во многих странах. Это Чехия, Словакия, Венгрия, Латвия, Германия, Швеция, Финляндия,





Болгария, Япония. В некоторых странах побывал несколько раз. У меня много друзей в этих странах. Считаю, что общение, знакомства с самыми сильными, красивыми людьми планеты — это один из самых

дорогих моментов в спортивной жизни. Я этим очень дорожу.

М.С.: Что пожелаете начинающим?

Н.Г.: Хороший вопрос и, как я

считаю, очень актуальный. У меня в клубе много молодежи с 12 до 18 лет. Очень важно, чтобы молодому человеку, пришедшему в спортивный зал, повезло с тренером. Не надо думать о быстрых, мгновенных успехах, прежде всего надо думать о будущем. Поэтому я начинающим советую не строить иллюзий, будто можно обмануть свой организм, а целенаправленно, используя возможности организма, выполняя базовые упражнения, полюбить пауэрлифтинг, и у вас все получится.

М.С.: Какие у Вас планы?

Н.Г.: Как говорил В.В. Маяковский, планов у нас громадьё. Задача одна — удержать достигнутое и двигаться дальше.

М.С.: Спасибо, удачи Вам и Вашим ученикам.

Н.Г.: Спасибо, до свидания.

НАШ ГОСТЬ — КОНСТАНТИН ПАВЛОВ

Олег Рябинников

Сегодня наш корреспондент Олег Рябинников беседует с самым титулованным российским спортсменом Константином Павловым. Речь пойдет как о спортивной карьере прославленного атлета, так и о его взгляде на проблемы пауэрлифтинга.

М.С.: Давай начнем с того, как ты пришел в пауэрлифтинг? Что привело тебя в зал?

К.П.: До 1991 года я занимался восточными единоборствами, в частности, каратэ. Случайно узнал о существовании в нашем городе секции силового троеборья, она находилась и находится в одном из подвальных помещений в центре города, пришел сюда просто силенки подкачать. И в итоге остался совсем. Через полтора года выиграл юниорское первенство России, попал на юниорское первенство Европы, где стал вторым после Станашека, тогда у меня был реальный шанс выиграть его, но этому помешало отсутствие жимовой майки. И вот уже 12 лет я в пауэрлифтинге.

М.С.: Вот в беседе с твоим тренером (заслуженный тренер Рос-

сии И.Г. Деревянко) я от него услышал, что ты не сразу стал у него тренироваться, а сначала занимался у другого тренера. И что ты не сразу стал приседать и тянуть, а сначала только жал. Расскажи подробнее про этот период.

К.П.: Да, в спортзале, где я занимаюсь, два тренера: И.Г. Деревянко и его ученик И.М. Кротов, у которого я начал заниматься ОФП. При собственном весе 46 кг я сразу выжал 50 кг на 6 раз за подход. Тогда И.М. Кротов показал меня Игорю Григорьевичу. Мы сделали проходки в приседе, жиме и тяге. Вот мои первые результаты: приседание — 100 кг, жим лежа — 75 кг, тяга становая — 110 кг при собственном весе 46 кг.

М.С.: Ты уже, наверное, сам не помнишь, сколько раз ты выиграл ЧМ и ЧЕ, что помогло добиться таких результатов в пауэрлифтинге?

К.П.: В достижении этих результатов в пауэрлифтинге большая заслуга моего тренера Деревянко Игоря Григорьевича, моей семьи, моих друзей и всех людей, кто меня поддерживает.

М.С.: Что тебе больше всего запомнилось на прошедшем недавно чемпионате мира? Что случилось с Сутрисно, говорят, там была какая-то история с бинтами? Были ли курьезные моменты на соревнованиях?

К.П.: Проведение соревнований было хорошим. Большой зал для разминки, отель в двух шагах, в прямом смысле. Проходила прямая трансляция по «Евроспорту». Было много зрителей, это придавало уверенности и сил, когда болельщики кричат и аплодируют каждому удачному твоему подходу, очень помогает. А Сутрисно был дисквалифицирован из-за применения запрещенных бинтов от фирмы «Маратон».

М.С.: Хотя тяга и является у тебя отстающим упражнением, она тебе принесла корону чемпиона на ЧМ 2003, а что является, по твоему мнению, основной причиной отставания тяги?

К.П.: В тяге я медленно, но все же прогрессирую. В пауэрлифтинге мало спортсменов, которые ровно выступают во всех упражнениях, какое-то движение все равно от-

стает. С тренером мы постоянно меняем планы подготовки в тяге, и я думаю, мне по силам установить рекорд России в этом движении пауэрлифтинга. По крайней мере, такая попытка уже была.

М.С.: Как обстоят дела с финансированием в ваших краях, я слышал, что весьма неплохо, так ли это?

К.П.: Нет, не совсем. С трудом находятся деньги для поездок. Последние три года мужскую сборную России достойно финансирует Госкомспорт России. Но тренеру И. Деревянко помогает с выездами мой второй тренер из Нового Уренгоя Николай Исакович Герасимов. Для этого мне почти по полгода приходится «вахтоваться» на Севере. Но я думаю, что со временем все наладится и будем ездить на соревнования достойно, не задумываясь о финансовой стороне вопроса.

М.С.: Что ты думаешь о положении дел в пауэрлифтинге? Зрелищный ли это вид спорта? Почему занимаются им очень многие, а залы на соревнованиях пусты, и финансирование оставляет желать лучшего? Как сделать соревнования более зрелищными?

К.П.: В залы ходят заниматься много людей, значит, пауэрлифтинг зрелищный вид, но ему не хватает рекламы, а реклама — это двигатель не только торговли. Мы не один раз видели переполненные до отказа залы в Финляндии, Англии, Польше, Германии. О нем мало пишут в газетах или не пишут вообще, по ТВ та же ситуация. Для этого нужны средства и люди, которые этим всем могли бы управлять и заниматься.

М.С.: Твое отношение к планируемому сокращению весовых категорий? Твой вариант?

К.П.: Этот вопрос на конгрессе IPF остался нерешенным. Категории, скорее всего, могут быть пересмотрены при включении в олимпийскую программу. Какие категории сократят, мне неизвестно, что будет, то будет. Выступать мне это все равно не помешает.

М.С.: Что бы ты ответил на предложение выступить по версии WPC?

К.П.: Пока меня устраивает IPF.

М.С.: Ты женат? Дети есть? Занимается ли жена спортом? А дети? Вот у Миши Андриякина сын весьма усиленно занимается под руководством папы.

К.П.: Да, у меня замечательная жена Павлова Анюта, прекрасный сын Егор, ему уже два года. Анна — мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, бронзовый призер Чемпионата России по жиму лежа 2003 года в г. Перми. Миша Андриякин — мой друг по сборной уже давно, как и Андрей Маланичев. С Мишей на соревнованиях мы всегда живем в одном номере в гостинице и всегда помогаем друг другу при выступлении на соревнованиях.

М.С.: Твое мнение об освещении пауэрлифтинга в прессе, в частности, журналом «Мир Силы»?

К.П.: Чем больше будет таких журналов как «Мир Силы», «Железный мир», тем больше народа мы привлечем к пауэрлифтингу. Молодежь узнает о своих чемпионах, новички узнают много нового и познавательного. Жаль, что утрачивает свои позиции в этом плане неплохой в прошлом журнал «Олимп». Сейчас он почему-то перешел на освещение только тяжелой атлетики. В отношении пауэрлифтинга ограничиваются только протоколами соревнований. Нужно освещать пауэрлифтинг в прессе больше. Это несомненно и нужно, как воздух.

М.С.: Вкратце расскажи, как ты тренируешься.

К.П.: Сейчас тренируюсь один раз в день, вечером. Хотя раньше было и по девять тренировок в неделю. Планы подготовки всегда меняются. Мы с тренером не закичиваемся на одном монотонном плане. Игорь Григорьевич с большим профессионализмом подходит к каждой тренировке и ко всему процессу подготовки к тому или иному турниру. Много полезного и интересного в планировании тренировочного процесса он взял у старшего тренера российской сборной Б.И. Шейко, но не все, а только самое рациональное. У нас всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Слепое копирование чьих-либо планов, думаю, ни к чему хорошему не приведет, особенно это касается новичков. Один из моих тренировочных планов был опубликован во втором номере «Мир Силы» за 2003 год.

М.С.: Чем еще занимаешься в жизни помимо спорта? Как проводишь свободное время?

К.П.: Люблю ездить на машине, особенно на дальние расстояния. Собираю видео и фото с записями соревнований пауэрлифтинга, журналы о силовых видах спорта. С приобретением компьютера появилось новое хобби — общение с миром пауэрлифтинга через интернет. Люблю находиться дома с семьей, с женой, с сыном.



М.С.: Я слышал несколько лет назад, что ты на тренировках приседал в двойных бинтах, так ли это?

К.П.: Да, как-то очень давно мы пробовали такое. Это помогало чисто психологически преодолеть большие веса в приседаниях и не бояться штанги с большим весом на соревнованиях. Теперь применяем также полуприседы с весом более 110% от лучшего приседа. Для снятия штанги со стоек — это незаменимое упражнение.

М.С.: Необходимо ли Олимпийское признание пауэрлифтингу для его более широкого развития, для улучшения финансирования, для того, чтобы наконец-то по центральному ТВ можно было увидеть ЧЕ, ЧМ? Или же можно найти средства у спонсоров, раскрутиться самостоятельно, без господдержки?

К.П.: Я уже говорил, что нужно побольше информации, а Олимпийское признание пауэрлифтингу необходимо для спортсменов, тренеров, болельщиков, для всех, кто любит этот по-настоящему мужской вид спорта. Без господдержки и спонсоров раскрутиться самостоятельно очень трудно и, наверное, невозможно.

М.С.: Как по-твоему, пауэрлифтинг — женский вид спорта или нет?

К.П.: Женщины сейчас занимаются разными видами спорта, не только пауэрлифтингом. Если у них получается хорошо, красиво и это им по душе, то почему нет. Как я говорил, у меня жена Анна занимается, молодец. Может, и меня лучше понимает.

М.С.: Спасибо Костя, удачи тебе и твоей семье.



К.П.: Спасибо вам за вашу работу, а болельщикам побольше хороших, интересных и захватывающих турниров по пауэрлифтингу.

Рекорды России, Европы и мира по пауэрлифтингу Заслуженного мастера спорта России Павлова Константина.

Юниорские рекорды России:

1. Приседания — 165 кг. Рекорд России среди юниоров установлен 1992 году.
2. Приседания — 180 кг. Рекорд России среди юниоров 23.05.1992 г. 190 кг — 10.10.1992 г., 195 кг — 11.06.1993 г., 215 кг — 18.12.1993 г., 217,5 кг — 25.03.1994 г., 222,5 кг, 225 кг, 235 кг, 242,5 кг — 16.05.1996 г., 247,5 кг — 1996 г.
3. Жим лежа — 112,5 кг — 19.12.1992 г., 120 кг — 1993 г., 130 кг — 18.12.1993 г., 135 кг — 21.06.1994 г., 145 кг — 4.12.1994 г., 150 кг — 1995 г., 152,5 кг — 18.05.1995 г., 155 кг — 14.11.1995 г., 158 кг — 1996 г., 162,5 кг — 1996 г.
4. Сумма троеборья — 467,5 кг, 12.03.1993 г. — 470 кг, 1993 г. — 480 кг, 11.06.1993 г. — 490 кг, 30.10.1993 г. — 515 кг, 25.03.1994 г. — 525 кг, 1994 г. — 555 кг, 585 кг, 1995 г. — 595 кг, 14.11.1995 г. — 612,5 кг, 622,5 кг — 1996 г.

Рекорды России среди мужчин:

1. Приседания — 215 кг. Рекорд России среди мужчин, установлен 18.12.1993 г.
2. Приседания — 217,5 кг — 4.03.1994 г., 222,5 кг, 225 кг, 235 кг, 242,5 кг, 247,5 кг — 1996 г., 248 кг — 27.02.1998 г., 250 кг — 8.05.1998 г.
3. Приседания — 251 кг — 26.02.1999 г., 252,5 кг — 20.03.2000 г., 255 кг — 15.11.2002 г., 257,5 кг — 8.05.2003 г.
4. Жим лежа — 135 кг — 4.03.1994 г., 145 кг — 4.12.1994 г., 150 кг — 1995 г., 152,5 кг — 18.05.1995 г., 158 кг — 1996 г., 162,5 кг — 1996 г.
5. Жим лежа — 163 кг, 165 кг, 167,5 кг — 16.08.1997 г., 170 кг — 27.02.1998 г., 171 кг — 29.09.2000 г., 172,5 кг — 20.03.2001 г., 175 кг — 15.11.2001 г., 180 кг — 8.05.2003 г.
6. Сумма троеборья — 555 кг, 585 кг — 1995 г., 595 кг, 612,5 кг, 622,5 кг — 1996 г., 625 кг — 27.02.98 г., 627,5 кг — 26.02.1999 г., 632,5 кг — 2.03.2000 г., 645 кг — 20.03.2001 г., 652,5 кг — 15.11.2002 г., 655 кг, 660 кг — 8.05.2003 г.

Рекорды Европы среди юниоров:

1. Приседания — 247,5 кг — 1996 г.
2. Жим лежа — 158 кг — 1996 г., 162,5 кг — 1996 г.
3. Сумма троеборья — 585 кг — 1995 г., 595 кг, 612,5 кг, 622,5 кг — 1996 г.

Рекорды мира среди юниоров:

1. Приседания — 247,5 кг — 1996 г.
2. Жим лежа — 158 кг — 1996 г., 162,5 кг — 1996 г.

Рекорды Европы (мужчины):

1. Жим лежа — 163 кг, 165 кг, 167,5 кг — 16.08.1997 г.
2. Сумма троеборья — 612,5 кг, 622,5 кг — 1996 г., 627,5 кг — 26.02.1999 г., 630 кг — 1999 г., 637,5 кг — 21.08.2001 г., 645 кг, 647,5 кг — 15.11.2001 г., 652,5 кг — 15.11.2002 г., 655 кг, 660 кг — 8.05.2003 г.

Рекорды мира (мужчины):

1. Жим лежа — 162,5 кг — 1996 г.
2. Сумма троеборья — 645 кг, 647,5 кг — 15.11.2001 г., 652,5 кг — 15.11.2002 г., 655 кг, 660 кг — 8.05.2003 г.



YOU'LL NEVER GO BACK TO USING PILLS

CREATINE HARD MASS – это настоящая находка для тех, кому нужно значительно укрепить и нарастить мышечную массу, не опасаясь при этом побочных нежелательных эффектов. Креатин является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **CREATINE HARD MASS** действительно увеличивает силу, улучшает метаболизм в клетках и повышает общую работоспособность организма. **CREATINE HARD MASS** проходит 100% проверку не только на содержание креатина, но и на чистоту, и по праву считается одним из непревзойденных источников энергии!

CREATINE RIBOSE HARD MASS – новейшая, эффективная и высокотехнологичная, специализированная пищевая добавка для бодибилдеров. **КРЕАТИН** является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **РИБОЗА** – моносахарид, увеличивающий мышечную работоспособность при высоких нагрузках.

Сочетание **КРЕАТИНА** **МОНОГИДРАТА** с **РИБОЗОЙ** позволяет повысить уровень инсулина и улучшить всасывание креатина в мышечную ткань. **РИБОЗА** работает в паре с **КРЕАТИНОМ** и еще больше повышает уровень фосфата креатина. Общий эффект в том, что, принимая **CREATINE RIBOSE HARD MASS**, Вы обеспечиваете максимальное производство энергии.

