

**НАШИ В WPO — ПЕРВЫЕ БАКСЫ!**

# Мир Силы

Power World 2' 2005



**WPO – Наш первый старт**

**Самооборона: загрызи врага насмерть!**

**Железное рубилово в Канаде**

**Андрей Бутенко – рубикон в 300кг пройден!**

**Россия без допинга. Чемпионат по версии WDFPF**

**Юношеская Россия по версии IPF**

**Вода – как не умереть от жажды**

**Вести из регионов**

**Статистика**

ISSN 1606-8718



9 771606 871004

[muscle2000@mail.ru](mailto:muscle2000@mail.ru)

# FLEX



# МЕТРОПОЛИТАН



# GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.  
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ  
АССОРТИМЕНТ.  
ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ.  
ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ  
ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.  
СКИДКИ ДО 50%



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

## ПРОТЕИНЫ

с 10<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>

КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

FLEX GYM 1: Дмитровское ш., 39, корп. 1. Тел.: (095) 976-11-44. С 10-00 до 19-00 без обеда. Воскресенье – выходной.  
FLEX GYM 2: Адрес: ул. Смольная, д. 63Б, Торговый центр «Экстрим», павильон №8А. Проезд: от станции метро «Речной вокзал» на желтой бесплатной маршрутке до остановки «Торговый центр «Экстрим»». Ежедневно с 10.00 до 20.00 без выходных.

Новые магазины:

FLEX GYM 3: Сокольническая пл., 9, корп. 1. В здании магазина «Зенит». Тел.: (095) 995-50-27. Пн-суб.: с 10-00 до 20-00; вск: 10-00 до 18-00. Проезд от станции метро Сокольники

FLEX GYM 4: Ул. Маросейка, 6/8, стр. 1. Тел.: (095) 928-85-97, (095) 995-50-27. Будни: 10-00 до 19-00; суб: 11-00 до 17-00. Воскресенье – выходной. Проезд от станции метро Китай-город

# СОДЕРЖАНИЕ

## СОРЕВНОВАНИЯ

- «Bench Bash WPO» 4  
Чемпионат Канады WPC-2005 12  
III чемпионат России WDFPF 16  
Первенство России среди юношей 22

## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Андрей Бутенко 26

## НАУКА – СПОРТУ

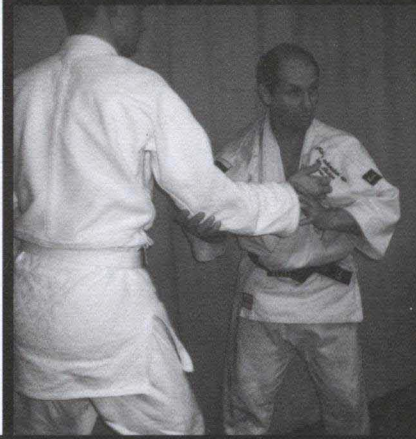
Вода 30

## ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

- I малые Олимпийские игры 33  
Валерия Щеглова 36

## СТАТИСТИКА

- Абсолютные рекорды 37  
15 IPF World Men's Bench Press Championship 40  
Философия пауэрлифтинга 48



## КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Рад приветствовать вас, друзья пауэрлифтеры!

Вот и прошла весна — основной соревновательный сезон в пауэрлифтинге. Просматривая протоколы с многочисленных стартов, не перестаю удивляться проявлениям человеческой и нечеловеческой силы. Рекорды падают, и то, что совсем недавно казалось недостижимым — становится реальностью.

На какие основные старты хотелось бы обратить ваше внимание? Прежде всего — это Суперфинал WPO «Арнольд Классик». Мне посчастливилось стать свидетелем этого феноменального спектакля. В следующих номерах, я обязательно расскажу о нем подробнее. На непередаваемо высоком уровне прошел Финал Чемпионата России по версии IPF. Атлеты и тренеры сделали все, что бы мы в очередной раз удивились результатам их работы. Не отстают от IPF и другие организации. Так, в Минеральных Водах прошел второй Чемпионат России по версии WPC, собравший под своими знаменами около 150 человек. Не отстает и WDF-PF. Репортаж с Чемпионата России по этой версии читайте в номере.

Кстати, о WPC. Пользуясь случаем хочу напомнить, что Кубок России по этой версии состоится в начале сентября в Тольятти. Более подробно о нем можно будет узнать на сайте [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru).

Только что завершились два чемпионата Европы: по версии IPF и по версии GPC (Европейская версия WPC). На обоих турнирах превосходящие результаты показали российские атлеты, что не может не радовать.

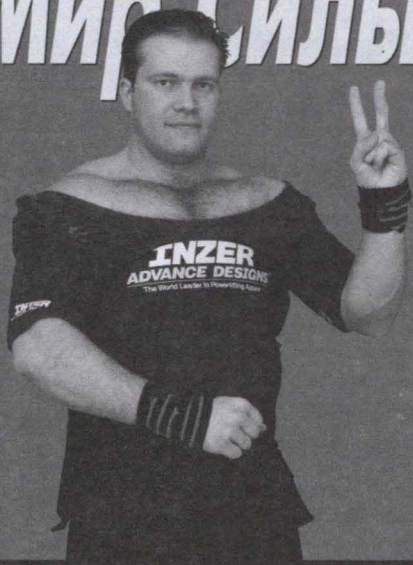
Хорошие новости для любителей безэкипировочного пауэрлифтинга. В середине мая на «безмаечном» турнире «New England Benchpress Classics» Скотт Мендельсон улучшил свой «безмаечный» рекорд с 323,5 до 324,5. Известный американский IPF тяжелоатлет Брайан Сайдерс справился с 295кг.

Теперь немного о печальном — 24 мая в возрасте 38 лет скоропостижно скончался Энтони Кларк, один из самых известных жимовиков 90-х годов. Так, еще в 1997 он выжал лежа 363 кг. Причина смерти — инфаркт миокарда.

Но жизнь идет дальше. Появляются новые таланты. Редакция в свою очередь будет стараться помогать вам получать самую интересную информацию из многоликого мира пауэрлифтинга.

*С уважением, Юрий Устинов  
bizon@powerlifting.ru*

# Мир Силы



На 1-й стр. обложки: Андрей Бутенко

Независимый российский журнал  
по силовым видам спорта

**№ 2 (24)/2005 год**

Издается с 1999 года

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

главный редактор	Юрий УСТИНОВ
коммерческий директор	Александр ЛУКЬЯНОВ
выпускающий редактор	Роман ФОКИН
верстка оригинал-макета	Александр ШПРИНЦ
корректор	Александра АНДРЕЕВА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ШПРИНЦ Л.Д.	Заместитель главного редактора, Москва
ПИСКУНОВ В.И.	Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
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

Адрес для заказа журнала по почте — [silnyi@narod.ru](mailto:silnyi@narod.ru)

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, к. 1  
E-mail: [info@muscle-pump.ru](mailto:info@muscle-pump.ru)  
Тираж — 20 000 экз. Цена свободная.

# ПОДПИСКА

Для оформления подписки в приведенном подписном купоне необходимо:

- Указать фамилию И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться отправка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией. (Например: МС 0534; 7-12 мес. 2005 г.; 103 руб.20 коп.),
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное для вас время.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте.

По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел.: (095) 363-42-62

Адрес: 125284, г. Москва-284, а/я 25, ООО «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru

Наименование комплекта	Периодичность выхода изданий	Подписной индекс	Подписные цены на 2-е полугод. 2005 г.	
			1 мес.	6 мес.
Журнал «Качай Мускулы»	5 раз в полугодие	КМ 0534	72,45	362,25
Журнал «Мир силы»	2 раза в полугодие	МС 0534	51,60	103,20

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		
Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		

## «Bench Bash WPO»



Юрий Устинов. 07.11.2004 г., Хельсинки

В начале 2004 года Президент WPO Киеран Киддер порадовал меня, сообщив, что осенью в Финляндии состоится европейский «Bench Bash». Еще бы — не неся больших финансовых затрат на командировку за океан, наши жимовики смогут выступить на WPO-турнире! Впервые за всю историю российского пауэрлифтинга. Пока обладателями счастливых билетов оказались — Владимир Кравцов и Андрей Чесноков. Именно они в должной мере прошли квалификационный отбор для этого турнира.

Творить историю оказалось ох как не легко... Прилетев с чемпионата мира, мы с секретарем Федерации Наталией Эрхан встали перед архисложной задачей — получить въездные визы в Финляндию за неделю. Казалось бы, чего проще. Но время мы выбрали не под-

ходящее — финские и российские консульства на этот момент находились в стадии конфронтации. Выдача виз искусственно задерживалась. Но благодаря поддержке и помощи друзей Федерации из Санкт-Петербурга все пришло в норму за несколько дней до отъезда.

О том, как мы с Наталией добрались до Питера из нашего города-героя Новороссийска, можно написать отдельную повесть. Четыре пересадки и три вида транспорта. Все в спешке.

На перроне Московского вокзала Санкт-Петербурга нас ждали три фигуры внушительного вида: Владимир Кравцов (ставший на тот момент похожим на Сергея Попова в расцвете сил), Андрей Чесноков (в плечах не меньше меня) и представитель г. Санкт-Петербурга, просивший не называть его имени по

причине возможных гонений со стороны IPF-Россия. Что поделать, но до сих пор в XXI веке люди иногда оказываются запуганными почище диссидентов в 60-х годах прошлого века. Многие не выдерживают пред возможным гневом одного известного ФПР-деятели и делят пауэрлифтеров на «своих» и «чужих», даже не «чужих», а «запрещенных». Вот такие шпионские страсти. Но мы, ведомые нашим провожатым, идем к месту посадки в автобус. «Здесь не далеко...». «Не далеко...» по питерским меркам оказалось — километров 4–5. Периодически теряя чемпионов из виду, они останавливались отдыхать, мы с облегчением поняли, что заблудились. Но в век высоких технологий заблудиться до конца не возможно. На помощь пришли телефоны, и вот мы уже в автобусе. Наконец-то — отдых.

Шесть утра — мы в Хельсинки. Бредем, уставшие, в гостиницу. По пути встречаем нетрезвых финнов, в великом множестве вываливающихся из финских увеселительных заведений и падающих на тротуары. Вроде не Россия... Несколько копов, игнорируя очередного «весельчака», буквально падающего на землю, цепко оглядывают нас из патрульной машины. Русских здесь недолголюбивают.

Ввалившись в холл гостиницы около 7 утра, мы уже знали, что заселить нас должны не раньше двух, но не тут-то было! Наши brave жимовики устроили ТАКУЮ шумовую атаку бедным служащим гостиницы (ну прилегли поспать ребята на диванчик в холле, а где написано, что нельзя?!), что нас заселили безо всяких проблем уже в 9 утра.

К обеду к нашей делегации присоединились наши «финские» друзья Александр и Катерина. Эти ребята два дня были для нас и гидами, и переводчиками, и прекрасными помощниками во всех наших делах. Пользуясь случаем, хочу им выразить благодарность от всех нас.

Финны умеют проводить пауэрлифтерские турниры. С большим размахом проходит только суперфинал WPO, что на «Арнольд Классик». Но о нем в следующих номерах.

На этот раз турнир «Bench Bash», впервые проходивший в Европе, собрал под своими знаменами лучших профессиональных жимовиков Европы. В группе WPC соревновались атлеты, не прошедшие квалификацию WPO, ну а в WPO-группе — лучшие из лучших. Мне было очень приятно видеть в списках участников фамилии Чеснокова и Кравцова. Значит — не зря старались. Наша цель — увидеть русские фамилии в протоколах WPO-турниров наконец-то достигнута. Нам ставили палки в колеса, мешали, делали (и делают) гадости (иными словами некоторые поступки некоторых лиц, точнее лица, назвать и нельзя), но тем не менее организация выстояла и добилась своего признания. Дата 7 ноября 2004 года навсегда будет вписана в историю российского пауэрлифтинга, как начало времени выступления наших атлетов в турнирах мировой элиты пауэрлифтинга — WPO.



Наша группа поддержки



Перед взвешиванием

Мы успели только ко второму взвешиванию. Всего в WPO их три. За двое суток, за сутки и в день турнира. Причем атлет может взвеситься в любое удобное для него время.

У Андрея Чеснокова было обнаружено около 200 грамм лишнего веса, и он был отправлен в сауну Олимпийского спортивного комплекса, в котором как раз и прохо-

дил турнир. У Кравцова, который выступал в +100 кг, все прошло гладко. За разговором с финскими и американскими товарищами незаметно пролетели полчаса, а Чеснокова все не было. ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? Быть может, парню стало плохо в парилке? Хотя из личного опыта знаю: в финских саунах температура не очень высока... Наконец в Weighting room заметно по-

## СОРЕВНОВАНИЯ



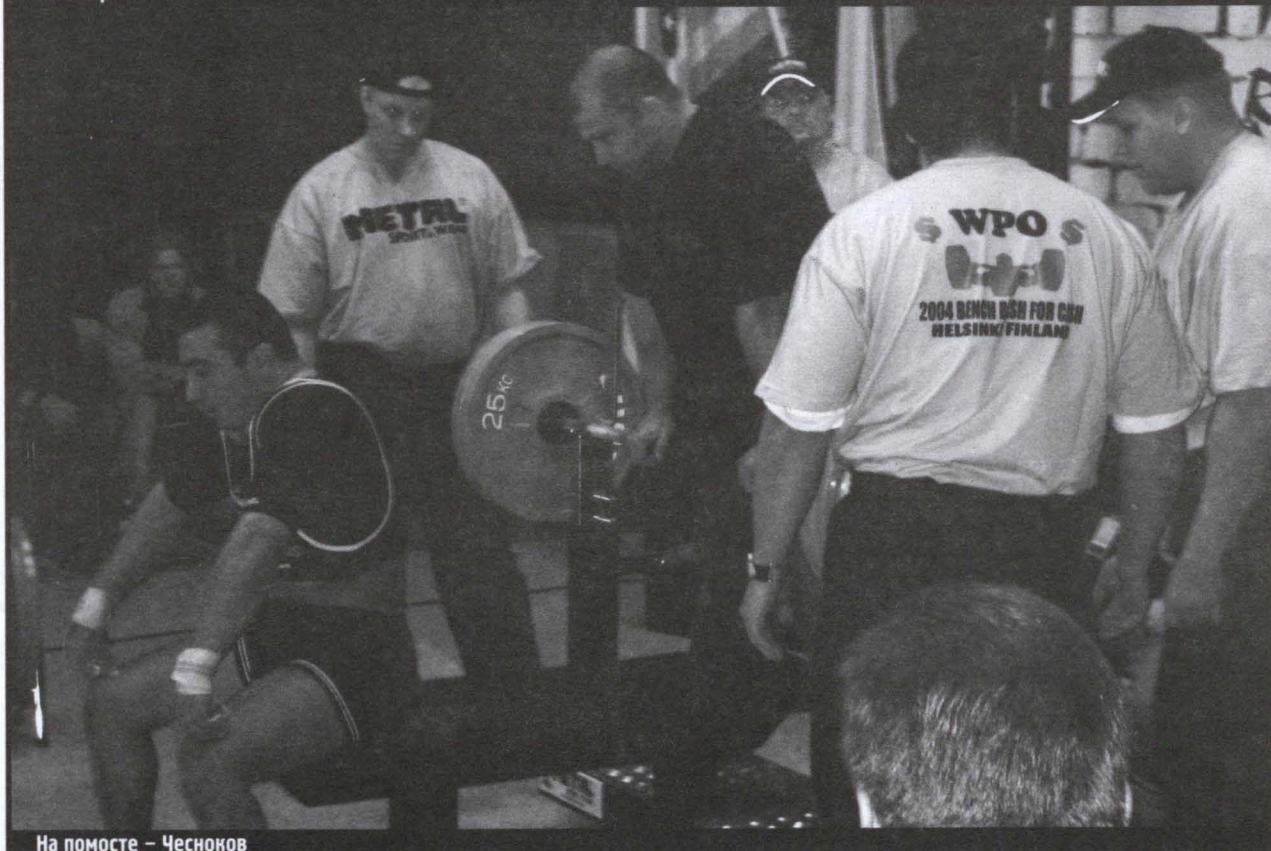
Богатыри

светло — зашел улыбающийся Чесноков и встал на весы. 74 кг! Атлет явно пересидел в бане. Почему? Да потому что в спорткомплексе сауны оказались «совместного типа», и в тот момент, когда Андрей боролся с лишним весом, в парилку ввалилась местная сборная команда молодых пловчих! Причем особым стеснением они явно не отличались. В итоге атлет немного «задержался», вдоволь наговорившись с финками на спортивные темы.

После успешного взвешивания, отправив наших атлетов на отдых, мы с Наталией, ведомые нашими друзьями, отбыли в маленький финский городок со звучным названием Котка.

Цена билета в 20 евро не остановила многочисленных финских болельщиков от посещения такого мероприятия, как «Bench Bash». Полный зал, оглушительная музыка и не менее экспансивная поддержка зрителей.

Мы попали в спорткомплекс как раз к окончанию выступлений атлетов WPC-группы. Среди них хотелось бы отметить выступления

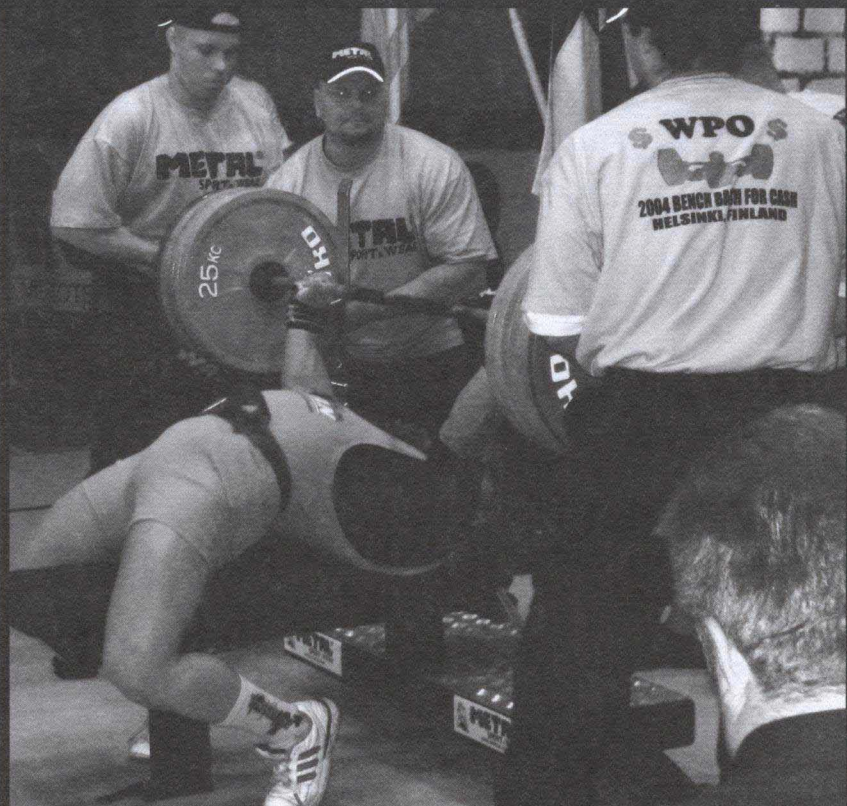


На помосте — Чесноков

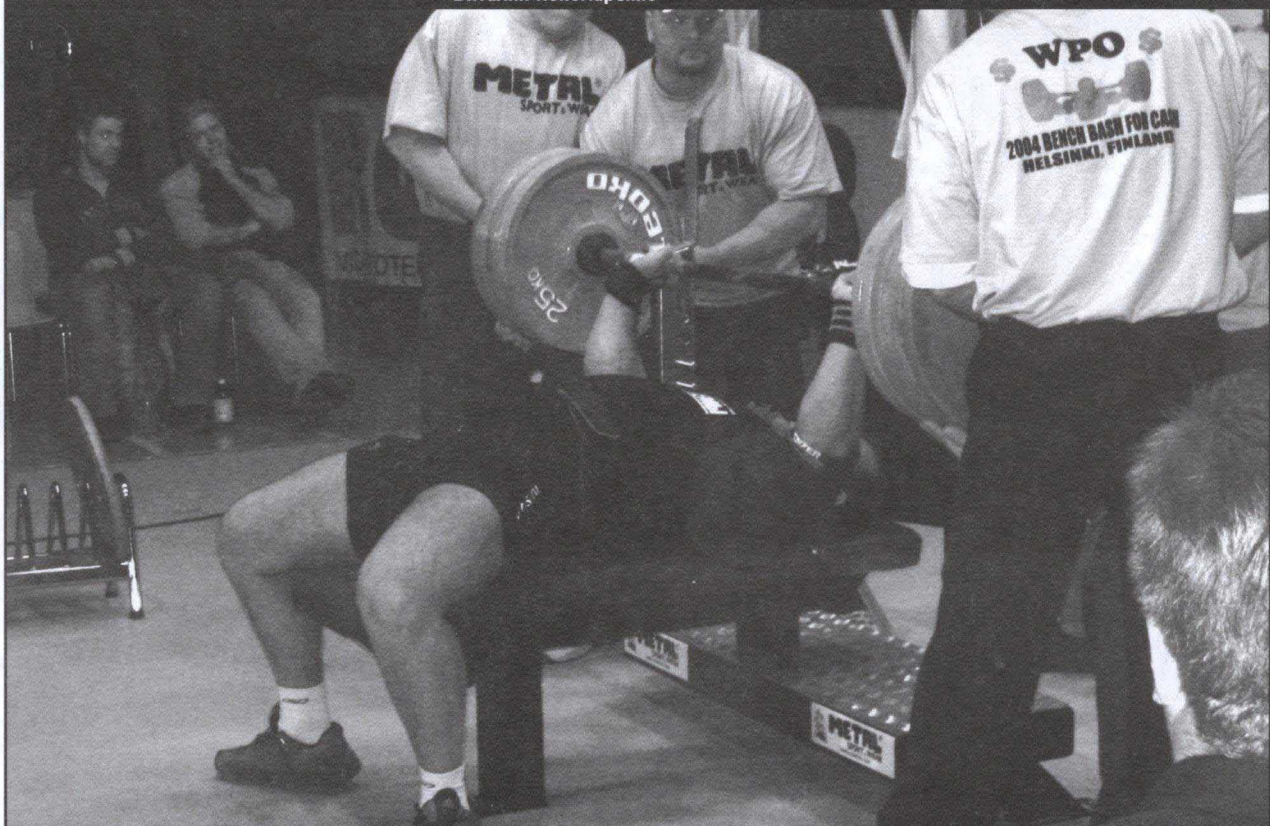


Алексея Соловьева — жим 270 кг в категории «110 кг». Правда, во второй попытке Алексей порвал майку и выбыл из дальнейшей борьбы. Он и стал победителем в своей группе. Забегая вперед, скажу, что через три месяца Алексей прибавил в этом движении 50 кг! Но это уже другая история.

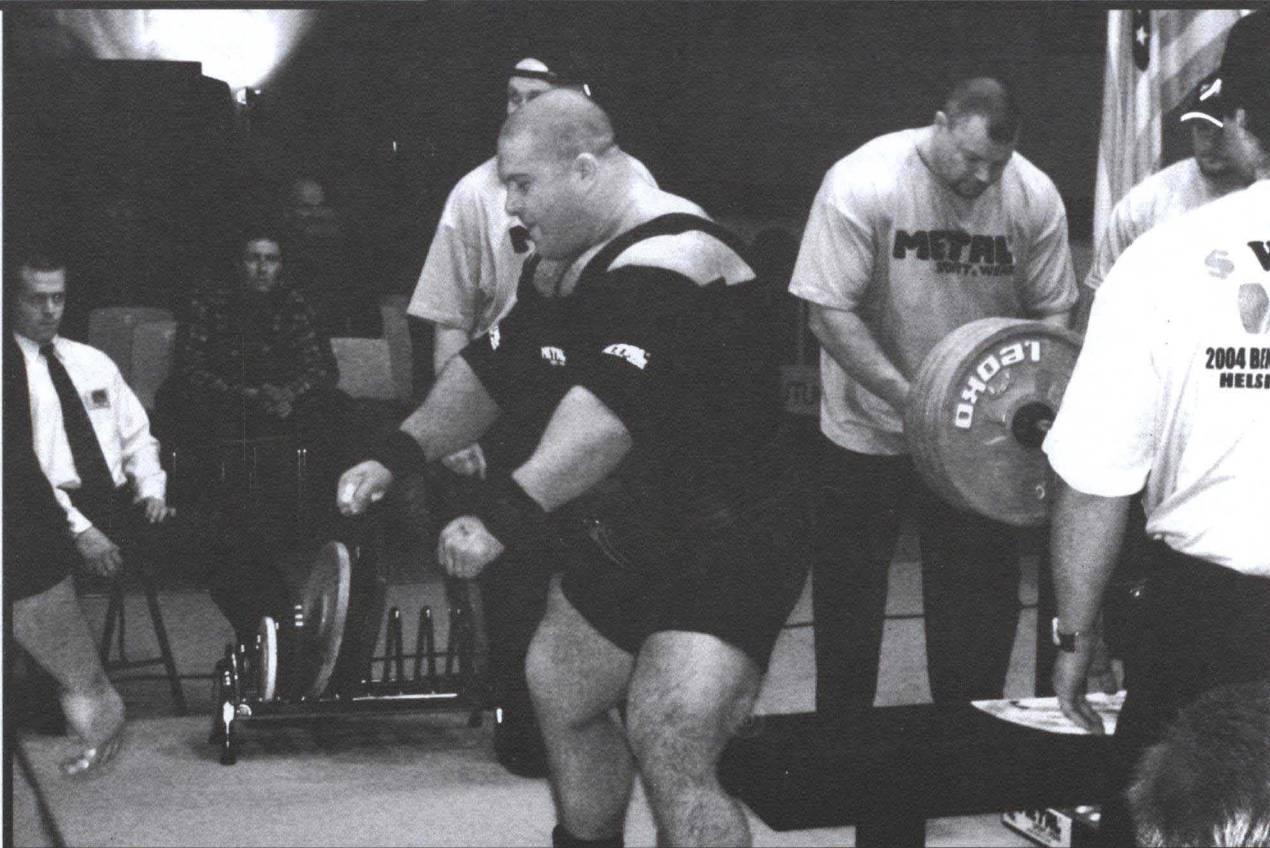
Мест на разминке было хоть отбавляй. Железа хватало тоже. Чесноков как всегда стал шокировать финнов своим «безмаечным» жимом. Ну выжал парень 190 кг на три без майки, так это не повод собираться всей финской сборной и смотреть на него, как на инопланетянина. В свою очередь, Андрей очень удивленно смотрел на попытки Хамалайнена опустить вес в 230 кг хотя бы на 5 см. Мико обкачывал новую майку. Кравцов уже на разминке чувствовал в себе недюжую силу. В итоге Чеснокову был заказан начальный вес в 210 кг, Кравцову в 320 кг. Но я совсем забыл про нашего друга с Украины Виталия Пономаренко! Виталий, выступавший в то время в однослойной майке, также приехал сю-



Виталий Пономаренко



Кравцов и 332,5 кг



Мико Хамалайнен

да за победой. Начальным весом у него было проставлено 310 кг. Тут же определились и основные соперники Кравцова в тяжелом весе — это финны Мико Хамалайнен и Тони Рантанен. У Хамалайнена на тот момент лучший результат составлял 335 кг, у Рантанена 340 кг. У Чеснокова и Пономаренко сильных конкурентов не наблюдалось. Единственный человек в Европе, кто мог потрепать нервы Андрею, — Маркус Шик в Финляндию не приехал.

Итак, Чесноков начинает с 210 кг, легко и успешно. Заказываем 225 и уходим отдыхать. Пономаренко очень легко фиксирует 310 кг. Зал в восторге. Дикие звуки тяжелого рока перекрываются ревом зрительного зала. Финнам понравились славянские атлеты. Время Владимира. Кравцов очень легко принимает вес на руки и очень легко опускает его. СТОП! Почему же так легко? Да потому что майка явно большая на атлета. Ничего. Надо жать. Штанга легко взмывает вверх. Команда «РЭК».

Все, мы уходим с помоста и... слышим вздох разочарования в зале. Вес 2 к 1 не засчитан! «What FUCK!» — срывается с моих губ. «В чем проблема?!». И тут я внимательно посмотрел на судей — два боковых судьи — финны. Именно они и не считают вес. Причина? Недостаточное включение. Тем не менее американец, сидевший старшим, вес считает, а именно он должен судить «включение». Финнам из-за дисков штанги ну никак не уследить за ним. Все ясно — «глушат» нас. Посмотрим, чем ответят финны. Первым на 330 кг подошел Хамалайнен. Очень долго опускал Микко снаряд к груди. Но тем не менее выстрелил довольно легко. Ну а то, что показал всем Рантанен, жимом назвать нельзя. Опуская штангу секунд 30 — не давала майка — он так ее перекошил, что выстрелил сразу в стойки. То есть штанга легла на них до команды судьи. И что мы видим? Два наших финских товарища считают этот вес! Я уточнил у наших консультантов набор финс-

ких ругательств и самых обидных оскорблений. Ну нельзя так! Даже на шоу! Даже на WPO! Нельзя. Кравцов, подумав, заказывает 332,5 кг. Если финны не жмут следующие веса (один заказал 340, второй 345), то есть шанс стать первым. Другие медали Кравцова не интересовали.

Второй подход. Чесноков жмет 225 кг и заказывает 235 кг. Становится ясно, что томич Андрей Чесноков стал первым российским обладателем трофея WPO. Мы навсегда должны запомнить его имя. Первый профи, который стал первым в Европе!

Виталий Пономаренко под оглушительный рев зала штурмует 325 кг. Жмет! И еще как! Всегда относительно спокойные финны повскакивали со своих мест. Шум, гам — Пономаренко доволен и заказывает 335 кг! Напомню, что вес Виталия — 99 кг. Я пока осматриваю «кольчугу» нашего богатыря. «Коротковата кольчужка...» — вспомнилась фраза из классического фильма про русских богаты-



Рантанен

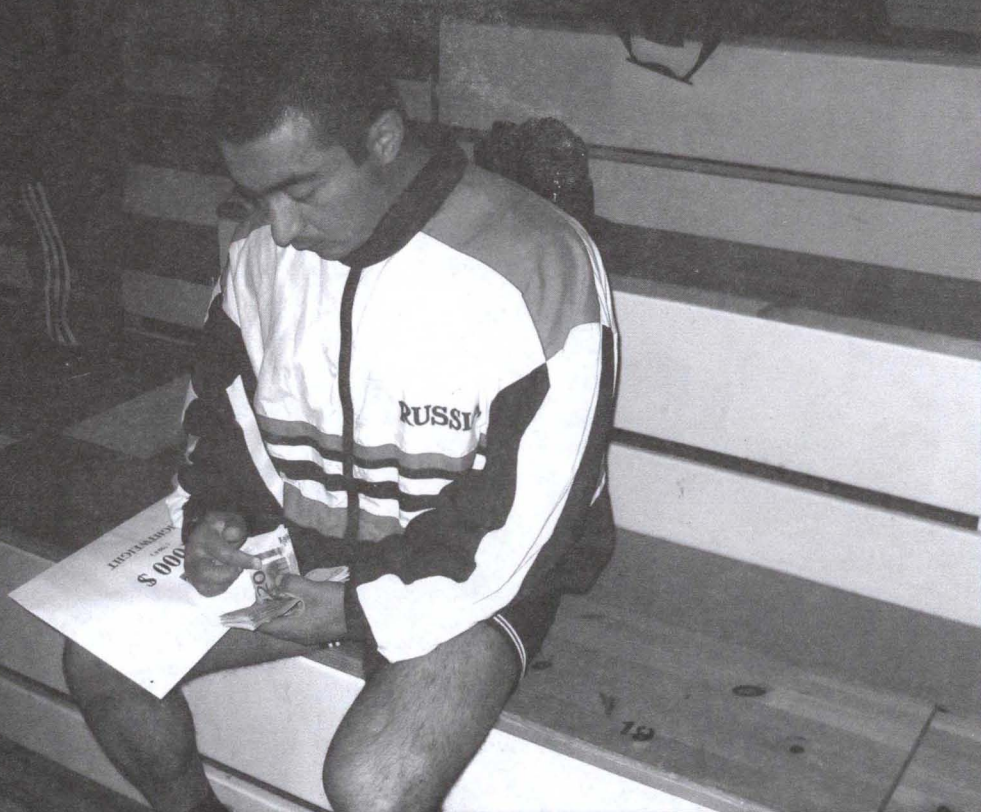


Боевой настрой

# СОРЕВНОВАНИЯ



Пономаренко и финский поклонник

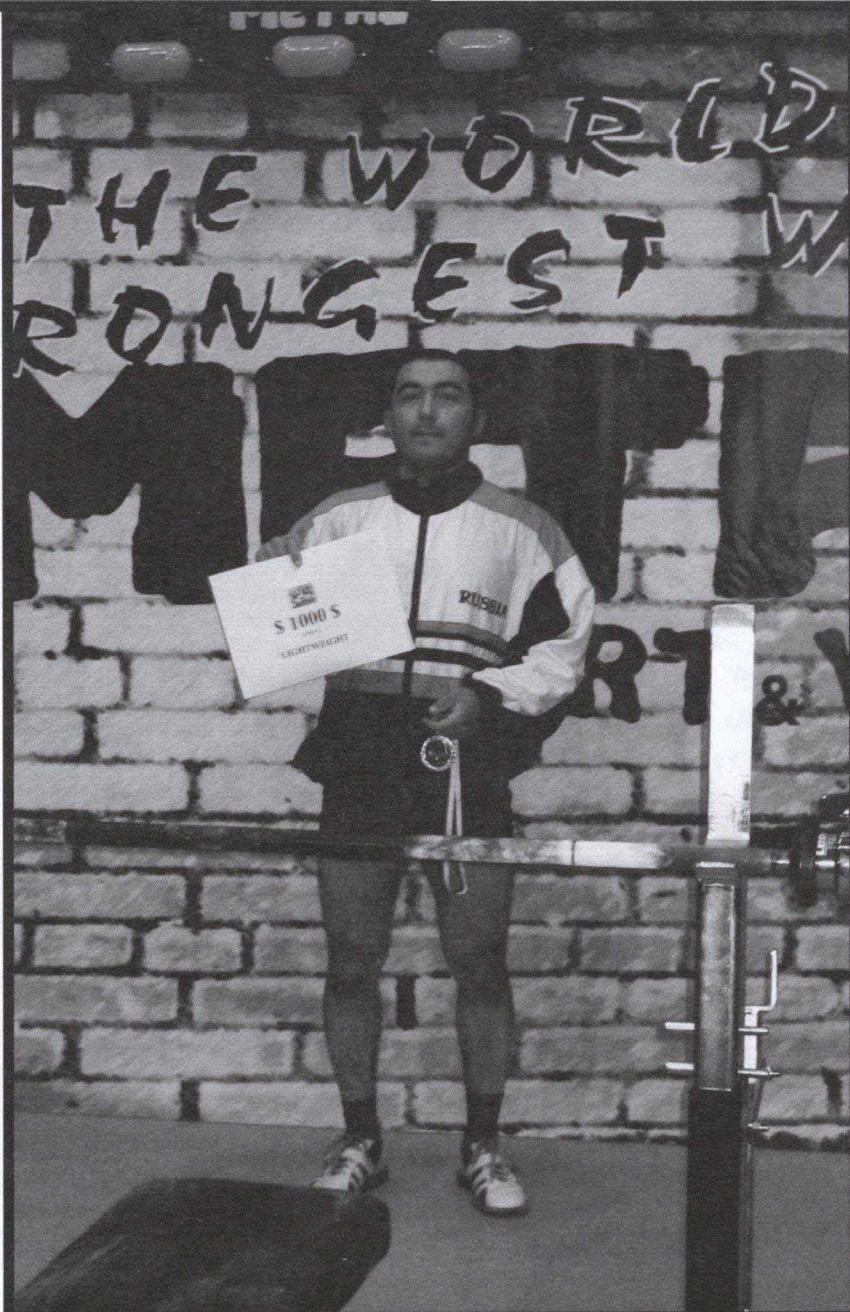


Денежки счет любят

рей. Точнее большевата. Тяжело с такой воевать, но надо.

Из-за чего вышел прокол с майкой? Нет, Кравцов готовился к турниру как положено и предусмотрительно заказал себе майку «Металл», но... После «двойной радикальной джинсовой» майки от «Инзер» «Металл» показался ему недостаточно жестким и он вышел выступать в своем старом «Инзере». Растянутом.

На штанге 332,5 кг. Я подаю штангу Владимиру на руки. Он опускает вес практически без сопротивления майки. Команда и вот штанга уже на вытянутых руках! «Есть!!!!!!» Я начинаю поздравлять Кравцова с этим феноменальным жимом и... «NO LIFT!» Я начал использовать всю финскую ненормативную лексику, которую заучил несколько минут назад. Финны дипломатично опустили глаза. «Нет включения», — говорят. Майк Свиной, старший судья на помосте, представитель WPO в недоумении. Он вес опять засчитал. Но... правила есть правила. Кравцов выбывает из борьбы. По правилам WPO, если атлет два раза не справился с весом в двух первых попытках, то к третьей он не допускается. Это был ШОК. Настоящий ШОК. Месяцы подготовки, финансовые затраты, лишения, травмы, боль и так далее. Все коту под хвост. Я, как мог, подбадривал Владимира, но он ушел в себя. После этого турнира он целый месяц не выходил на связь. Слишком сильный был эмоциональный удар. Но спорт есть спорт. Есть победители, но есть и проигравшие. В следующий раз мы учтем все наши ошибки и сделаем все для победы. Хамалайнен справился с 340 кг. Спорно. Но с судьями мы уже не спорили. Рантанен проваливает попытку на 345 кг. Я вообще не пойму, как можно было идти на 345 кг, когда он 330 еле выжал? Ну да ладно. Хамалайнен заказал 345 и пошел отдыхать. В третьем подходе Андрей Чесноков, к сожалению, не справился с 235 кг. Сказалась травма плеча, полученная незадолго до отъезда. Тем не менее он принимал поздравления со своей первой победой на помосте WPO. Ведь теперь он — легенда! Первый чемпион первого европейского WPO-турнира. Понома-



Трофей WPO

ренко легко давит 335, но отрывает при этом таз. Вес не засчитан. Тем не менее зал приветствует Виталия — он сегодня поразил всех. В том числе и меня. Он воистину великий атлет. У него большое будущее в этом спорте. Третьи попытки у обоих финнов были не удачны.

Победители и призеры получили красивые медали и денежные при-

зы. Хотел бы отметить, что в двух весовых группах из трех победили атлеты из экс-СССР, что не может не радовать.

Итак, первый кирпич в развитие WPO в Европе был положен. На очереди суперфинал WPO и «Bench Bash WPO»-2005 в Финляндии, а также суперфинал и «Bench Bash»-2007 в России!

# Открытый чемпионат Канады по версии WPC 2005 года

Андрей Бутенко

27 марта 2005 года в городке Око-токс, что под Калгари, завершился открытый чемпионат Канады по версии WPC. На протяжении 2 дней в соревнованиях участвовало 55 спортсменов из всех уголков Канады, а также из США и Израиля. Соревнования проводились в новом большом зале «Foothills Centennial Center». Место проведения было выбрано удачно — рядом с магазинами, отелями и различными закусочными. Ожидалось участие не менее 80 спортсменов, но по непонятным причинам некоторые из них не приняли участия в этом турнире.

Чемпионат Канады был не только национальным первенством, но и квалификационным турниром на финал WPO и чемпионат мира WPC. В итоге более 10 спортсменов квалифицировались на профессиональный турнир, который пройдёт в Хельсинки, Финляндия, в начале ноября. Среди победителей, прошедших квалификацию WPO, оказались такие спортсмены, как Наталья Фролова, Джеф Классен, Владислав Алхазов, Дэн Феддема, Винс Грэм и другие. Я также прошёл квалификацию WPO и теперь приступаю к подготовке. Кстати, Владислав Алхазов был приглашён на этот турнир из Израиля. Для него это был первый турнир такого уровня, и, несмотря на это, Владислав стал абсолютным чемпионом этих соревнований среди мужчин.

Ну, а теперь — обо всём по порядку

Месяц назад в Калгари по приглашению Канадского совета пауэрлифтинга из Израиля прилетел Владислав Алхазов. Спортсмен, о котором многие слышали, но который так и не был замечен на международной арене. Поэтому ожидали

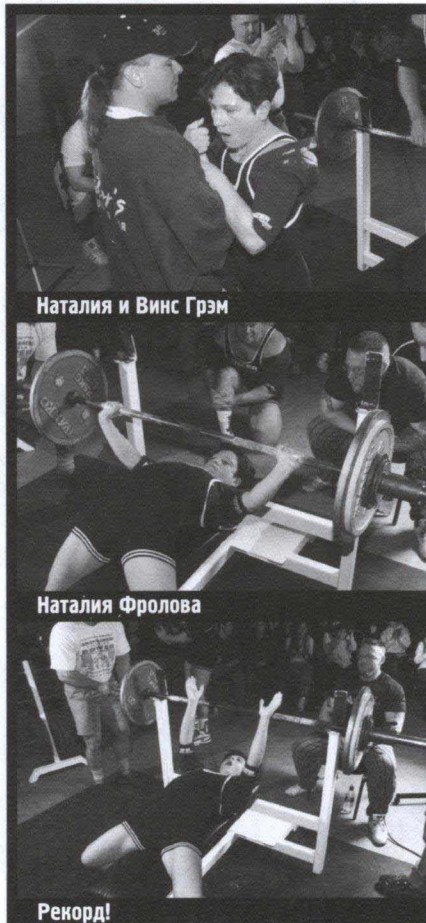
его участия с нетерпением. И не зря. Владислав остановился в моей квартире и понемногу привыкал к местному климату, питанию и прочим особенностям жизни в Канаде. Собственный вес атлета составлял около 148 кг, и он рассчитывал выступить в супертяжёлом весе. Но акклиматизация и различия в питании оказали не лучшее влияние на его вес. Вес Алхазова «слетел» до 143 кг за неделю до соревнований. Посоветовавшись, мы решили попытаться шанс в весовой категории «до 140 кг». Незначительное изменение диеты и снижение потребления жидкости понизили вес Влада до 139,5 кг за день до соревнований. Правда, стонка имела свои минусы — его замучили судороги в ногах.

**День первый. Рекорды — наши!**

Соревнования начались 26 марта в субботу. Выступали юниоры, ветераны, женщины и часть жимовиков. Брюс Грэг — организатор соревнований решил разделить участников на 2 группы для более сбалансированного и ненапряжённого графика проведения турнира. Я и Наталья Фролова выступали утром в субботу. Наташа сошла с весов, имея вес 51 кг 200 граммов. Обидно, но привычная для Фроловой категория «до 48 кг» теперь осталась вне рамок её веса тела. Посмотрев на таблицу рекордов, мы обнадеживающе решили попробовать «пощупать» рекорд мира в жиме лёжа в категории «до 52 кг». С недавних пор Наташа выступает только в жиме лёжа. Заказали «лёгкие» для неё 95 кг, и она пошла разминаться.

Когда на весы встал я, дисплей показал ожидаемые 99,5 кг. Я немного удерживал вес, но специально не гонял. В последнюю неделю вес как заколдованный обычно «спол-

зает» вниз. Так со мной случается всегда, поэтому я и не переживал. Даже выпил специального спортивного напитка «PowerAid» и только потом встал на весы. Как и планировалось, я заказал для первого подхода 292,5 кг. В связи с повышением веса и сменой категории с 90 на 100 кг за прошедший год я стал слишком большой для своей джинсовой майки, специально сшитой для меня фирмой «Инзер». Она отлично на мне сидела, когда я весил 90 кг. А теперь, я едва натягивал её себе на руки. Дальше начи-



Наталья и Винс Грэм

Наталья Фролова

Рекорд!

нались проблемы. За 3 недели до соревнований у меня были проблемы с касанием груди. Причём неважно, какой вес был на штанге. Даже 320 кг не обнадёжили меня. В общем, проблема была явная, и с ней надо было что-то делать. В итоге 292,5 кг — это новый рекорд Канады и минимальный вес, который я смог опустить на грудь, при полностью распахнутой спине (липучки не были закреплены). В последнюю неделю до соревнований я, признаться, за это переживал. Но начинать с чего-то надо было...

В 9.30 утра начались соревнования... Наташа отлично справилась с весом 95 кг и заказала 102,5 кг — её личный соревновательный рекорд. Я начал с 292,5 кг... Пожал уверенно, но тяжело. Иногда я смазываю первый подход, поэтому ожидал худшего. Вес засчитан. Новый рекорд Канады. Заказал 300 кг. 3 собственных веса. Аж самому страшно! Наташа уверенно справилась с весом 102,5 кг и заказала 107,5 кг, хотя я советовал 105 кг! Уж

очень тяжело она выжала вес. Я не надеялся, что она что-то выжмет большее, но личный рекорд она уже установила. Мой подход на 300 кг был самым «грязным» во всех отношениях. Хотя я и не нарушил правил и завершил движение, но, на мой взгляд, движение было нечётким, с небольшим разворотом в верхней стадии движения. Руки выпрямились одновременно, и вес был засчитан всеми судьями. Надежд на 305,5 кг было мало, но я заказал этот вес. И потом пожалел, что не заказал 310 кг! 305,5 кг я выжал легче, чем 292,5 кг и 300 кг. При этом остался запас сил. Давний рекорд Кенни Паттерсона пал! Воодушевлённый, я заказал вес 318,5 кг, чтобы пробить рубеж 700 фунтов — заветный рубеж всех североамериканских лифтеров.

Наташа выжала вес 107,5 кг в обычном чистом стиле. Медленно, но мощно! Рекорд Канады. Я просто ради вежливости поинтересовался, на какой вес она хотела бы сходить. Наташа уверенно сказала: «113,5 кг — рекорд мира». Сказано — сделано! 113,5 кг заказаны. Наташа вышла на помост. Вес снимал я, как всегда. Не медля, Наташа начала опускать вес. Небольшая пауза, и вес медленно пополз вверх. Я, честно говоря, был уверен, что она его не пожмёт. Но, к моему удивлению, вес двигался с равномерной скоростью вверх и в конце концов был выжат чисто, без перекосов. Три белых света! Есть новый рекорд мира! Радости нашей не было предела!

Сразу после неё к штанге подошёл я на вес 318,5 кг. Последние 3 минуты 5–6 человек делали всё, чтобы затянуть мою майку на спине как можно туже. В итоге — перетянули. Штангу я опустил через секунд 5 после старта, и к этому моменту сил и энергии во мне уже не осталось. Штанга двинулась вверх и встала... К сожалению! Теперь я усвоил для себя одно золотое правило — никогда не менять позицию майки на протяжении всех соревнований. Если нормально жмётся вначале, так и нужно жать! Затягивание, возможно, помогло бы мне, если бы я весил 90 кг. Но такая тугая майка убила мне движение, и, естественно, выжать я уже ничего не мог...

День на этом не кончался. После обеда выступали ветераны — Берт

Мерриман из Виннипега и Винс Грэм из Брукса, которых я обычно вывожу. Винс выступал по ветеранам 40–44-й возрастной категории в новом для себя весе до 82,5 кг, а Берт только отметил свой 56 день рождения и выступал в 55–59-й категории, в категории «100 кг». Винс выступал в троеборье, а Берт лишь жал, травмировав ногу за 2 недели до соревнований. Для своего возраста он собирался показать очень солидный результат — 320–210–300. Но с травмами не поспешишь. Особенно в таком возрасте.

Винс сработал в приседе на 3 подхода и закончил с ошеломляющим результатом 363,5 кг. Все 3 его подхода (327,5–340–363,5) были мировыми рекордами среди ветеранов. В жиме он остановился на 180 — своём начальном весе. Только оклемавшись от недавнего падения с поверхности нефтяной цистерны высотой метров 10, подлечив несколько сломанных рёбер, он всё же решил выступать. И не зря. Правда, новый личный рекорд и рекорд Канады среди ветеранов весом 192,5 не покорился ему в 2 подходах. В тяге тоже его постигло разочарование — вес 265, на 35 кг меньше его личного рекорда, не покорился. В итоге, лишь 257,5 кг. Неплохо для недавнего пациента травмпункта!

Берт, лифтер с 25-летним стажем, всё ещё продолжает экспериментировать и искать новые пути к увеличению результата. На этот раз он проводил эксперимент с майкой «БОСС» от «Титана». Первые 2 подхода на 180 и 192,5 кг он жал в своей старенькой «ЕНРНД», а вот в третьем он решил опробовать вес 202,5 кг — новый мировой рекорд! И вес ему покорился с особой лёгкостью! Думаю, Берт уже устал считать установленные им рекорды мира... Одним больше в его копилке!

Ещё хотелось бы упомянуть о нескольких моментах из этого дня. Рэнди Этселл, лифтер в категории ветеранов 40–44 в весе до 100 кг, успешно выступив в приседаниях и жиме и пройдя 3 подхода в тяге, в 4-й попытке, после успешной фиксации нового рекорда Канады, поставил штангу на помост и.... упал в обморок! Просто лёг, как тряпичная кукла, на помост, не сделав ни шага! Его привели в себя, и уже через полчаса он разгова-



Берт Мерриман



Винс Грэм — 363,5 кг!



Алхазов, Тассие, Бутенно

27/03/2005

# СОРЕВНОВАНИЯ

ривал с нами как ни в чём не бывало...

Во втором случае довольно сильный ветеран с тягой свыше 320 кг в весе до 125 кг Том Брукс, по всей видимости, недавно перенесший травму, в тяге лишь на 260 кг разорвал крепление трицепса к плечу. Вылетевшее плечо было видно с дальних рядов. Он с криком бросил штангу и, приложив пакет со льдом, ушёл в разминочный зал. Позже мы лицезрели неприятное зрелище — вся задняя поверхность руки в области трицепса и плеча была покрыта огромным чёрно-синим кровоподтёком. Он, улыбаясь, продолжал смотреть соревнования оставшейся группы лифтеров, а затем довольно бодро принял участие в награждении.

На этом день закончился. Я сожалеею, что не могу описать всего, что происходило на помосте в этот день. Я многого просто не успел увидеть. В итоге просматривал результаты лишь поздно вечером.

## День второй. Триумф Алхазова

Следующий день начался впопыхах — мы немного опыздывали. От Калгари до Окотокса 40 км, а ещё нужно было размяться. В этот день нам предстояло выводить «новичка» Владислава Алхазова, который, несмотря на свои результаты, всё же не имел практического опыта выступлений на таких соревнованиях. К моменту, когда Влад ещё сидел на стуле и снимал одежду, большинство лифтеров уже были наряжены в брезентовые комбезы и готовы выходить на помост. В приседаниях выступало 12 человек, и Влад счёл, что времени у него достаточно. Но времени не хватило. Его уже вызывали на начальный вес 455 кг, когда на разминочной штанге ещё висело 360 кг. Мы решили не напрягать свои нервы и пропустить эту попытку. Вторая попытка на 455 кг была довольно лёгкой. Штанга тяжело двигалась вниз из-за тугости комбеза и брифсов, но вылетала вверх, как будто на ней было 100 кг. Предстояло решить, на какой вес идти. Перегружать его сильно не хотелось, но одной оставшейся попыткой для хорошего результата явно не хватало. Хотелось, и чтобы он побил рекорд мира 480 кг, и попробовал что-то большее. Может быть, даже 500 кг,

если силы останутся. Но на 4-ю попытку идти очень не хотелось. Надо было оставить силы на тягу. Брюс Грэг посоветовал сразу идти на 500 кг! Влад до этого вставал лишь 475 кг, когда только приехал в Канаду. Был риск не встать и остаться и без рекорда, и не поднять даже того, что уже поднимал. Но вес 500 кг всё же был заказан. Решили рискнуть. Зал неистовствовал! Кричали даже те, кто продавал в углах позади зрительного зала экипировку и майки с эмблемой соревнований. Девушка-информатор объявила, что результат 500 кг будет превышать существующий мировой рекорд на 20 кг. Влад вышел на помост уверенно. Штангу снял с небольшой задержкой — видимо, сомневался, стоит ли ему вообще подходить. Конечно, трудно не волноваться, когда на штанге вес 500 кг и превышающий личный рекорд на 25 кг! Вниз штанга пошла медленно. Влад, как обычно, сложился, просев в самую яму, и резко пошёл вверх. В среднем темпе, но уверенно, под крики зрителей, Влад встал и зафиксировал вес. Новый рекорд мира был засчитан всеми тремя судьями! Влад теперь является шестым человеком в мире, когда-либо приседавшим вес 500 кг. Причём, как отмечали потом многие, это был самый глубокий присед 500 кг!

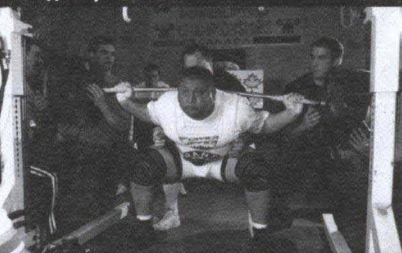
Расплескав энергию в приседе, в жиме Влад решил заказать вес 260 кг, но я посоветовал снизить вес до 250 кг. Он попросил оставить вес 255 кг и ни грамма меньше. В итоге немного растянутый трицепс левой руки не дал ему зафиксировать вес. Попытка неудачна. Во второй попытке всё кончилось тем же. Обидно было приехать за тысячи километров, чтобы «забаранить». Решили попробовать поменять майку на «БОСС», который любезно предложил Берт. Но руки Влада намного больше рук Берта, и майка не оделась. Пришлось вновь надевать старую майку и настраивать Алхазова на 3-ю попытку. Влад вначале расстроился, но потом всё же собрался с духом, и под музыку АС/DC вышел на помост. После небольшой паузы вес взлетел вверх, как будто это была лишь первая попытка. Мы так и не поняли, что произошло с его жимом, ведь за 4 недели до соревнований Влад жал 280 на 2 раза и даже вы-



500кг – не шутки!



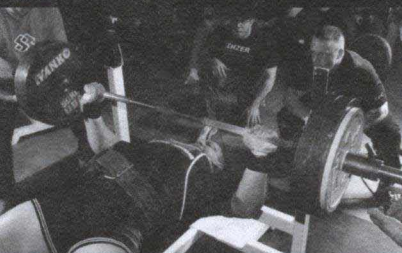
Владимир Алхазов



Алхазов – новая звезда



Есть!



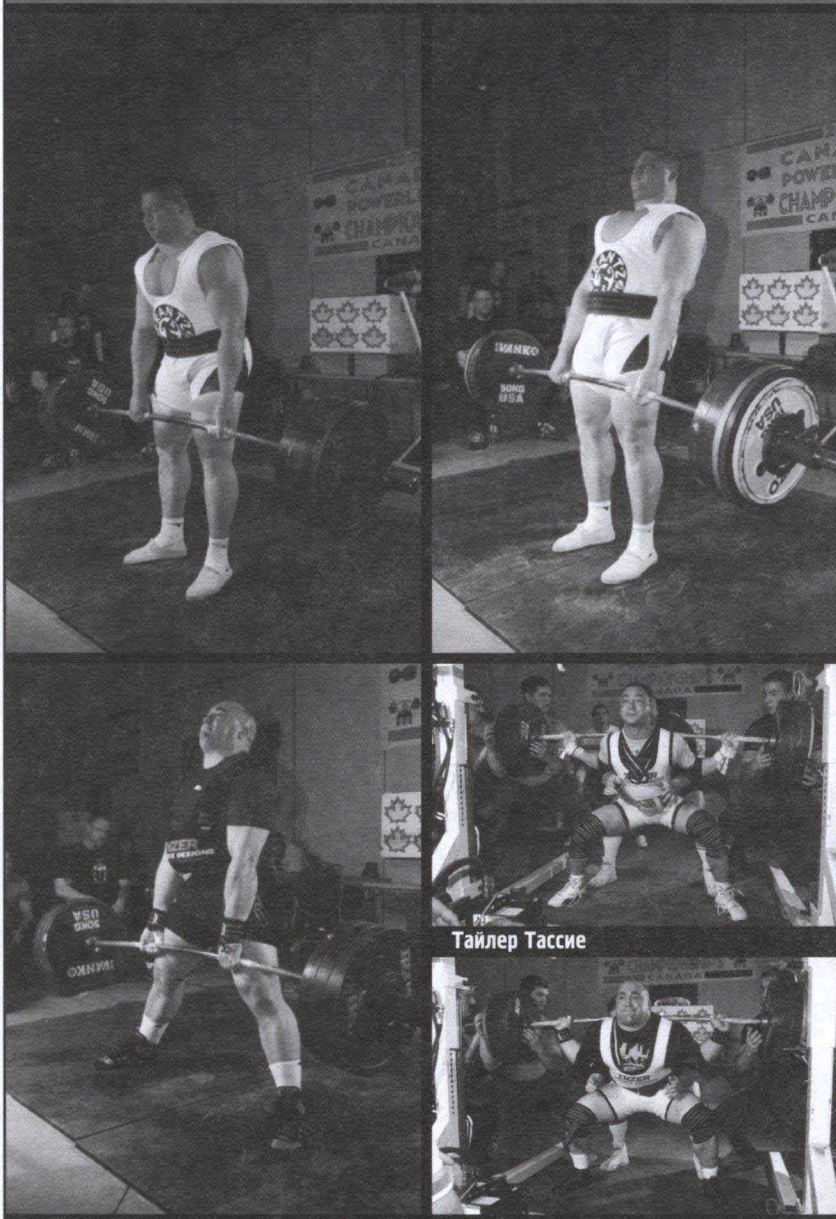
Алхазов на сямье



Я сказал: «ВЫЖМУ!»



## СОРЕВНОВАНИЯ



Тайлер Тассие

жал 300 кг с одной доски. Ну, как минимум, мы надеялись на 280, но никак ни на 255 кг в третьей попытке. Но урок жизни получен, и Влад пообещал усиленно поработать над дожимом.

Чтобы не повторять ошибок жима, Влад попросил меня заказывать веса на тягу по своему усмотрению. Я переказал вес с 375 на 350, и правильно сделал. После приседа у Влада начались сильные судороги ног. Но 350 кг в первой попытке вылетели, как пустые. Решили заказать 365 кг, чтобы побить рекорд мира в сумме. 365 кг Влад зафиксировал также легко, хотя до соревно-

ваний мы беспокоились за его проблему с фиксацией. Вместо проблемы фиксации у него появилась проблема с судорогами левой ноги. Прямо на помосте, не отходя от штанги, Влад вкрикнул от боли. Ногу заклинило, и нам пришлось его унести с помоста. Определив следующую попытку, я заказал вес. Правда, в этот раз мне пришлось спросить у Влада о его ощущениях. Он подтвердил свою готовность идти на 400 кг в третьей попытке. Остальное время мы пытались раз-массажировать его ногу. К концу третьего подхода мы подтвердили его желание, и ассистенты стали

загружать вес на штангу. У него было ещё 3 минуты. Зал опять завёлся! Музыка орала на всю мощность. Под эти звуки Влад вышел к весу. Тщательно подготовился и начал тянуть. Я не думал, что он её далеко подтянет. Ну, может быть, к коленям подтянет. Но Влад вытянул штангу выше колен и начал фиксировать. Скорость разгона была дикая. Но судорога опять начала о себе напоминать, и Влад не стал доводить дело до разрыва мышц. И принял абсолютно правильное решение. Ведь впереди у него ещё не одно соревнование.

Так Владислав Алхазов завершил своё выступление. В общем, все мы охарактеризовали его выступление как положительное. Несмотря на неудачи в жиме и недобранные килограммы в тяге. Его новый рекорд в сумме теперь 1120 кг, что на 10 кг превышает рекорд Ано Туртиайнена из Финляндии. К тому же Влад квалифицировался на финал WPO и теперь планирует принять участие и в чемпионате мира и в финале WPO в Финляндии в ноябре.

Одним из сюрпризов соревнований стало выступление молодого и очень талантливого спортсмена Тайлера Тассие. Тайлеру только исполнилось 20 лет. В этот раз он выступал в категории «до 82,5 кг». Хотя уже имел мировой рекорд среди juniоров в категории «до 90 кг» — 331 кг. В течение прошлого года, немного «поиграв в любовь», забросив тренировки и уехав в Ванкувер с подругой в поисках счастья, он практически полностью растерял свои результаты. И вот уже после полугода усердных тренировок, восстановившись после своих походов, Тайлер установил 4 мировых рекорда среди juniоров в приседании — 320, 335, 350 и 365 кг. Причём Тайлер приседает необычайно чисто и низко. Правда, в жиме и тяге у него не всё сложилось так гладко, как в приседаниях.

Так закончился этот турнир с целым списком новых рекордов мира и Канады. И даже Европы, поскольку Владислав является гражданином Израиля, который относится к Европе.

Теперь впереди у всех нас подготовка к чемпионату Северной Америки в августе, финал WPO и чемпионат мира WPC в ноябре в Хельсинки.

# III чемпионат России по пауэрлифтингу по версии WDFPF

А. Дворовкин, А. Теряев. Фото – Д. Васин, М. Губернаторов

Итак, наступило 30 апреля – день III чемпионата России по пауэрлифтингу по версии WDFPF, проводимого в городе-герое Санкт-Петербурге. К 9 часам в атлетический зал СК «Прогресс» стали стекаться участники, их болельщики и просто зрители, которых в этот раз было немало. Приятно удивило значительное (по сравнению с прошлым чемпионатом) количество участниц-женщин.

Ровно в 11 часов начались соревнования первого потока. Забегая вперед, хочется отметить отличную организацию соревнований. Просторное светлое помещение СК «Прогресс», с удобными местами для разминки, выступления и зрителей, украшенное к чемпионату банерами, световым табло, плакатами, располагало к удачному выступлению. Нужно отметить также четкое и динамичное ведение соревнований. В общем все, на наш взгляд, было на самом высоком уровне – спасибо организаторам – питерской Федерации пауэрлифтинга, свободного от допинга! Хотя, в общем, именно так и должны проводиться соревнования, но мы, к сожалению, не избалованы подобным вниманием организаторов большинства соревнований, часто приходится выступать в других, менее комфортных условиях.

Не будем подробно пересказывать результаты – с ними можно ознакомиться в публикуемом протоколе, скажем лишь, что спортсменки боролись от души. Настрой у них был серьезный. Удивительно и интересно было видеть, как такие хрупкие (и неэкипированные) соз-

дания покоряют тяжелую штангу. Так в категории «до 48 кг» Мария Леменовская, тренирующаяся под руководством энтузиаста питерского безэкипировочного лифтинга – Георгия Зобача, покорила в приседе 70 кг, в жиме – 50 кг, в тяге – 107,5 кг. В категории «до 56 кг» воспитанница Николая Борисова Татьяна Грапила показала: 67,5–42,5–117,5 кг. В категории «до 60 кг» с тремя рекордами России победила обаятельная Надежда Лопатина из Санкт-Петербурга. И это без комбеза и бинтов! В экипировочном дивизионе Евгения Вошевоз (категория «до 67,5 кг») сделала 137,5–72,5–142,5. Нужно отметить выступление юношей, – для своего возраста и веса они показали очень хорошие результаты и обновили большинство рекордов России в своих возрастных и весовых категориях. Прекрасно выступили легковесы Владислав Сукуров из подмосковных Люберец, Денис Забавин и Мирбагир Садыков из С.-Петербурга. Особо хочется отметить выступление Петра Кузнецова из столичного клуба «Вешняки». При собственном весе 55,8 кг он преодолел 130 кг в приседе, 85 кг в жиме и 160 кг в тяге. Это почти три собственных веса, без экипировки (!). И два с половиной собственных веса в приседе!

Из недостатков можно отметить серьезные погрешности в технике выполнения соревновательных движений у некоторых юных спортсменов. Слава богу, обошлось без травм, но хотелось бы, чтобы тренеры более ответственно относи-

лись к отбору своих питомцев на соревнования, тем более в безэкипировочном дивизионе, где требования к технике выше, чем в экипировочном лифтинге. В категории «до 67,5 кг» среди юношей первым стал Роман Паисьев из Костромской области с отличным результатом 175–90–160 кг.

В 14 часов начались соревнования весовых категорий «75», «82,5» и «90 кг». Получилось так, что этот поток был самым многочисленным. Здесь бок о бок соревновались будущие абсолютные победители чемпионата – Николай Жуков, Андрей Мочалов и Сергей Градин. Но фактически борьбы за первое место в категориях «75» и «82,5» не получилось. В категории «до 75 кг» с явным преимуществом победил Андрей Мочалов с результатом 215–115–260 кг. В «82,5» – Николай Жуков с результатом 225–155–245 кг. Настоящий бой разгорелся только в категории «до 90 кг». За первое место боролись сразу четверо спортсменов. С. Градин из города Переславля, справившийся в приседе с 235 кг и сразу выбившийся в лидеры, за ним Андрей Дворовкин из московского спортклуба «Авангард» и Эдуард Первушкин из Нижнего Новгорода с результатом 220 кг. В жиме лучшим стал Дворовкин, выжав 160 кг, Георгий Зобач пожал 152,5 кг. Градин и Первушкин зафиксировали по 140 кг. Таким образом после двух движений первым шел Дворовкин, вторым – Градин, Зобач – третьим. Но тяга, расставила все по своим местам. Градин закончил с результатом 260 кг и стал первым. Дворов-

кин, показавший всего лишь 240 кг – вторым. Зобач вытянул 220 кг и ему этого хватило, чтобы обойти Первушкина и стать третьим.

В 18 часов – начались соревнования категорий «100», «110», «125» и «свыше 125 кг» и всех категорий экипировочного дивизиона. Спортсменов-экипировщиков приехало немного, и их было решено объединить их в один поток. Кстати, здесь нужно отметить один недостаток – организаторы решили проводить соревнования среди экипировщиков и безэкипировщиков в один день. Это лишило некоторых спортсменов возможности участвовать в обоих дивизионах. Хотя были и такие (об этом позже), которых эти организационные трудности не остановили... Но обо всем по порядку.

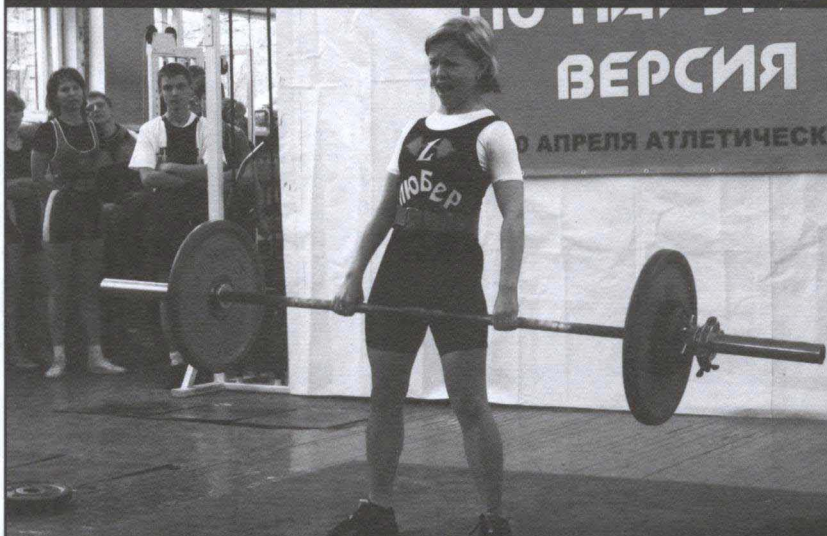
Небольшое количество участников в этих весовых категориях не помешало спортсменам показать зрелищный пауэрлифтинг. Борьба была в каждом движении. Переписаны многие строчки в таблице рекордов. Результаты хотя и не очень высокие, но довольно ровные. В категории «до 100 кг» первым стал Евгений Шаненков из С.-Петербурга с результатом 170–120–225 кг. В категории «до 110 кг» первенствовал стал Юрий Романов из Подольска. В приседе Юрий показал 200 кг. Такой же результат показал Алексей Теряев из московского «Авангарда». Но в жиме Юрий фиксирует 150 кг, а его оппонент только 122,5. В тяге Романов останавливается на 210 кг, не потянув в

третьем подходе 215 кг, а Теряев тянет 212,5 кг, но это уже ничего не решает. Романов становится первым, с рекордом России в жиме и по сумме троеборья, Теряев вторым, с рекордом в приседе (он первым одолел вес) и тяге. Ярким подтверждением того, что в пауэрлифтинге нет возрастных ограничений, было выступление 52-летнего Рамиза Курбатова – спортсмена московского клуба «Вешняки». В весовой категории «до 110 кг» он уверенно показал 230–135–230 кг, что теперь является новыми рекордами России. За первое место в категории «до 125 кг» развернулась борьба между давними соперниками Александром Соломоновым из Химок и Григорием Поляковым из Москвы. В приседе Поляков останавливается на 230 кг, (его титаническая борьба с весом 240 кг в третьем подходе закончилась, увы, в пользу штанги). Соломонов в приседе выступил очень скромно – 210 кг. В жиме лежа ситуация изменилась: Григорий жмет 115 кг – серьезная травма не позволяет ему жать в полную силу (120 кг в третьей попытке ему не засчитывают), а Александр без труда жмет 150 кг. В тяге оба останавливаются на 210 кг. Полякову 220 не покоряются. И Соломонов берет реванш за первый чемпионат Москвы по безэкипировочному пауэрлифтингу, в котором он уступил первое место Полякову.

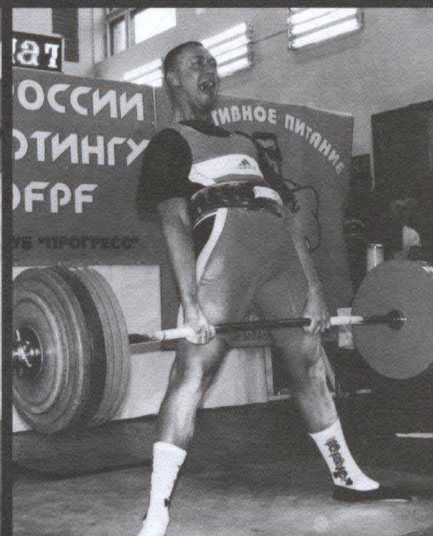
В категории «до 125 кг» легко и четко, правда, далеко не с лучшими для себя результатами, отработал

ветеран помоста Лев Шпринц. Возможно, здесь сказались отсутствие конкуренции в его возрастной группе (50–54 года). А в супертяжелой весовой категории победил Александр Богачев из столичного клуба «Вешняки», показав на этом чемпионате в безэкипировочном дивизионе абсолютные результаты в приседе (240 кг) и в тяге (270 кг). И похоже, что для Александра это только начало, ведь это были вторые «серьезные» соревнования в его жизни!

Второй сессией выступали спортсмены экипировочного дивизиона всех весовых категорий. На наш взгляд, здесь большим недостатком стала несколько ослабевшая бдительность судей. Такое ощущение, что, отсудив (довольно корректно) безэкипировочный дивизион, они расслабились и стали судить экипировщиков, как будто это было выступление вне конкурса. Много недоумений вызывали судейские решения в первом упреждении; некоторые судьи явно делали спортсменам поблажки, никак не реагируя на их недоседы. Это мы говорим не из-за своего предвзятого отношения к экипировочникам (наоборот – WDFPF без экипировочного дивизиона потеряла бы большую часть своей демократичности, которой она имеет все основания гордиться), а потому что такого рода недочеты снижают значимость соревнований, что не может не отражаться на отношении к ним зрителей и спортсменов. Иногда в судействе возникали



Мария Машкова. Люберецкие традиции живут (и побеждают) в WDFPF



Алексей Фотиев

# СОРЕВНОВАНИЯ

## Без экипировки

### Юниорки

Весовая категория «до 48 кг»							
1	ЛЕМЕНОВСКАЯ Мария/85	СПб.	Спортстудия	70,0*	50,0*	107,5*	227,5*
Весовая категория «до 56 кг»							
1	МАШКОВА Мария/86	Моск. обл.	Люберцы	45,0*	30,0*	62,5*	137,5*
Весовая категория «до 60 кг»							
1	БОРЕНКОВА Нина/82	Моск. обл.	Химки	62,5	35,0	80,0	177,5

### Женщины

Весовая категория «до 52 кг»							
1	ТКАЧ Юлия/81	СПб.	Спортстудия	60,0*	40,0*	100,0*	200,0*
2	ДЕНИСОВА Юлия/68	СПб.	Спортстудия	45,0	30,0	70,0	145,0
Весовая категория «до 56 кг»							
1	ГРАПИЛА Татьяна/65	Моск. обл.	Химки	67,5	42,5	117,5	227,5
Весовая категория «до 60 кг»							
1	ЛОПАТИНА Надежда/76	СПб.	СПБГЭТУ	77,5*	52,5*	115,0*	245,0*
2	АЗАРОВА Ольга/70	Моск. обл.	Химки	62,5	47,5	100,0	210,0
3	БОРЕНКОВА Нина/82	Моск. обл.	Химки	62,5	35,0	80,0	177,5

### Юноши

Весовая категория «до 48 кг»							
1	СУКУРОВ Владислав/87	Моск. обл.	Люберцы	80,0	72,5	130,0	282,5
2	ЗАБАВИН Денис/89	СПб.	Спортстудия	50,0	45,0	80,0	175,0
Весовая категория «до 52 кг»							
1	САДЫХОВ Мирбагир/90	СПб.	Бранд-Пауэр	80,0*	60,0*	125,0*	265,0*
2	АХМЕТОВ Ратмир/89	СПб.	Спортстудия	77,5	57,5	107,5	242,5
Весовая категория «до 56 кг»							
1	КУЗНЕЦОВ Петр/88	Москва	Вешняки	130,0*	85,0*	160,0*	375,0*
Весовая категория «до 67,5 кг»							
1	ПАИСЬЕВ Роман/88	Костромск. обл.		175,0*	90,0	160,0*	425,0*
2	БАТУЕВ Сергей/88	СПб.	Альфа	120,0	100,0*	137,5	357,5
3	ШУТОВ Владлен/89	СПб.	Спортстудия	80,0	60,0	120,0	260,0
Весовая категория «до 75 кг»							
1	КОЗЛОВ Георгий/88	Моск. обл.	Химки	130,0	80,0	155,0	365,0
Весовая категория «до 90 кг»							
1	ДВОРКИН Родион/89	СПб.	Спортстудия	140,0*	85,0*	180,0*	405,0*

### Юниоры

Весовая категория «до 75 кг»							
1	ЛОСКУТНИКОВ Максим/84	Моск. обл.	Химки	140,0	105,0	185,0	430,0*
2	ЛИМАНСКИЙ Дмитрий/84	СПб.	Альфа	135,0	90,0	187,5	412,5
3	БАГОМЕДОВ Исмаил/86	Моск. обл.	Химки	120,0	105,0	135,0	360,0
Весовая категория «до 82,5 кг»							
1	ГРИДНЕВ Сергей/83	Моск. обл.	Подольск	160,0*	130,0*	190,0*	480,0*
Весовая категория «до 90,0 кг»							
1	ФОТИЕВ Алексей/83	Москва	Вешняки	207,5*	135,0*	255,0 265,0*	597,5*
2	ЗАКАТИМОВ Владимир/86	СПб.	Спортстудия	145,0	120,0	160,0	425,0
Весовая категория «до 110 кг»							
1	РОМАНОВ Юрий/83	Моск. обл.	Подольск	200,0*	150,0*	210,0*	560,0*
2	СЕДОВ Вячеслав/86	СПб.	Спортстудия	140,0	125,0	180,0	445,0

### Мужчины

Весовая категория «до 75 кг»							
1	МОЧАЛОВ Андрей/74	Костромск. обл.		215,0*	115,0	260,0*	590,0*
2	ЛОСКУТНИКОВ Максим/84	Моск. обл.	Химки	140,0	105,0	185,0	430,0

# СОРЕВНОВАНИЯ

– ВОЗНЮК Илья/76	Москва	Авангард	175,0	105,0	<del>180,0</del>	0
<b>Весовая категория «до 82,5 кг»</b>						
1 ЖУКОВ Николай/78	Моск. обл.	Химки	225,0*	155,0*	245,0*	625,0*
2 ГРИДНЕВ Сергей/83	Моск. обл.	Подольск	160,0	130,0	190,0	480,0
3 ЛЯКИН Алексей/81	Моск. обл.	Люберцы	160,0	125,0	180,0	465,0
<b>Весовая категория «до 90 кг»</b>						
1 ГРАДИН Сергей/79	Ярославск. обл.	Переславль	235,0*	140,0	260,0*	635,0*
2 ДВОРОВКИН Андрей/76	Москва	Авангард	220,0	160,0*	240,0	620,0
3 ЗОБАЧ Георгий/54	СПб.	Спортстудия	212,5	152,5	220,0	585,0
4 ПЕРВУШКИН Эдуард/77	Н. Новгород		220,0	140,0	212,5	572,5
5 КОВАЛЕВ Сергей/81	Москва	Авангард	185,0	132,5	240,0	557,5
6 КУРБАТСКИЙ Борис/72	Моск. обл.	Люберцы	180,0	125,0	190,0	495,0
7 ЗАКАТИМОВ Владимир/86	СПб.	Спортстудия	145,0	120,0	160,0	425,0
– ТАРАСОВ Максим/71	СПб.	Спортстудия	185,0	0	–	0
<b>Весовая категория «до 100 кг»</b>						
1 ШАНЕНКОВ Евгений/74	СПб.	Спортстудия	170,0	120,0	225,0	515,0
2 РЫЖОВ Игорь/69	СПб.	Спортстудия	140,0	115,0	230,0	485,0
<b>Весовая категория «до 110 кг»</b>						
1 РОМАНОВ Юрий/83	Моск. обл.	Подольск	200,0	150,0*	210,0	560,0*
2 ТЕРЯЕВ Алексей/80	Москва	Авангард	200,0*	122,5	212,5*	535,0
<b>Весовая категория «до 125 кг»</b>						
1 СОЛОМОНОВ Александр/78	Моск. обл.	Химки	210,0*	150,0*	210,0	570,0*
2 ПОЛЯКОВ Григорий/73	Москва	Авангард	230,0	115,0	210,0*	555,0
<b>Весовая категория «св. 125 кг»</b>						
1 БОГАЧЕВ Александр/72	Москва	Вешняки	245,0*	150,0*	275,0*	670,0*
<b>Ветераны 40–44 лет</b>						
<b>Весовая категория «до 75 кг»</b>						
1 КОГАН Андрей/62	СПб.	Спортстудия	165,0*	130,0*	190,0*	485,0*
<b>Весовая категория «до 82,5 кг»</b>						
1 МУЛИН Николай/64	СПб.	Спортстудия	180,0*	145,0*	120,0	445,0
<b>Ветераны 50–54 года</b>						
<b>Весовая категория «до 67,5 кг»</b>						
1 НАДЕЖДИН Владислав/51	СПб.	Спортстудия	135,0	90,0*	165,0	390,0*
<b>Весовая категория «до 82,5 кг»</b>						
1 КУЛАКОВ Владимир/55	Моск. обл.	Химки	137,5*	107,5*	155,0*	400,0*
<b>Весовая категория «до 90 кг»</b>						
1 ЗОБАЧ Георгий/54	СПб.	Спортстудия	212,5*	152,5	220,0*	585,0*
<b>Весовая категория «до 110 кг»</b>						
1 КУРБАНОВ Рамиз/53	Москва	Вешняки	230,0*	135,0*	230,0*	595,0*
<b>Весовая категория «до 125 кг»</b>						
1 ШПРИНЦ Лев/52	Москва	Авангард	165,0	142,5	192,5	500,0
<b>Ветераны 55–59 лет</b>						
<b>Весовая категория «до 82,5 кг»</b>						
1 КЛЮЙКОВ Н./51	Московск. обл.	Люберцы	120,0*	107,5*	172,5*	400,0*

## В экипировке

<b>Юниорки</b>						
<b>Весовая категория «до 52 кг»</b>						
1 РОДИОНОВА Марина/84	СПб.	Адонис	82,5*	50,0*	87,5*	220,0*
<b>Весовая категория «до 67,5 кг»</b>						
1 ВОШЕВОЗ Евгения/85	СПб.	Адонис	137,5*	72,5*	142,5*	352,5*
<b>Весовая категория «до 60 кг»</b>						
1 БОРЕНКОВА Нина/82	Моск. обл.	Химки	62,5*	35,0*	80,0*	177,5*

# СОРЕВНОВАНИЯ

## Ветераны 40–44 года

Весовая категория «до 67,5 кг»

1	ТАМБОВЦЕВА Ирина/65	Моск. обл.	Химки	80,0*	45,0*	100,0*	225,0*
---	---------------------	------------	-------	-------	-------	--------	--------

## Юноши

Весовая категория «до 67,5 кг»

1	ПАИСЬЕВ Роман/88	Костромск. обл.		197,5*	102,5*	180,0	480,0*
2	МАСЛЕНКОВ Алексей/87	СПб.	Альфа	160,0	92,5	182,5*	435,0

## Юниоры

Весовая категория «до 60 кг»

1	ПЕЛЕВИН Анатолий/84	СПб.	СПбГТУ	180,0*	105,0	190,0*	475,0*
---	---------------------	------	--------	--------	-------	--------	--------

Весовая категория «до 75 кг»

1	СПИРИДОНОВ Станислав/86	СПб.	Альфа	175,0	107,5	170,0	452,5
---	-------------------------	------	-------	-------	-------	-------	-------

Весовая категория «до 82,5 кг»

1	ЯРМАКИ Николай/82	СПб.	СПбГТУ	235,0*	132,5*	230,0*	597,5*
---	-------------------	------	--------	--------	--------	--------	--------

Весовая категория «до 90,0 кг»

1	КОНЕВ Иван/82	СПб.	СПбГТУ	237,5*	120,0	220,0	577,5*
---	---------------	------	--------	--------	-------	-------	--------

## Мужчины

Весовая категория «до 100 кг»

1	КУРКОВ Алексей/76	Моск. обл.	Химки	215,0	130,0	230,0	575,0
---	-------------------	------------	-------	-------	-------	-------	-------

Весовая категория «до 125 кг»

1	ТИХОНОВ Максим/68	СПб.		315,0*	200,0*	295,0	810,0*
2	БЛИНОВ Эдуард/72	СПб.	Топ-Джим	280,0	180,0	300,0*	760,0

## Ветераны 60–64 года

Весовая категория «до 75 кг»

1	ДУБРОВ Анатолий/41	СПб.	Адонис	175,0	72,5	217,5 222,5*	465,0
---	--------------------	------	--------	-------	------	-----------------	-------

Гл. судья А.О. Вендик, Санкт-Петербург МК  
Гл. секретарь Ю.А. Сегал, Санкт-Петербург РК

Астериском \* отмечены рекорды России.

проблемы, связанные с отсутствием русскоязычной версии Правил соревнований (надеемся, этот пробел в скором времени исправить). Но вернемся к соревнованиям экипировочного дивизиона. Чересчур напряженной борьбы во многих категориях тут, правда, не было, т.к. участников было мало, и в каждой весовой категории «соперничало» по одному, максимум по два человека. Но спортсмены боролись друг с другом и заочно, так в категории «до 60 кг» с хорошим результатом победил Анатолий Пелевин из С.-Петербурга (180–105–190 кг).

Поразило выступление уже известных нам Романа Паисьева и Андрея Мочалова из Костромской области. Они, выступив в безэкипировочном дивизионе и став победителями в своих категориях, решили тут же выступить... еще раз (!), но теперь уже в экипировке. И нужно сказать, что этот «смертельный номер» им удался! Роман стал первым в категории «до 67,5 кг» с

результатом 197,5–102,5–180 кг, а Андрей – первым в категории до 75 кг с отличным результатом 270–145–267,5 кг. Поистине человеческие возможности безграничны!

Впечатлило выступление 64-летнего (!) ветерана Анатолия Дуброва собравшего в категории «до 75 кг» 175,0–72,5–217,5 кг и потянувшего 222,5 кг (!) в 4-й, рекордной, попытке. Это притом, что мировой рекорд здесь равен 200 кг, а в безэкипировочном дивизионе и того меньше – 140 кг.

В категории «до 90 кг» с рекордами в приседе – 275 кг, тяге – 280 кг и сумме троеборья – 680 кг закончил свое выступление Алексей Ильенков из Нижнего Новгорода. В категории «до 100 кг» благодаря верно рассчитанной тактике победу одержал перешедший (с большим трудом!) из категории «до 90 кг» Алексей Курков, правда, не с лучшими для себя результатами 215–130–230 кг.

Захватывающим стало выступление спортсменов в весовой катего-

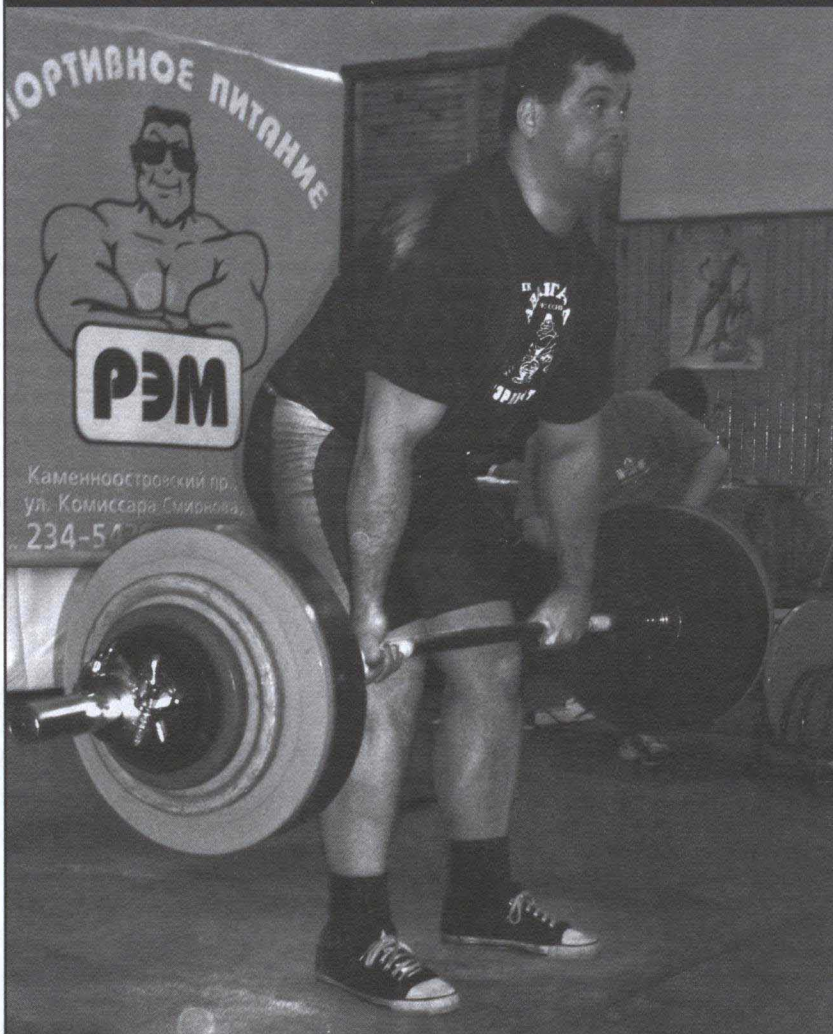


Андрей Мочалов – первый безанаболический «мутант»



Максим Тихонов. Мода a la Rychlak докатилась и до WDFPF

## СОРЕВНОВАНИЯ



Григорий Поляков всегда сражается до конца



Андрей Дворовкин. "Железный" настрой

рии «до 125 кг». Первое место у Максима Тихонова — (кстати, президента Федерации пауэрлифтинга, свободного от допинга) с результатом 315–200–295 кг. Второе место у также питербуржца Эдуарда Блинова 280–180–300 кг. Зрителям явно по душе пришелся решительный настрой и кураж этих спортсменов, а в случае Максима Тихонова и несколько экзотический внешний вид (см. фото), что, естественно, повысило зрелищность и подняло градус соревнований.

В абсолютном зачете первым стал Николай Жуков, вторым — Андрей Мочалов, третьим — Сергей Градин. В командном первенстве победу одержала команда подмосковных Химок, возглавляемая неутомимым Николаем Борисовым, второе место — команда С.-Петербурга, под руководством Георгия Зобача и третье — команда московского спортклуба «Авангард» с Андреем Дворовкиным во главе. Конечно, результаты, показанные на этих соревнованиях, пока невысоки, но спортсмены заслуживают всяческих похвал уже за то, что не побоявшись возможных «санкций» со стороны ФПР, взявшей на себя явно неблагодарную (и похоже, невыполнимую) задачу «причесать всех под одну гребенку», приехали, достойно выступили и задали новые ориентиры в молодом, пока еще не окрепшем, но весьма перспективном направлении современного пауэрлифтинга. Отрадно, что по сравнению с прошлым чемпионатом немного (68 против 14) выросло количество участников. Выросло (хотя менее значительно) и количество представленных регионов — это С.-Петербург, Москва, Московская область, Нижний Новгород, Костромская и Ярославская области. Также существенно вырос общий уровень подготовленности участников — об этом можно судить по практически полностью переписанной таблице рекордов. В целом, на наш взгляд, чемпионат прошел на высоком уровне и, вопреки расхожему мнению, оказался весьма зрелищным. В последнее время идеи безанаболического лифтинга, все больше «овладевают массами», что, несомненно, должно отразиться на росте популярности этой разновидности пауэрлифтинга.

До встречи со старыми друзьями и знакомства с новыми друзьями на Кубке России этой осенью!

## Первенство России среди юношей

Ю.В. Алсуфьев

Казалось бы, совсем недавно ввели в практику проводить чемпионаты России среди юношей и девушек до 18 лет, а вот уже молодые атлеты встречаются на помосте в восьмой раз. На этот раз в г. Зеленогорске (Красноярский край).

Да, время бежит. Но результаты, показанные спортсменами, это время опережают. Интерес к соревнованиям атлетов самой молодой возрастной категории повысился после того, как Международная федерация пауэрлифтинга утвердила проводить юношеские чемпионаты на мировой арене. Международный эксперимент, предложенный на Всемирном конгрессе IPF президентом Федерации пауэрлифтинга России Владимиром Васильевичем Богачевым, оказался удачным. Первый чемпионат мира проходил в России в г. Сочи в 2002 году. На призыв омолодить наш вид спорта (пауэрлифтинг) откликнулось большинство стран-участниц IPF.

С 2004 года чемпионаты мира среди младших юношей решили проводить совместно с юниорами. В этом году юноши и девушки будут представлять нашу страну в далекой Африке. А чтобы попасть в сборную команду, необходимо показать отличные результаты. Для борьбы за звание чемпиона России 30 июня в Зеленогорск съехалось более 140 спортсменов из 26 регионов нашей необъятной Родины.

Зеленогорск – этот поистине зеленый, но далекий и для многих закрытый город – только недавно официально появился на карте России. Хочется отметить, что зеленогорцы всех обскакали по организации чемпионата: прием и размещение спортсменов были на высоком уровне. Вся инфраструктура города как будто специально была задумана для проведения соревнований: спортзал, прекраснейший Дом культуры имени Ленинского комсомола, который предоставил Зеленогорский электрохимический завод, гостиница, переговорный пункт, набережная реки Канн и даже пляж на пруду – все это было в пяти минутах ходьбы друг от друга.

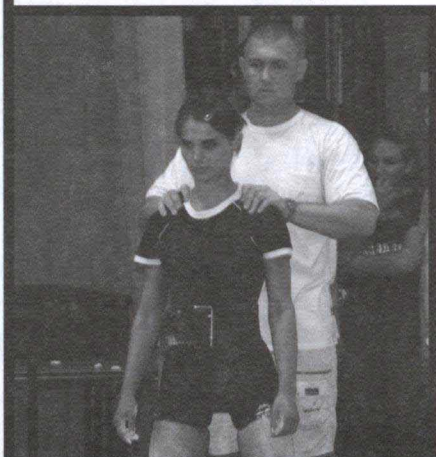
Главным генеральным спонсором турнира была Татьяна Андреевна Баранкина. На хрупкие плечи этой молодой и красивой женщины легла ответственность за организацию и проведение главного старта молодых дарований нашей страны. В Зеленогорске Татьяна Андреевна руководит Государственным унитарным предприятием (аптека № 42). Но самое главное – она возглавляет Федерацию пауэрлифтинга города Зеленогорска и является ее президентом. И я (как живой свидетель) со всей ответственностью могу сказать, что свою задачу президент федерации выполнила просто великолепно! Жаль, что Татьяна Андреевна не смогла присутствовать на шикарном банкете после проведения соревнований, здесь она услышала бы в свою честь слова благодарности из уст тренеров и представителей команд со всей России. Такая организация соревнований может соответствовать даже мировому уровню. Думаю, что Федерация пауэрлифтинга России в будущем постарается спланировать проведение в Зеленогорске и юношеские турниры, и чемпионаты среди взрослых.

Открывали соревнования девушки в весовой категории «до 40 кг». За первое место боролись две спортсменки: Ольга Игишева из Месягутово Республики Башкортостан

(тренер – Ю. Шелконогов) и Дарья Чурина из Иркутска (тренер – В. Володько). Ольга присела со штангой весом 107,5 кг, опередив иркутянку на 2,5 кг. Как в жиме лежа, так и в приседаниях со штангой, начальные веса покорились Ольге Игишевой только с третьей попытки. В отличие от нее Дарья использовала пять попыток из шести и к заключительному упражнению – тяге становой – отставала от соперницы на пять килограммов. В тяге становой спортсменка из Башкирии справилась с весом 105 кг, набрав в сумме трех движений 262,5 кг. Это позволило ей занять первое место и впервые выполнить норматив мастера спорта России. На втором месте с результатом 242,5 кг – Дарья Чурина.

В весовой категории «до 44 кг» борьба шла с переменным успехом. После приседаний со штангой лидером стала Кристина Сазонова (тренер – К. Чадов, г. К-Уральский) с результатом 127,5 кг. Татьяна Королева (тренер – Э. Асанов, г. Ижевск) и Александра Пинженина (тренер – И. Пинженин, г. Советский) остановились на весе 120 кг. Как впоследствии оказалось, они и разыграли между собой медали. В жиме лежа, справившись с весом 65 кг, Кристина закрепила свое преимущество над соперницами еще на 5 кг. Но тяга становая расставила всех по своим местам. Королева прекрасно справилась с весом 135 кг и поднялась на верхнюю ступень пьедестала почета с результатом 315 кг. Лишь 2,5 кг уступила ей серебряный призер этих соревнований Кристина Сазонова, а на третьем месте – Александра Пинженина с результатом 290 кг.

В следующей весовой категории встретились три спортсменки: мастер спорта России международного класса, победитель чемпионата мира 2003 года Наталья Мазилова (тренер – Н. Расторгуев, г. Северск); бронзовый призер чемпионата мира 2002 г. Оксана Соковнина (тренер – М. Небаев, г. Л-Кузнецкий) и Наталья Сальникова (тренер – В. Калинин,





г. Ульяновск). Присев со штангой весом 152,5 кг, Соковнина заняла явную лидирующую позицию. В жиме лежа, справившись с весом 85 кг, она еще больше закрепила свое положение в тройке лидеров, и в тяге становой Оксана, не сделав ни одной ошибки, зафиксировала вес 135 кг. В результате успешного выступления спортсменка из Кузбасса набрала сумму 372,5 кг и по праву завоевала золотую медаль первенства России. «Серебро» — у Натальи Сальниковой с результатом 350 кг, а «бронза» — у Натальи Мазиловой — 345 кг.

Никто из зрителей не сомневался, что в категории до 52 кг победит четырехкратная чемпионка России среди девушек до 18 лет Анна Рыжкова (тренер — Кононов В.). Так оно и получилось. Соперницы боролись только за серебро и бронзу. В приседаниях со штангой Анна легко справилась с весом 177,5 кг, на 17,5 кг опередив ближайшую соперницу. В следующем упражнении — жиме лежа — вновь не было равных спортсменке из Новокуйбышевска — 87,5 кг. В тяге становой осталось закрепить успех. К сожалению, только один подход получился удачным — 157,5 кг. В итоге — сумма троеборья 422,5 кг — и этого с лихвой хватило для победы. Кстати, это была пятая победа Анны на первенстве России среди девушек до 18 лет.

Хотелось бы отметить Юлию Остапенко (тр. Валетский И.) из г. Кемерово, которая удачно выполнила восемь из девяти попыток и с суммой 385 кг уверенно завоевала серебряную медаль. Мужественно боролась за серебро еще одна Юлия — Лукина (тренер — Степанов О.) из Ульяновска, но, к сожалению, пока бронзовая медаль с результатом 372,5 кг.

Как и ожидалось, напряженная борьба получилась в весовой категории «до 56 кг». Серебряный призер чемпионата мира среди девушек до 18 лет Анастасия Ипатова (тренер — Терентьев Г., г. Советский) решила не испытывать судьбу в категории «до 52 кг», соперничая с Рыжковой, и с весом 52,85 кг решила спокойно выступать в категории 56 кг. Но Яна Петешова (тренер — Валетский И., г. Кемерово) оказала ей достойное сопротивление. В первом упражнении с минимальным отрывом от соперницы в

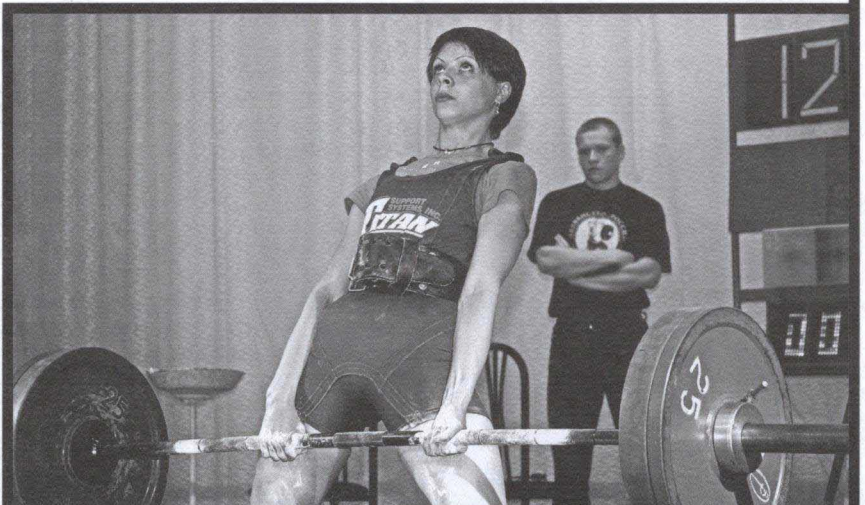
2,5 кг, с результатом 167,5 кг вперед вышла Настя. Упражнение жим, лежа на скамье, обе спортсменки закончили с результатом 85 кг. В последнем движении Ипатова удачно сработала во всех трех попытках и остановилась на 132,5 кг. Спортсменка из Кемерово в первом подходе зафиксировала 135 кг и заказала 140 кг. Первая неудачная попытка вселила надежду спортсменке из Советского на победу, но в третьей попытке Яна поставила точку — вес взят и золотая медаль «в кармане». Результат чемпионки — 390 кг, у Ипатовой — 385 кг, а на третьем месте Настина землячка и подруга по команде Оксана Зайцева, с результатом 347,5 кг.

Победительницей чемпионата мира среди девушек до 18 лет 2003г. Юлия Медведева (тренер — И. Кононов) из Североуральска была явным фаворитом в категории «до 60 кг», что она и доказала по ходу соревнований. Кроме того, что она стала чемпионкой, Юлия также обновила все рекорды в своей весовой категории. Приседания со штангой — 185,5 кг, жим, лежа — 125 кг и лишь немного не хватило, чтобы зафиксировать вес 132,5 кг. В тяге становой рекорд теперь равняется 183 кг. Ну и, наконец, сумма троеборья феноменальная для этой возрастной категории — 492,5 кг (если учитывать, что победительница чемпионата Европы среди юниоров в этой категории набрала сумму 502,5 кг). Второе и третье место заняли соответственно: Анна Межова — 367,5 кг и Екатерина Боброва — 350 кг.

В следующей весовой категории встретились победительницы

прошлогоднего первенства России: Наталья Шимбарова (тренер — Ефремов Ю. г. Аша) и Виктория Бедоидзе (тренер — Бедоидзе Н., г. Сыктывкар). Кстати, Вика является победительницей прошлогоднего первенства мира среди девушек. К сожалению, в приседаниях со штангой обе спортсменки с начальным весом справились только в третьей попытке (у Бедоидзе — 170 кг, у Шимбаровой — 200 кг). А в это время Нина Калинина (тренер — Колмаков В., г. Улан-Удэ), не ошибившись ни в одном подходе, установила новый рекорд России — 190,5 кг. Правда, Шимбарова тут же обновила его, справившись с весом 200 кг. Хорошо прибавила в жиме лежа (по сравнению с прошлым годом) Наталья, выжав в последней попытке 115 кг, а Виктория остановилась на 85 кг. В тяге становой спортсменка из Челябинской области вытянула 180 кг и с суммой 495 кг стала чемпионкой и недосягаемой для соперниц. Ну что ж, так как у Вики не получилось повторить прошлогодний успех, она решила «почудить» в тяге. Прекрасная техника и физические данные спортсменки (чувствуются родительские гены) не позволили ошибиться в этом ее поистине «коронном» упражнении. И как итог — в третьей зачетной попытке зрители могли наблюдать рождение нового рекорда России, который теперь равен 190,5 кг! Но тем не менее у Виктории серебряная медаль с результатом 445 кг, а бронзовая награда у Калининой, ее сумма равна 417,5 кг.

Прошлогодняя победительница в весовой категории до 75 кг Ольга



Жарикова (тренер — Титов Э., г. Белово) приехала в Зеленогорск с твердым намерением подтвердить звание чемпионки. Прекрасное выступление Ольги достойно высшей похвалы. От подхода к подходу она увеличивала свой результат, а также отрыв от соперниц. В приседаниях со штангой наша землячка справилась с весом 192,5 кг. Во втором упражнении она установила два рекорда России, выжав соответственно — 105 кг и 107,5 кг. В тяге становой, не допустив ни одной ошибки, Ольга закончила с результатом 162,5 кг. В итоге из девяти попыток Жарикова использовала — десять (рекорд России был установлен в дополнительном подходе) и набрала в сумме троеборья 460 кг. Безоговорочная золотая медаль победительницы первенства России. За второе место боролись две спортсменки: Юлия Левыдченкова (тренер — Коротченков А., г. Суземка) и Людмила Прусская (тренер — Колмаков В., Бурятия). Девочки набрали одинаковую сумму троеборья — 422,5 кг, но более легкой по весу оказалась Юлия, ей и досталась серебряная медаль.

Следующая весовая категория порадовала местных болельщиков: на пьедестале почета с золотой и серебряной наградой стояли девочки из Зеленогорска, воспитанницы А.Г.Юдинцевой. Первое место — Мария Носкова с результатом 360 кг, а на втором — Василина Капельщикова — 310 кг.

Победительницей в категории до 90 кг стала спортсменка из Калужской области Ольга Ильина (тренер — Маренюк С.) с суммой трех движений 302,5 кг.

В самой тяжелой весовой категории «свыше 90 кг» на помосте властвовала чемпионка мира и победительница первенства России Ольга Гемалетдинова (тренер — Форсунов Э., г. Тарко-Сале). Так как соперниц не было, Ольга боролась только с рекордами России. В приседаниях со штангой рекорд теперь равен 205 кг, а в тяге становой — 183 кг. Сумму Оля увеличила на 30 килограммов — 492,5 кг.

Соревнования среди юношей открывали спортсмены, чей вес не превышает 48 кг. В приседаниях лидерство захватил Максим Шуйский (тренер — Казаков П.) из Челябинской области, присев с весом 162,5 кг. В жиме лежа с результатом

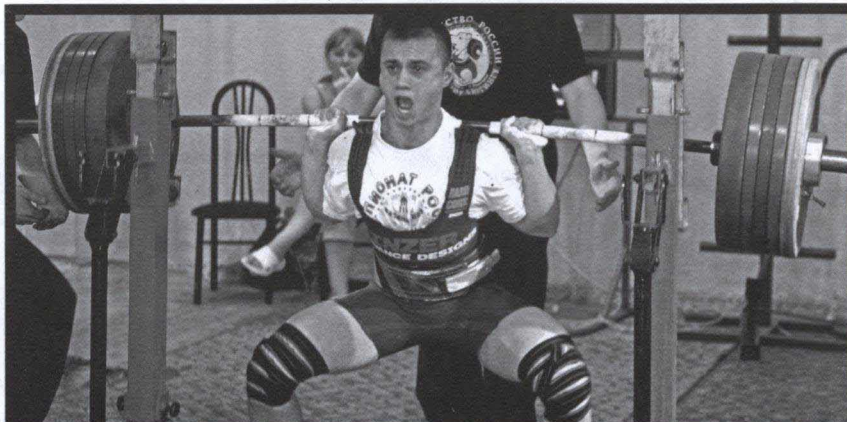
92,5 кг его догнал Сергей Гладких (тренер — Таиров С.) из Енисейска, правда, Максим в дополнительном подходе установил новый рекорд России — 95 кг. Ну а в своем «коронном» упражнении Шуйскому не было равных: 145 кг, 155 кг и 160 кг. В дополнительном подходе, уже в ранге чемпиона, Максим и здесь обновил рекорд. Теперь он равен 167,5 кг. Сумма победителя — 412,5 кг вновь рекордная. На втором месте Сергей Гладких с результатом 387,5 кг и на третьем — спортсмен из Ленинск-Кузнецкого Денис Жевлаков — 365 кг.

Воспитанник заслуженного тренера России А.Б.Холопова из Саранска Александр Колбин в прошлом году победил в весовой категории «до 48 кг». На этом первенстве он перешел в следующую весовую категорию и готовился покорить норматив мастера спорта России международного класса. Четко рассчитав свои силы, творческий тандем (спортсмен и тренер) от подхода к подходу шёл к намеченной цели. И как итог — все девять подходов красиво исполнены и засчитаны судьями. Сумма 490 кг — это не только покоренный норматив, но и золотая медаль российского первенства. Второе место с результатом 435 кг у Александра Коваля (тренер — Басов Д., г. Красноярск), а на третьем — Николай Шириев (тренер — Гордеев А., Месягутово), с суммой троеборья 430 кг.

Весовая категория «56 кг». После приседаний лидерство с результатом 215 кг захватил Алексей Власов (тренер — Мороз В., Нижневартовск). Андрей Костенко (тренер — Кузнецов В., Владимирская область) лишь немного от него отстал — 205 кг. В жиме лежа, справившись с весом 110 кг, Андрей нем-

ного сократил разрыв: Власов выжал 107,5 кг. В тяге становой борьбы не получилось. Алексей использовал все три попытки и остановился на 205 кг, набрав в сумме 527,5 кг. А Костенко, видимо, устраивало второе место, потому что в третьем подходе он не стал заказывать вес 210 кг, который помог бы ему стать чемпионом, а спокойно поднял 207,5 кг. Сумма получилась 522,5 кг — серебряная медаль. Бронза — у Владимира Стриженко (тренер — Ратников В., г. Назарово) с результатом 497,5 кг.

В весовой категории «до 60 кг», судя по начальным подходам, за золото могли бороться два явных лидера: Александр Пеньков (тренер — Мишин Н., г. Орёл) и Антон Красильников (тренер — Зарапов В., г. Томск). 247,5 кг — с таким результатом закончил приседания Антон, и лишь пять килограммов уступил ему Александр. Неожиданно, в жиме лежа, на весе 142,5 кг спортсмен из г. Орла получил нулевую оценку и выбыл из борьбы за медали. При таком раскладе у Ивана Мыльников (тренеры — Смоляков В., Козлов В.- г. Мариинск), забрезжила надежда побороться с лидером за золотую медаль. Иван и Антон выжали по 140 кг. Упорно готовился к этим соревнованиям, чтобы порадовать земляков, спортсмен из Зеленогорска Виктор Горкуша (тренер — Чешук С.). К сожалению, банальное пищевое отравление не позволило атлету выступить в полную силу. Только в жиме лежа хозяин соревнований доставил огромное удовольствие болельщикам, установив два рекорда России — 153 кг, а затем — 155 кг. Томич в тяге становой справился с весом 220 кг, в третьей попытке попытался установить рекорд Рос-



сии — 230,5 кг, но неудачно. А фортуна улыбнулась его земляку и товарищу по команде — Пугачеву Петру, которому удалось установить новый рекорд России в этом движении — 232,5 кг. Мыльников (с результатом в тяге 210 кг) попытался обойти Красильникова, заказав 235 кг, но даже не оторвал штангу от помоста. Пьедестал почета в этой весовой категории выгладел следующим образом: первое место — Красильников А. (607,5 кг), второе место — Мыльников И. (585 кг), третье — Пугачев П. (547,5 кг).

Самым титулованным в категории «до 67,5 кг» оказался Михаил Буравов (тренер — Дунаев П., г. Урай), являющийся победителем чемпионата мира среди юношей 2003 г. К сожалению, выступление Михаила не отличалось стабильностью. В приседаниях только третья попытка на вес 245 кг оказалась для него удачной. С этим же весом справился Сергей Гайшинец (тренер — Карпович Е., г. Иркутск). Он же оказался лидером и в жиме с результатом 145 кг. А Михаил вновь чудом ушел от «баранки», лишь в третьей попытке одолев 135 кг. Вновь, как часто бывает в пауэрлифтинге, все решила тяга становая. И в этом упражнении Михаилу, как всегда, не было равных соперников. Все попытки использованы удачно — 230, 250, 260 кг. Лишь Александру Чадову (тренер — Чадов К., г. К-Уральский) удалось приблизиться к результату рекордсмена мира и поднять штангу весом 250 кг. Тройка призеров: Буравов М. — 640 кг, Гайшинец С. — 620 кг, Чадов А. — 605 кг.

В отличие от предыдущей категории, в категории «до 75 кг» трудно было прогнозировать лидеров по начальным подходам. Безусловно, понравилось выступление Николая Литвинова (тренер — Титов Э., г. Белово), единственного из двенадцати атлетов этой категории, не потерявшего ни одного подхода. Вот результаты Николая: приседания со штангой — 272,5 кг, жим, лежа — 150 кг и тяга становая — 260 кг. Сумма трех движений — 682,5 кг — превысила норматив мастера спорта России на 32 кг. Красивое выступление и честно заработанная золотая медаль сильнейшего атлета в России. Владимир Агафонов (тренер — Мороз В., г. Нижневартовск)

был достойным соперником Николаю в приседаниях и тяге (270 кг, 265 кг.) и только слабое выступление в жиме лежа не позволило ему бороться за золото. В итоге у него второе место с результатом 675 кг. На третьем месте — Гор Айвазян (тренер — Козырев А., г. Костомукша) с суммой 670 кг.

В весовой категории «до 82,5 кг» основная борьба развернулась между Иваном Федотовым (тренер — Федотов С., Тульская область) и Романом Виноградовым (тренер — Вислоцкий С., г. Красноярск). В приседаниях сильнее был Иван — 285 кг, лишь пять килограммов уступил ему Роман. Следующее упражнение — жим, лежа, не внесло изменений в ход борьбы: оба выжали по 170 кг. В тяге вновь был сильнее спортсмен из Тульской области, справившись с весом 265 кг, он собрал сумму 720 кг. Виноградов, после удачного подхода на 260 кг, заказал 272,5 кг. Этот вес позволял ему опередить Федотова в борьбе за первое место. Но попытка оказалась неудачной, и с суммой 710 кг он занял второе место. На третьем месте — спортсмен Роман Гурьев (тренер — Титов Э., г. Белово.) с результатом 695 кг.

Виктор Бирюков (тренер — Михалев В., г. Усть-Илимск) в приседаниях со штангой справился с весом 315 кг и заявил о себе как о лидере соревнований в весовой категории до 90 кг. В жиме лежа неплохой результат показали Кочкин С. из Нефтеюганска и Панков А. из Ноябрьска — оба выжали по 200 кг. Бирюков, не потеряв ни одной попытки, завершил соревнования в тяге становой с результатом 282,5 кг, что в конечном итоге позволило ему подняться на верхнюю ступень пьедестала почета (775 кг). Хотелось бы отметить выступление шестнадцатилетнего Николая Мазурова (тренер — Алсуфьев Ю., г. Белово). Николай оказался самым сильным в тяге становой, установив рекорд России — 296 кг. Второе и третье места поделили Андрей Панков (тренер — Гороховский) и Степан Кочкин (тренер — Сибирев Б.), набрав соответственно в сумме тросборья 760 кг и 750 кг.

Явным фаворитом в весовой категории «до 100 кг» был Павел Берлин из Санкт-Петербурга. Отсутствие реальных соперников позволило Павлу с суммой 740 кг занять

первое место, что соответствует результату пятого места в категории до 90 кг. На втором месте Андрей Цыганков из Череповца (672,5 кг), а на третьем с такой же суммой, но большим собственным весом — Иван Отморский из Иркутска.

В весовой категории до 110 кг борьбы за первое место не получилось. Алексей Хорошев (тренер — Булгаков Д., Биробиджан) был явно сильнее своих соперников, что и показали его результаты. В приседаниях со штангой — 310 кг, в жиме лежа — 185 кг, в тяге — 275 кг. Сумма чемпиона — 770 кг. Серебряный призер Станислав Реизов отстал от победителя на 90 кг. На третьем месте — Игорь Порядин с суммой 625 кг.

И в последний день соревнований наши «тяжи» не порадовали зрителей своими результатами. В категории «до 125 кг» победил Артур Талипов (тренер — Гадиев Р., г. Уфа). Его результат — 660 кг.

Олег Никулин (тренер — Горбунов А., г. Волгоград) смог победить в категории свыше 125 кг с результатом 630 кг.

По окончании соревнований были подведены итоги в абсолютном первенстве и командной борьбе. Абсолютной чемпионкой России среди девушек до 18 лет стала Юлия Медведева (г. Североуральск). Она получила прекрасный приз — цветной телевизор. На втором месте Рыжкова Анна, а на третьем — Шимбарова Наталья. Антон Красильников стал абсолютным чемпионом среди сильнейших юношей России и также был отблагодарен организаторами соревнований — телевизором. Второе и третье место (соответственно) заняли Виктор Бирюков и Михаил Буравов.

В командном первенстве среди девушек с большим отрывом победила дружная сборная Кузбасса, на втором месте — Красноярский край и на третьем — сборная Иркутской области.

Упорная борьба по ходу всего турнира среди юношей завязалась между тремя командами: Кемеровской областью, Красноярским краем и Иркутской областью. Лишь одно очко отделяло команд-призеров друг от друга. Кузбасс — 51, Иркутск — 50 и Красноярск — 49. Вот такую красивую командную борьбу показали юноши!

# Андрей Бутенко

## Суперзвезда WPC из Канады

Юрий Устинов. Разговор после установления мирового рекорда

*Андрей, за год ты прибавил около 50 кг в жиме лежа. Это впечатляющий результат. Благодаря чему ты достиг его? Ведь ты в спорте уже около 15 лет и наверняка испробовал все методы и методики. Нашел какую-то новую, секретную?*

Перепробовал я практически всё!

Сидел часами в библиотеке, искал всё, что может касаться железа... В основном, конечно, это были заумные книги по тяжёлой атлетике. Но и они кое-чему меня научили.

Позже, когда стали появляться заметки о пауэрлифтинге, стал изучать системы тренировок чемпионов из разных стран.

Вывод сделал один — никогда не копировать ни чьи системы! Понравилась идея, обработай её, подгони под себя и примени. Срабатывает — хорошо! Нет? Ищи дальше... Это что касается систем чемпионов. Я перестал по ним заниматься году в 1995-м. После этого собрал воедино всё, что считал дельным из всего, что знал, и набросал себе систему, по которой, можно сказать, прогрессировал вплоть до того момента, когда ты, Юра, меня встретил. Кстати, прогрессировал все эти годы не я один. Буквально со следующей подготовки, в 2004 году, я перестроил свою «родную» обкатанную систему. Причины всё те же — травмы и, в некоторой степени, экипировка.

Травмы плеча и груди не давали тренироваться по-старому, со старыми нагрузками и упражнениями. Причём был уверен, что если бы не экспериментировал с чемпионскими системами, а сразу вначале имел под рукой свою систему, не имел бы столько травм. Её я создал как раз с учётом травмированности, чтобы быстро и подконтрольно от нее избавляться. В итоге, анализируя травмы, которые мне не давали тренироваться в старом стиле, я исключил жимы под углом, отжимания на брусьях, жимы узким хватом и прочие упражнения из списка моих фаворитов. Пришлось искать

новые пути. Потом пришла новая майка от «Инзера»... Ох! В ней не то что жать, смотреть на неё уже страшно! А как класть штангу на грудь? А ведь надо... Попробовал. Веса должны быть увеличены, а трицепс был для таких весов пустой. Стал думать, как сделать трицепс суперсильным, чтобы усилить «дожим». Стал очень много жать с досок на груди. Без майки, в майке, с паузой, без паузы... Короче, много вариаций! Когда жал без майки, порой один в зале, клал доску на грудь и балансировал со штангой, пока доска с груди не свалится... Получалось отжимать до падения доски по 5–6 повторов. Правда, веса были по 140–160 кг. Больше было просто опасно. Но зато отработал контроль за штангой, движение вниз и вверх. Короче, всё движение отточил до предела. Концентрировался ТОЛЬКО на трицепсе! Старался забыть про грудь, широчайшие... Жал только трицепсами. Грудь прорабатывал отдельно в жиме лёжа с гантелями, направленными параллельно друг другу и прижатыми к телу руками. Тоже работа на трицепс, но и грудь хорошо работает. Широчайшие тренировал только блоками, иногда спецмашиной. Но основной целью был трицепс. Поэтому после досок всегда делаю разгибания гантелями лёжа во взрывном стиле — вниз медленно, вверх выбрасываю. Веса небольшие... Когда жму с досок в майке, то иногда веса вырастают до 20 кг выше предела. Но это уже не с одной доски, а с 2–3. Выше не делаю. Считаю бессмысленным. Расстояние между точкой завершения работы майки и 6-й доской, скажем, те же 3 доски. На тренировке — это одно. А что будет на соревнованиях, когда штанга встанет в середине? Потом с 5–6 досок нужно жать веса по 50 выше предела, а это уже травмоопасно. Поэтому 2–3 доски считаю максимальной высотой. Штангу стараюсь класть как можно ниже на доску (дальше от головы), чтобы

приучиться к правильному опусканию. Ощущение от доски отличается от жима на соревнованиях. Многие лифтеры здесь у нас, посмотревшись видео от «Вест Сайд Барбелл», делают скоростные жимы с досок с малыми весами. Пробовал. Не понравилось. Травмоопасно работать в отбив. Даже Джордж Халберт это заметил в своей статье. А его уж учить жать не надо.

Но это не всё. Одной из главных причин, увеличивших мой жим, считаю умение правильно жать в майке. Не буду называть цифры, чтобы не давать повод любителям безэкипировочного лифтинга кинуть очередной камень в нас и нашу экипу: «Мол, вон в чём их сила!». Но скажу одно. Когда я купил свою первую джинсовую майку, она мне давала 10–15 кг (к примеру, слышал от чемпионов мира из IPF, что их однослойные майки дают им по 30–40, а то и 50 кг!). На 20 кг я «сидел» года 3. И только когда стал анализировать, почему другим, по слухам, джинсовка даёт до 100 кг, нашёл ответ. Сейчас я получаю от экипировки гораздо больше. Хотя, жаль, что я не могу пока пожать без майки, как в былые времена... планомерно дохожу до 200 кг и в майку... дальше возможно возвращение травмы плеча.

Техника жима в майке также важна, как и без майки. Правда, они отличаются. И крутой жимовик-«безмаечник» скорее всего не поймает технику в майке даже в первый год! Описать правильную технику очень сложно. Её нужно искать самому и чувствовать. Я жму, так сказать, 50 на 50. 50% держу на ногах, 50% на руках. Точнее, стараюсь правильно распределить нагрузку, чтобы вовлечь все мышцы тела, а не только верхний плечевой пояс. Меня трясоти начинается, когда я вижу, как некоторые лифтеры подгибают ноги и ставят так, что помощи от ног вообще нет. Вроде мостят, а ноги выключены. В итоге — слабый жим.

Основа сильного срыва с груди — это ноги. После соревнований я отхожу почти 2 недели. Болят ноги, спина, пресс, естественно, грудь, руки и плечи. Короче, еле хожу. «Но почему ноги? — спрашивают некоторые» Потому-что, если бы я не задействовал ноги, то жал бы свои 200 кг и радовался...

Ну и последним фактором, положительно влияющим на результат, считаю моральный настрой. Иногда самому страшно даже смотреть на согнутую штангу, на которой висит вес под 300 кг. А ещё нужно удержать в руках, да ещё и выжать! При таком настрое можно не мечтать о прогрессе. Просматривая протоколы WPO, IPA, WPC, даже IPF последних 2–3 лет, понял, что при такой скорости роста результатов, если не прогрессировать так же быстро, можно скоро остаться без медали и на местных соревнованиях. Я стал настраивать себя на веса за 300 кг, ещё задолго до официально выжатых мною 250 кг. Научился не бояться веса. Даже если давило, всё равно был уверен, что 300 кг не за горами! Выбрал себе в «соперники» 2–3 супержировиков, результаты которых за 300 кг. И с ними «тренировался» каждую тренировку. Добавил 10 кг, сравнил с их прогрессом. Увидел, что они за этот период добавили лишь 5 кг, и это даёт мне дополнительные силы и воодушевление. Потом я не ставлю перед собой маленьких целей. Типа, 5 кг на следующих соревнованиях. Или 10 кг за год. На чемпионате Северной Америки в прошлом году я пожал 260 кг, ходил на 272,5 кг в «90 кг» категории. Решил, что 277,5 кг будет можно пожать в этом весе, но трудно. Категория не моя. Лучше перейти в следующий вес. Поставил себе целью 290–300 в 100 кг. На открытом чемпионате по жиму через 2 месяца пожал 290 кг, ходил на 302,5 кг. Решил закрепиться в этом весе и побить мировой рекорд. Через 4 месяца в том же весе начал с 292,5 кг, пожал 305,5 кг, побил мировой рекорд, ходил на 318,5 кг. Следующий барьер до октября теперь 325–330 кг. Пусть я пожму 315–320, но это тоже солидная прибавка. Делаю я это лишь для того, чтобы мозг свыкся с воображаемыми весами, и когда на штанге будут такие веса, мозг не испугается и не даст команду «отбой»!

Возможно, для кого-то это будет звучать не совсем серьезно, но для меня эти факторы работают на все 100%!

*Кстати, ты можешь сказать, что безмаечный жим, даже в тренировочном процессе не нужен?*

Я не могу такого сказать по одной простой причине. Это будет опубликовано и прочитано тысячами спортсменов со стажем занятий 1–5 лет, которым и майку-то одевать рано. Они воспримут этот совет за чистую монету и перестанут делать жим без майки. Я продолжаю утверждать, что жим без майки в тренировочном процессе обязан присутствовать, особенно для спортсменов уровня до МСМК. Он также должен присутствовать и в тренировочном плане чемпионов и рекордсменов мира, но с оглядкой на использование экипировки в соревнованиях. Нужно оставить достаточно места в этом плане для отработки техники в майке. Немного другая ситуация с джинсовыми майками. И тренировочный процесс отличается, да и техника, как я уже говорил ранее. Нужно знать, как она работает и как тренироваться для жима в майке. В джинсовке большая нагрузка ложится на плечевые суставы в момент, когда штанга только касается груди. При тугой майке эта нагрузка возрастает. Поэтому и тренировка плечевого пояса должна заключаться в укреплении связок, а не лишь в наращивании мышц и силы.

Моя тренировка в жиме в последнее время состоит из нескольких подходов без майки. Начинаю с пустого грифа. Потом идут 60, 80,

100, 120, 140. Иногда могу сходить на 160 и 180, но зачастую, после 140 все веса я делаю с 1–2 досок, и довожу веса до 220–240 кг без майки. В отдельные дни жму с досок только в майке, но разминку до 160–180 всё же делаю без майки. Выше ходить боюсь — из-за одной глупости можно «словить» травму и на полгода получить перерыв в тренировках. Затем опять начинать с нуля. Думаю, постепенно, если плечо заживёт окончательно, увеличу безмаечный разминочный барьер до 200–210, как это было до травмы.

Совет для тех, кто хронически страдает от травм плеч и отчасти грудных мышц: не жмите с груди! Жмите с досок высотой 4–8–12 см. Это вам даст возможность не нагружать травмированные участки и, в то же время, тренироваться полноценно, с большими весами.

*Какими ты видишь перспективы результатов жима лежа у ведущих жимовиков планеты? Ведь за последние годы результаты в жиме превысили все мыслимые пределы! Что впереди? 500 кг? 600 кг? Уже у многих атлетов не выдерживают суставы, и руки ломаются в момент опускания штанги. Что дальше?*

Про поломанные руки ты прав. Я иной раз сам опасаясь за свои руки, объёмом всего 46 см, когда снимаю веса за 300 кг. Но, глядя на спортсменов-тяжеловесов, я убеждён, что результат в жиме может в ближайшее время достигнуть 500 кг. Не знаю про 600, но 500 точно. Конечно, не без помощи супермощных маек (не 10-слойных, как стало модно иронизировать, а 2–3 слойных, которые разрешены большинством федераций), отлич-



Друзья по команде

ной генетики, хорошей фармакологической загрузки, правильной техники и грамотного тренировочного процесса. Меня просто поражают результаты в жиме последних 2–3 лет во многих весовых категориях. В «100 кг» категории, где раньше абсолютный рекорд был 300 кг на протяжении 10–15 лет, вдруг в одночасье планка рекордов увеличивается несколькими спортсменами сразу в разных федерациях на 50 кг. А у тяжелей и супертяжей и того больше! Не думаю, что дело здесь только в майках. Хотя и в них тоже. Но всё же я считаю, что с ростом популярности именно жима лёжа возросло количество классных специалистов в этом упражнении. Вырос уровень опыта, теории и практики. Появилось множество школ жима лёжа, которые плодят новых рекордсменов, как на конвейере. Ещё 5–7 лет назад можно было выделить американскую школу, российскую, украинскую и несколько отдельно взятых жимовиков. Теперь же практически каждая страна, которую мы постоянно видим на соревнованиях, имеет целую плеяду сильных жимовиков — Япония, Венгрия, Польша, Чехословакия, Германия, Финляндия, США, Украина, Россия. Надеюсь, скоро и Канада будет в их числе. Теперь у нас уже 3 спортсмена, показавшие результат свыше 300 кг. И ещё несколько приближающихся к этому рубежу семимильными шагами. И это не следствие появления нового поколения экипировки, а признак возросшего уровня знаний этого упражнения. Уверен, что стремительный рост результатов не остановится в ближайшее время, и мы увидим 200 кг в 52 кг,

250 кг в 60 кг, 300 кг в 75 кг, 350 в 90 кг, 400 в 110 кг и 500 в супертяжах.

*Расскажи немного про режим дня человека, выжимающего лежа 300 кг. Ты, наверное, только и делаешь целый день, что пьешь протеины, отдыхаешь и тоннами поглощаешь мясные продукты?*

Нет, что ты! Ничего такого специального нет. Раньше, лет 6–8 назад, я старался придерживаться режима. Подъём в определённое время. Питаться как можно калорийнее. Правда, с протеинами и креатинами было сложнее. Негде было купить, кроме, как в Москве. Сейчас доступ есть, но с протеиновыми смесями я не дружу. Трудно подобрать хороший продукт, чтобы что-то от него чувствовалось — масса росла или энергия прибавлялась. Последнее, что понравилось, это смесь для набора веса N-Large<sup>2</sup> от фирмы «Prolab». И на вкус приличный порошок, и вес я на нём нормально набрал. Правда, принимаю его, только когда готовлюсь к соревнованиям. Думаю, в этом году мне его не светит принимать, т.к. придётся держать вес в 100 кг, чтобы выступать в WPO. Надо подыскать что-то, что и энергию даёт, и вес наверх не гонит.

Очень хорошего мнения о креатине. Правда, опять-таки зависит от производителя. Стараюсь не покупать креатин, размешанный с декстрозой. Этот тот же сахар. К тому же цена получается в 2–3 раза выше за количество креатина, а декстроз здесь продается отдельно по \$2 за 1 кг в магазинах для пивных и винных приготовлений в домашних условиях. А размешанный с креатином декстроз стоит до \$40

за 1 кг. Поэтому покупаю 100% креатин и пью, когда есть время, — обычно утром и вечером по чайной ложке. Но, бывает, что забываю. Так что, специальной диеты у меня нет. А графика питания и подавно. В продуктах отдаю предпочтение мясу. Когда туго с деньгами, покупаю куриное мясо. Когда есть возможность, покупаю говядину. Но чаще всего приходится довольствоваться свиной. Правда, она из мяса для меня самая вкусная, но очень жирная, что не очень хорошо для здоровья, да и для удержания веса тоже. Ведь я же теперь не приседаю и не тяну, поэтому в своих тренировках не сжигаю так много калорий, как прежде. Поэтому и вес за последние 2 года пошёл наверх. Люблю побаловать себя и семью разными фруктами и овощами. Здесь есть кое-что новое для нас, чего мы не ели в Туркменистане. Но по вкусу и качеству местные фрукты и овощи уступают «родным» по всем параметрам. Что касается подсчётов калорий в день, неделю и месяц, то никогда этим не занимался и от излишнего жира не страдал. Наоборот, всегда мучился, набрать вес не мог. Сейчас, вроде, эта проблема исчерпала себя...

С отдыхом тоже, как получится. Иногда приходится допоздна сидеть или с бумажками по бизнесу, или за компьютером. Мне нужно обычно 9 часов нормального сна в день, чтобы я себя потом хорошо чувствовал. Часто получается спать лишь 7–8 часов. Днём сплю редко. Когда свободен — тогда и сплю. А этого почти не случается в последнее время. К тому же если сплужу днём, то потом ночью сплужу плохо. Выход потом — спать 9 часов ночью!

*Ясно. Андрей, читатели часто спрашивают: каковы заработки у профессиональных пауэрлифтеров как в Канаде, так и в мире? Может, ты что-либо прояснишь по этому поводу? Ты, наверное, не знаешь, куда уже мешки с деньгами, заработанными на пауэрлифтинге, прятать?*

Не буду лукавить. Часть моего дохода идёт частично от пауэрлифтинга. Точнее, от продажи экипировки. Я представляю фирму «Инзер» и имею очень хорошие цены, ускоренную доставку и гарантию высшего качества. Поэтому в последнее время местные лифтеры в



Владислав Алхазов, Берт Мерриман, Андрей Бутенко

основном покупают экипировку через меня, чтобы не иметь потом проблем с заменой неподошедших размеров, разорвавшейся экипировки и т.д. Но всё же этого недостаточно, чтобы на это жить и содержать семью. Приходится работать. У меня свой компьютерный бизнес. К тому же я работаю над несколькими веб-проектами для различных лиц и компаний. Приходится много времени проводить перед компьютером.

Непосредственно от соревновательного пауэрлифтинга я не имею никакого дохода. Точнее, одни расходы. Надеюсь, что пока! На протяжении последних 4 лет меня приглашали на турниры WPO, но по причине иммиграционных проволочек я не мог выезжать из Канады. Срок годности моего туркменского паспорта истёк, а канадского ещё не было. Поэтому выезды на профессиональные турниры я откладывал. К тому же результаты были недостаточными, чтобы соперничать с профессионалами. В этом же году я надеюсь-таки принять участие в финале WPO и, возможно, даже войду в тройку призёров, что даст возможность немного заработать. А в общем, я хочу попасть на WPO не по причине заработка, а для достижения конечной точки в моей карьере. Чтобы выигрывать в WPO, мне нужно либо жать за 350 кг в «100 кг» категории, либо иметь собственный вес за 140 кг, что в обоих случаях пока для меня недостижимо. Прекращаю активные тренировки я не собираюсь, а наоборот, планирую всё же пожать 350 кг в ближайшие годы.

Что касается других участников WPO, а также некоторых других организаций, проводящих турниры с денежными призами, то доход американского лифтера-троеборца (не жимовика — у жимовиков призы пока посромнее, и к тому же они не имеют возможности установить мировые рекорды во всех 3

движениях) может составить до \$50 000 долларов в год. Это при условии выигрыша в своей весовой категории, группе (3 или больше категорий вместе), а также выигрыша в абсолютке и установлении 2–3, а то и 5 мировых рекордов. Ну и, естественно, необходимо участие во всех возможных турнирах, проводимых в течение года. А это может быть и 3, и 5, в зависимости от места проведения, уровня участников и суммы призового фонда. Крупнейшим выигрышем в одном соревновании, о котором я знаю, является сумма около 15 000 долларов США (1-е место в весе, 1-е место в группе, 1-е место в абсолютке и несколько мировых рекордов). Что было бы неплохо для российских спортсменов, если не учитывать затраты на подготовку, экипировку, оплату поездки, проживание, питание, оплату участия и членства. Поэтому европейские лифтеры и жимовики теперь предпочитают выступать в европейских профессиональных турнирах, т.к. в этом случае затраты на авиабилеты гораздо ниже. Правда, пока и призовой фонд в Европе ниже, чем в США, и оставляет желать лучшего. Хотя и уровень результатов ниже. Надеюсь, что с уровнем роста результатов поднимется и уровень интереса к этим турнирам, а следовательно, и уровень финансирования. В среднем же американские лифтеры, выступающие на турнирах WPO и регулярно выигрывающие их, зарабатывают по 5000–7000 долларов за турнир. Жимовики на 1000–2000 меньше. Так можно было бы делать каждый месяц, если не брать во внимание набор пиковой формы, периоды отдыха и восстановления, травмы и прочие моменты. В итоге считается, что высокого уровня лифтер или жимовик может достигать в 1 соревновании для квалификации, в 1 для души (на местном уровне, особо не надрываясь) и в 2 турни-

рах с призовым фондом, таких, как финал и суперфинал WPO. Некоторые в состоянии удерживать пик формы подольше, поэтому могут позволить себе выступить ещё в 1–2 турнирах за небольшие призовые деньги.

Большинство профессиональных лифтеров только называются профессиональными. А сами же, либо имеют свой бизнес и трудятся по 8–10 часов в день, либо работают на кого-то, работая те же 8 часов, либо тренируют в залах, либо содержатся за счёт небольших пожертвований спонсоров. Некоторые из элитных спортсменов имеют скромные рекламные контракты, которые в некоторой мере покрывают их затраты на занятие этим недешевым видом спорта. Все зависит от спортсменов — в тройке призеров может быть один спортсмен с контрактами на телевидении, радио, журналах и с производителями экипировки или спортивного питания, к тому же имеющий собственный зал, где он зарабатывает по 150–200 долларов в час, тренируя звезд Голливуда. Человек, имеющий свою линию производства спортивного инвентаря и одежды и, естественно, имеющий доход под 1 000 000 долларов в год.

Другой будет работать компьютерным программистом и зарабатывать 60 000 долларов год, а третий будет жить в подвальном помещении дома своих родителей, иногда подрабатывать на стройке или перевозке мебели, в крайнем случае работать вышибалой в баре, еле сводить концы с концами и довольствоваться 15 000 в год. Все зависит от умения найти свой путь заработать себе на «хлеб с маслом», настойчивость, неутомимость и непримиримое стремление поднимать рекордные веса на самом высоком уровне в пауэрлифтинге — на помосте WPO! Единственное, что я не знаю, куда прятать, так это коробки с экипировкой от «Инзера»...



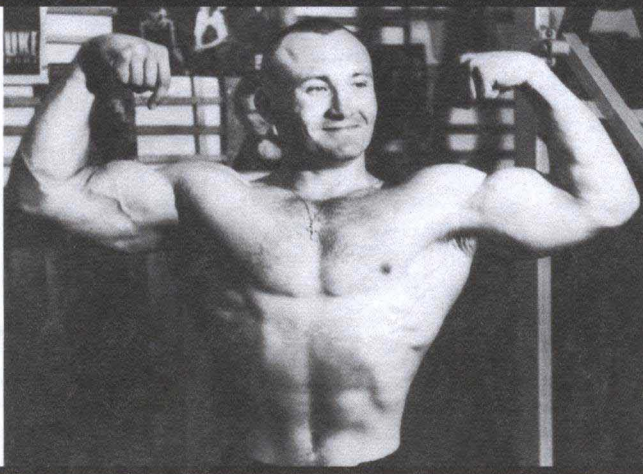
# Вода

**Вячеслав Казанцев**

*Мы продолжаем публиковать цикл научных статей от нашего постоянного автора Вячеслава Казанцева.*

*Пользуясь случаем, хотел бы выразить Славе огромную благодарность за его внимание и помощь нашему журналу. Я не устаю удивляться его потрясающей работоспособности и оптимизму. Для непосвященных скажу, что вот уже более пяти лет Вячеслав находится в местах «не столь отдаленных», но он не теряет надежды и с оптимизмом смотрит в будущее. Если у вас есть вопросы к автору, вы можете написать ему на адрес, указанный ниже. Думаю, что Вячеслав не откажет никому и по мере возможностей проконсультирует по вопросам научного подхода к питанию спортсмена, тренировкам и т.д.*

*Для писем: 461505, Оренбургская обл., г. Соль-Илецк, ул. Советская-6, учреждение ЮК-25/6, отряд № 1, камера № 5.*



Сегодня наша с вами беседа будет посвящена ВОДЕ, всему, что с ней связано и имеет непосредственное отношение к атлетам, занимающимся спортом вообще и пауэрлифтингом в частности.

Химическая формула:  $H_2O$ , т.е. 2 молекулы водорода и 1 молекула кислорода. Интересно, что, добавив к молекуле воды 1 молекулу кислорода, мы получаем соединение весьма агрессивное по своей природе,  $H_2O_2$  – перекись водорода. Но это не по нашей теме и показывает лишь большие возможности жидкости.

Вода – это неотъемлемая часть человеческого организма. Общее содержание воды в организме взрослого человека достигает 40–45 литров, то есть составляет 60–65% его массы у мужчин и 50% у женщин. При этом жировая ткань организма человека на 20 % состоит из воды; кости скелета на 25 %; печень на 70 %; мышцы на 75 %; кровь на 80 %.

Возникает вполне справедливый вопрос: а где она там в таком количестве есть? Неужто мы такие жидкие?

## Распределение воды по органам и тканям

В организме вода распределяется внутри клеток и вне их. Внеклеточ-

ная жидкость содержит примерно 1/3 всей воды, в ней много ионов натрия, хлориды и бикарбонаты. Во внутриклеточной жидкости, включающей 2/3 запасов воды, сосредоточены калий, анионы фосфатных эфиров и белки.

Вода поступает в организм человека в двух формах: при нормальном поступлении (без нехватки или излишеств) воды в организм, это выглядит примерно так: в виде жидкости (1200 мл) – 48% – от требуемого 100% объема; в составе плотной пищи (1000 мл) – 40%; остальные (300 мл) – 12% образуются в процессах метаболизма пищевых веществ. Процесс обновления воды в организме происходит с очень большой скоростью; так в организме крови за 1 минуту обновляется 70% воды. В обмене воды участвуют все ткани организма, но наиболее интенсивно – почки, кожа, легкие и желудочно-кишечный тракт. Главным органом, который регулирует водно-солевой обмен, являются почки, при этом следует иметь в виду, что количество и состав выделяемой мочи могут значительно измениться. В зависимости от условий жизнедеятельности и состава потребляемой жидкости и пищи количество мочи может составлять от 0,5 до 2,5 литров в день. Потеря воды через кожу происходит путем потоотделения и прямо-

го испарения. В последнем случае обычно выделяется 200–300 мл воды в день, тогда как количество пота в большей степени зависит от условий окружающей среды и характера физической нагрузки. С выдыханием воздуха через легкие выделяется в виде паров до 500 мл воды. Это количество возрастает по мере увеличения физической нагрузки на организм. Обычно вдыхаемый воздух содержит 1,5% воды, тогда как выдыхаемый – около 6%. Активную роль в регуляции водно-солевого обмена играет желудочно-кишечный тракт, в который непрерывно выделяются пищеварительные соли, а их общее количество может достигать 8 литров в день. Большая часть этих соков всасывается вновь и из организма выделяется с калом не более 4%. К органам, участвующим в регуляции водно-солевого обмена, относятся и печень, способная задерживать большое количество жидкости.

Все вышеизложенное для удобства восприятия можно выразить в таблице в конце этой статьи.

Вода имеет большее значение, чем принято считать. Организм – лаборатория, где все химические реакции протекают в растворах, так все реакции идут значительно быстрее. Потеря всего лишь 1% воды вызывает чувство жажды. При



потере 2% — снижается выносливость, а при недостатке 3% — снижается сила. 5% потери воды приводят к снижению слюноотделения и образования мочи, учащению пульса, апатии, мышечной слабости и тошноте. Поэтому следует следить за чувством жажды и вовремя пополнять водные запасы организма. Поэтому возникновение чувства жажды хотя и указывает на недостаток 1% влаги, однако не забывайте, что это также означает нехватку 400–450 мл воды (жидкости) в организме.

Питьевой режим спортсмена должен регулироваться в зависимости от характера тренировок, пищи, климатических условий. Количество воды в суточном пищевом рационе в норме должно быть 2–2,5 литра, включая супы, чай, кофе, молоко и др. Как недостаточное, так и избыточное потребление воды вредно. Неправильный питьевой режим обычно ассоциируется с недостаточным потреблением воды. Однако избыток воды перегружает сердечную мышцу, что приводит к снижению как общей, так и специальной выносливости. Чрезмерное усиление пототделения приводит к излишней потере электролитов. Перегрузка почек тоже не добавляет здоровья. И наконец, избыток питьевой воды мешает нормальному пищеварению, т.к. ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту. Непереваренная пища подвергается гниению и брожению в кишечнике. Огромное количество токсинов всасывается в кровь. При этом нарушается общее самочувствие, снижается как общая, так и спортивная работоспособность. В свете всего вышеизложенного рекомендуемая рекомендация, типа, «пить нужно больше», нуждается в радикальном пересмотре. Большое количество воды в крови ведет к ее разжижению, эритроциты в крови просто лопаются, перенос кислорода кровью прекращается и человек погибает.

Без воды невозможны всасывание, транспортировка и сложные превращения питательных веществ в организме, удаление продуктов обмена из тканей, терморегуляция. Потребность организма в воде определяется в основном ее потерями, так как в норме «существует равновесие между вводимой и вы-

водимой водой» (Е.С. Лондон, 1938). Оно поддерживается сложным механизмом нервно-гуморальной коррекции функции и работой органов выделения, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма. Железы внутренней секреции наравне с нервной системой участвуют в водно-солевом обмене. Особенно это касается надпочечников, кора которых выделяет гормоны МИНЕРАЛОКОРТИКОИДЫ. Минералокортикоидные гормоны не зря получили такое название. Дефицит воды в организме вызывает ответную реакцию надпочечников — усиление секреции минералокортикоидов. Минералокортикоиды задерживают в организме ионы натрия и хлора, которые связывают воду. Ионы калия, наоборот, выделяются из организма, предотвратить их обезвоживающее действие. Избыток воды вызывает прямопротивоположную реакцию надпочечников. Секреция минералокортикоидов затихает. В результате организм выделяет большое количество ионов натрия и хлора вместе с водой. Ионы кальция и калия, наоборот, задерживаются в организме, т.к. способствуют выделению воды.

Большие физические нагрузки сопровождаются большой потерей воды. Выделение пота происходит при повышении температуры тела, вследствие высокой температуры окружающей среды и при выраженной физической нагрузке. Этот процесс регулируется клетками мозга, которые подают сигнал потовым железам, и вода испаряется с поверхности кожи, снижая температуру тела. При испарении 1 литра воды организм теряет около 600 ккал. Если бы не происходило охлаждения температуры тела, то температура могла бы подняться в этом случае на 10 и более градусов, и тогда смерть была бы неминуема. Так, спортсмен массой в 70 кг при средней физической нагрузке в течение часа может потерять от 1,5 до 2 литров воды в виде пота. Если бы не было терморегуляции, то его температура тела могла бы достигнуть отметки в 46,6°C. Возьмите медицинский градусник, на нем вы можете видеть последнюю отметку в 42 °C, так как при превышении этого предела белки-ферменты сворачи-

ваются, подобно яичному белку в кипятке, и жизненно важные реакции уже не идут.

Следовательно, при выполнении упражнений с отягощениями необходимо обеспечить адекватное поступление воды в организм, так как потеря жидкости приводит к дегидратации и перегреванию. Даже небольшая невосполненная потеря влаги организмом может привести к нарушению работы сердца. При потере воды из организма возникает сухость во рту, чувство жажды. Основной причиной, вызывающей жажду, является повышение осмотического давления в плазме крови и тканях, связанное либо с уменьшением водных ресурсов организма, либо с избытком осмотически активных веществ, т.к. строго определенное количество воды задерживается в организме благодаря минеральным веществам (электролитам), белкам и углеводам (в меньшей степени). Все эти вещества связывают воду. От их концентрации зависит количество воды в организме, осмотическое давление в той или иной ткани. В наибольшей степени воду связывают минеральные вещества. Так, например, осмотическое (обусловленное содержанием минералов) давление плазмы крови человека составляет около 7,6 атмосфер. Онкотическое (обусловленное содержанием белков) давление плазмы крови около 0,02 атмосфер. Давление, обусловленное содержанием углеводов, еще меньше.

Важно, чтобы атлет хорошо понимал механизм водного обмена и начинал потребление воды еще до тренировки. Проверив свою массу до и после тренировки (в ходе которой вода не употреблялась), каждый сможет определить, сколько воды необходимо выпивать для поддержания своей физической активности. Потеря каждого килограмма массы тела эквивалентна 750 мл воды, и эту потерю необходимо восполнять до, во время и после физической нагрузки. Только при этом условии удастся сохранить качество выполняемых упражнений.

Однако с потом организм теряет не только воду, но и осмотически активные вещества: хлориды и другие соли, кроме этого при работе расходуется гликоген, белки тканей. В результате осмотическое

давление в крови и тканях изменяется не пропорционально потере воды с потом, а с некоторым отставанием, вследствие этого появляется возможность удовлетворения чувства жажды меньшим количеством воды. «Обмен воды связан с обменом минеральных солей, и в частности, хлористого натрия, поэтому избыточное потребление его может вызвать временную, хотя и незначительную, задержку воды» (Du Bois, 1936) или «замедлить ее выделение из организма» (Н.Г.Вишневский, 1927; С.Я.Копланский, 1938 и др.).

На тренировках и соревнованиях, особенно аэробного характера, не следует ограничивать прием жидкости, так как ее потери приводят к сгущению и повышению вязкости крови, что затрудняет работу сердца. Пейте, сообразуясь с собственным ощущением жажды, общего состояния и так далее, но прием жидкости не должен быть чрезмерным.

Для утоления жажды лучше пить зеленый чай, щелочно-минеральные воды, соки, различные напитки.

Для информации: обычная питьевая вода содержит в 100 г макроэлементы: кальций – 4,5 мг; магний – 1 мг; натрий – 0,9 мг; фосфор – 0,003 мг; сера – 1мг; хлор – 1,4 мг. Микроэлементы: железо – 1,2 мкг; марганец – 1,6 мкг; медь – 0,6 мкг.

В то же время повсеместно встречающаяся минеральная вода «Боржоми» содержит в тех же 100 г (100мл): зола – 0,28 %; макроэлементы: калий – 3 мг; кальций –

13 мг; кремний – 1,1 мг; магний – 10 мг; натрий – 200 мг; сера – 0,83 мг; хлор – 50 мг. Микроэлементы: алюминий – 100 мкг; бор – 1200,0 мкг; стронций – 480 мкг; титан – 4мкг; фтор – 800мкг.

Не вдаваясь в химический состав всего разнообразия минеральных напитков, имеющихся в торговой сети, хотел бы посоветовать во время соревнований потреблять (при жажде) не просто воду, а заранее приготовленный напиток. Предъявляемые требования к нему: он должен быть жидким, богатым витаминами, различными солями, приятным на вкус и теплым. Например: отвар геркулеса (овсянки) – 150 г; сахар или (лучше) глюкоза – 200 г; аскорбиновая кислота – 10 г; лимонная кислота – 5 г (или 2–3 лимона); 200 мл шиповника с витамином С или черносмородиновое варенье; поваренная соль – 10 гр; глицерофосфат в гранулах – 5 гр; мед – 15–20 гр; 10–15 таблеток поливитаминов (измельченный ундевит) – все это на 1,5 литра кипяченой воды. Соотношение различных частей напитка зависит от индивидуальных потребностей и вкуса спортсмена. Напиток способствует нормализации водно-солевого обмена, тканевого обмена в работающих мышцах и других органах.

Рассказ о потреблении воды я хотел бы закончить, сказав об особенностях воды менять свою структуру. Все знают, что замороженная вода меняет свою структуру на кристаллическую, при этом свежая вода способна эту структуру сохранять. Свежая вода повышает устойчивость к интенсивным физическим нагрузкам, высоким температурам и т.д. При этом снижается потоотделение, нормализуется терморегуляция, уменьшается количество потребляемой жидкос-

ти. Талую воду готовят из обычной (профильтрованной) воды, которую замораживают в холодильнике. Размораживают воду при комнатной температуре, однако не допуская таять льду до конца, и примерно дают растаять до тех пор пока останется 1/5 часть первоначального объема льда. Этот остаток с концентрированными в нем токсинами и так далее выбрасывают, а используют лишь получившуюся воду. Учтите: кристаллическая структура такой воды сохраняется в течение 8 часов.

Из мира интересного: при занятиях спортом и физических нагрузках в поте, выделяемом потовыми железами тела человека (т.е. тебля), содержится аминокислота ДЕРМИЦИДИН. По данным исследователей из университета «Эберхард Карлс» (Германия), Дермицидина боятся многие микробы, вызывающие кожные инфекции: кишечная палочка; энтерококки; стафилококки и некоторые грибки. Правда, целительное действие пота продолжается недолго (20–25 минут), а потому после тренировки, товарищ, нужно принимать душ, два раза намыливаясь и смывая моющее средство энергичными движениями, иначе пот смешивается с пылью, получается грязь (бр-р-р). И вот от тебя уже шарахаются не только вредные и злобные микробы, но и весьма полезные для здоровья, симпатичные девушки!

P.S. Убедительная рекомендация не пить за 40 и менее минут до приема пищи и в течение 1–1,5 часов после приема пищи. Иначе происходит до еды; смыв ферментов и соляной кислоты после еды: разбавляется концентрация ферментов, отсюда нарушение пищеварения.

**Таблица 1. Распределение воды по органам и тканям**

Ткань или орган	Содержание воды, %
Мышцы	50,8
Скелет	12,5
Кожа	6,6
Кровь	4,7
Желудок и кишечник	3,2
Печень	2,8
Мозг	2,7
Легкие	2,4
Жировая ткань	2,3
Почки	0,6
Остальные органы	11,4

**Таблица 2. Водный обмен человека**

Поступление воды			Поступление воды		
Источник	Количество		Орган	Количество	
	мл	%		мл	%
Жидкости	1200	48	Почки (моча)	1400	56
Плотная пища	1000	40	Легкие	500	20
Метаболизм (тканевое окисление)	300	12	Кожа	500	20
			Кишечник	100	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>2500</b>	<b>100</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>2500</b>	<b>100</b>

# Праздник I малых Олимпийских игр



**Александр Бикчурин – заслуженный тренер России**

С 15 сентября 2004 года в городе Саранске (Республика Мордовия) проходили I малые Олимпийские игры Приволжского федерального округа.

На торжественную церемонию открытия Олимпиады прибыли известные политики, олимпийские чемпионы, именитые спортивные деятели. Почётными гостями были: полномочный представитель президента Путина в ПФО Сергей Кириенко, депутат Госдумы РФ от Мордовии Виктор Гришин, член Международного олимпийского комитета, президент Федерации тенниса России Ш. Тарпищев; президент Федерации лёгкой атлетики Валентин Балаханичев, вице-президент Российского футбольного союза Никита Симонян, президент профессиональной футбольной лиги России Николай Толстых, главный тренер сборной России по греко-римской борьбе Г. Сапунов, губернатор Пензенской области Василий Бочкарёв, губернатор Ульяновской области Владимир Шаманов и другие.

Церемония открытия I малых Олимпийских игр ПФО началась с марш-парада спортсменов из 14 субъектов Федерации ПФО. Затем на импровизированную сцену были приглашены выдающиеся спортсмены, победители и призёры

Олимпийских игр разных лет: Гюзель Манюрова, Светлана Хоркина, Алексей Немов, Пётр Болотников, Любовь Егорова, Денис Нижегородов, Алексей Мишин (все – уроженцы Мордовии), Ренат Ганев (Башкортостан), Сергей Казаков (Ульяновск), Олимпиада Иванова (Чувашия) и многие другие.

Слово для приветствия было предоставлено главе Республики Мордовия и почётным гостям. После того, как ведущие праздника озвучили славные спортивные страницы прошлого и настоящего всех регионов, представление участников малых Олимпийских игр продолжилось в песенно-плясовом исполнении в честь каждой области: «Эх, Самара-городок», «Огней так много золотых...» и т.д.

Все это проходило динамично и красочно. Наверное, в глубине души каждый из многочисленных зрителей мечтал, чтобы это представление длилось как можно дольше, ибо ничего подобного в Поволжье раньше не происходило.

I малые Олимпийские игры Приволжского федерального округа стали импульсом к проведению подобных мероприятий не только в других округах, но и в целом в стране. Олимпийцев и гостей встретил только что реконструированный и введённый в эксплуатацию стади-

он «Старт». Стадион оборудован четырьмя футбольными полями, легкоатлетической дорожкой, баскетбольной, волейбольной и хоккейной площадками, теннисными и городошными кортами, секторами для метаний и прыжков. Но больше всего гости и спортсмены Олимпиады не переставали восхищаться новым спортивным уникальным сооружением «Мордовия». «Этот спорткомплекс можно назвать шедевром мирового уровня», – так отозвался об этом спортивном гиганте Сергей Кириенко.

Восхищает современная отделка спортивного универсального зала на 2,5 тысячи мест, легкоатлетический манеж площадью в 500 кв. м, тренировочные залы, бассейн.

Огромное количество людей принимало участие в подготовке к малым Олимпийским играм. Каждый регион направил сюда лучших спортсменов, тех, кто готов был продемонстрировать своё спортивное мастерство, волю и трудолюбие. А главное: показать, каким должен быть настоящий гражданин России – сильным, волевым, мужественным. Это является принципиально важным и для создания сильной страны.

С первой минуты пребывания на Мордовской земле олимпийцев окружили заботой и вниманием. Хотя

специальных гостиниц для олимпийцев не строили, но их принимали крупные гостиницы: «Саранск», «Сура» и несколько современных комфортабельных общежитий. Надо сказать, что хозяева общежитий не только постарались навести чистоту, но и сделать комнаты максимально уютными: цветы, скатерти-салфетки, картины на стенах, новое постельное бельё — всё, как дома.

Качественное питание — одна из основных составляющих спортивных побед. На рекорды работали повара крупных ресторанов. Меню составлялось с учётом потребностей в калориях представителей каждого вида спорта. Учитывались также национальные традиции и пристрастия в еде участников Олимпиады.

Каждая делегация имела право привезти в своём составе командного врача, но и во всех гостиницах и общежитиях на время проживания было установлено дежурство врачей и медицинских сестёр. Они дежурили круглосуточно, ведь могло случиться всякое — нагрузки, волнение способны спровоцировать скачок давления или каким-то другим образом сказаться на состоянии здоровья спортсмена.

Олимпиада проходила в плотном режиме, дни буквально были расписаны по минутам. Но если у спортсменов появлялось свободное время и желание погулять по городу, сделать покупки, то их сопровождали волонтеры — студенты мордовских вузов, прошедшие специальную подготовку. Они помогали быстро сориентироваться в незнакомом городе, показывали достопримечательности.

Программа проведения I малых Олимпийских игр ПФО включала 9 видов спорта (легкая атлетика, бокс, греко-римская борьба, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, ВМХ-спорт, волейбол, теннис и футбол, который был представлен командами ветеранов и юношей).

В соревнованиях по пауэрлифтингу приняло участие 10 областей (79 человек).

Хочется сказать, что Федерация пауэрлифтинга России решила для участия в малой Олимпиаде сократить весовые категории как среди мужчин, так и среди женщин. У мужчин осталось 3 весовые категории — «до 60 кг», «до 82,5 кг и свыше»

», а у женщин только «до 60 кг и свыше».

В состав сборных команд областей и республик входили по 3 женщины и по 4 мужчины. Зачёт проводился по двум лучшим женским результатам и трём мужским, остальные выступали в личном зачёте. Мужчины и женщины выступали одной командой, то есть в зачёт шли очки женской команды и к ним приплюсовывались очки мужской сборной.

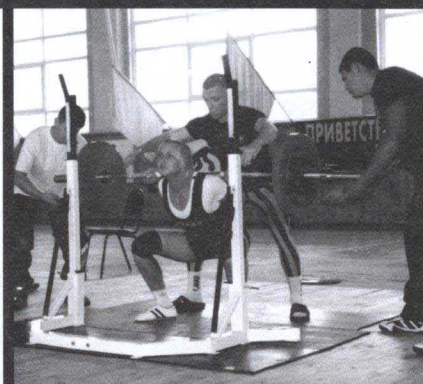
Соревнования по пауэрлифтингу состоялись 17–18 сентября 2004 года в спортивном зале СКДЮСШ. В первый день соревновались женщины. Представительниц прекрасного пола было 26 человек.

По итогам выступлений 1-е место в категории «до 60 кг» заняла МСМК из Ульяновска Никулина Елена с результатом 581,2 очка по таблице Уилкса. Она набрала в сумме троеборья 505 кг (210–105–190 кг). 2-е место — представительница Республики Татарстан МСМК Морозова Валентина с результатом 540,92 очка по таблице Уилкса. Она собрала в троеборье сумму 470 кг (185 кг–95 кг–190 кг). 3 место оказалось у МСМК из Ульяновска Хасановой Ирины, только что вернувшейся с чемпионата мира по субюниорам, где она стала чемпионкой. Её результат на проходившей Олимпиаде — 474,07 очка с суммой троеборья 395 кг (150 кг–82,5 кг–162 кг).

В весовой категории «свыше 60 кг» 1 место заняла многократная чемпионка мира среди юниоров Курина Юлия с результатом 543,34 очка с суммой 607,5 кг (255 кг – 137,5 кг – 215 кг).

2-е место — у представительницы Оренбургской области МСМК Свищерской Ларисы. Её результат — 523,65 очка и сумма троеборья 470 кг (180 кг – 105 кг – 185 кг). 3-е место на пьедестале почёта заняла чемпионка мира 2004 года среди субюниоров представительница Ульяновска — Дергунова Ирина с результатом 522,27 очков и с суммой 525 кг (215 кг–115 кг–195 кг).

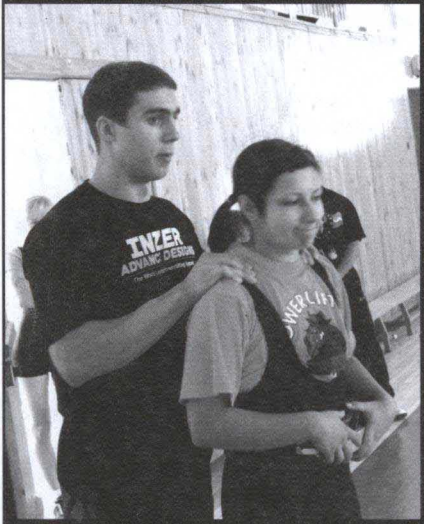
По итогам неофициальной командной борьбы среди женщин первое место заняли представительницы Ульяновской области (20 очков), на втором — Республика Мордовия (18 очков), на третьем — Оренбургская область (15 очков).



М. Николаева



На второй день соревновались мужчины в количестве 36 человек. В весовой категории «до 60 кг» в упорной борьбе первое место занял чемпион мира среди юниоров 2004 года, представитель Республики Татарстан МСМК Закиев Айрат, с результатом 569,31 очка с суммой троеборья 667,5 кг (260 кг – 207,5 кг–200 кг). Второе место



было отдано представителю Республики Башкортостан МСМК Николаю Асабину, с результатом 545,47 очка с суммой 607,5 кг (230 кг–162,5 кг–215 кг). Третье место занял спортсмен из Удмуртии МСМК Черников Павел, его результат – 522,79 очка с суммой 612,5 кг (247,5 кг–135 кг–230 кг).

В весовой категории до 82,5 кг первое место занял чемпион мира среди юниоров 2004 года МСМК Александр Громов с результатом 565,15 очка с суммой 745 кг (305 кг–195 кг–245 кг). На втором месте МСМК из Республики Чувашия Иван Калля – 554,64 очка с набранной суммой в 800 кг (287,5 кг–190 кг–322,5 кг). На третьем – МСМК из Оренбургской области Роман Жадук – 525,87 с суммой тоеборья 770 кг (280 кг–190 кг–300 кг).

В весовой категории «свыше 82,5 кг» первое место занял победитель Кубка России 2004 года МСМК из Республики Мордовия Зварыкин Алексей. Он набрал 571,86 очка с суммой 900 кг (350 – 220 – 330). Второе место у представителя Пермского Края Мочалова М. – 554,37 очка с суммой 942,5 кг (340 – 247,5 – 355). Третье место – у Д. Заклякова из Оренбургской области. Он закончил выступление с результатом 528,43 очка с суммой 870 кг (325–230–315).

По итогам командной борьбы среди мужчин 1-е место заняла команда Республики Мордовия (31 очко), 2-е место – Республика Татарстан (22 очка), 3-е место – Пермский край (19 очков).

Итог двух дней соревнований таков:

I место – команда Республики Мордовия (49 очков).

II место – Республика Татарстан (35 очков).

III место – Ульяновская область (34 очка).

Соревнования закончились. Как сказал на церемонии закрытия I малых Олимпийских игр Приволжского федерального округа глава Республики Мордовия Н.И. Меркушкин, эти соревнования подарили всем нам атмосферу большого праздника и радость общения. «Малые Олимпийские игры навсегда запомнятся яркой церемонией открытия, участия в ней призёров Олимпийских игр в Афи-

нах и высоких гостей, которые высказали тёплые слова в адрес нашей республики, – сказал он. – Те, кто завоевал призовые места, всегда будут гордиться медалями I малых Олимпийских игр Приволжского федерального округа. Малая Олимпиада, несомненно, является важным событием, выходящим за рамки спортивного мероприятия. Олимпийские идеи единения и добра, лежащие в основе этого праздника спорта, во многом будут способствовать сплочению нашего общества, укреплению благоприятного общественного климата, дружбе народов и пропаганде здорового образа жизни».

Всего на малой Олимпиаде разыгрывалось 117 золотых, 117 серебряных и 122 бронзовые медали. Победа в общекомандном первенстве оценивалась суммой в 50 тысяч рублей, второе место – 30 тысяч, третье – 20 тысяч. Победа в командном первенстве по видам спорта – 20 тысяч рублей, второе место – 15 тысяч, третье место – 10 тысяч (все эти призовые были выделены Федеральным агентством по физкультуре, спорту и туризму России). А Мордовия своих призёров премировала дополнительно: чемпионы получили по 10 тысяч рублей, серебряные призёры – по 7 тысяч рублей, бронзовые – по 5 тысяч.

I малые Олимпийские игры Приволжского федерального округа порадовали многочисленных гостей республики не только спортивными мероприятиями, но и культурной программой. Накануне закрытия Олимпиады в республиканском Дворце культуры специально для спортсменов прошёл концерт лучших национальных коллективов и вокалистов Мордовии. Публика тепло приветствовала артистов – каждое выступление сопровождалось бурными аплодисментами. По единодушному мнению зрителей, национальный акцент (почти все вокальные произведения исполнялись на мордовских языках) способствовал более детальному знакомству с республикой, её традициями и культурой.

Мордовия стала первым регионом, который проводил соревнования такого высокого уровня и провёл их очень достойно.

# Триумфальное возвращение Валерии Щегловой

Сергей Дружков

*В городе Кемерово с 31 марта по 3 апреля 2005 г. в «Легкоатлетическом манеже» прошло первенство России по пауэрлифтингу среди юниоров, где приморские спортсмены Валерия Щеглова и Александр Дудников установили новые рекорды России.*

Валерия давно уже приучила всех, что каждое ее выступление на соревнованиях заканчивается установлением нескольких рекордов или России, или мира. Чемпионка мира среди девушек до 18 и до 23 лет, многократная рекордсменка России и мира начала свою спортивную карьеру довольно рано. Первые успехи тесно связаны с ее тренером Владимиром Федоровичем Кимом, который после длительных уговоров отца Валерии согласился заниматься с девочкой. Я помню тот первый разговор: никто не хотел заниматься с девушками. Как только Володя ни уговаривал тренеров, многие в то время считали, что не женское это дело поднимать тяжеленную штангу. Но другу он не смог тогда отказать и взялся за женский пауэрлифтинг всерьез и на-

долго. Валерия с детства была очень сильной, крепкой, но болезненной девочкой и это определило направление тренировок. Большую помощь оказывал отец Валерии. Все новое и прогрессивное, чтоб побороть различные недуги, он добывал ему одному известными способами, постоянно присутствовал на всех соревнованиях дочери. И результаты не заставили ждать. За короткий срок Валерия вошла в состав сборной России, успех за успехом и вот глупая, но очень тяжелая травма — перелом ноги. Операция за операцией, постепенно начинает тренировки, жим вообще не бросала.

Первая проба состоялась на чемпионате Приморского края по жиму лежа летом 2004 года, она победила со скромным для себя результатом 125 кг. В троеборье в ноябре показала результат мастера спорта международного класса, но до ее бывших результатов мирового уровня еще было далеко.

Длительное отсутствие Валерии на соревновательном помосте. Сможет ли она на равных бороться с лучшими российскими девушками?

Александра Мурашова из Саянска набрала на чемпионате России-2005 в троеборье 657,5 кг. Но Валерия очень серьезно готовилась.

В приседаниях показала свой лучший результат 262,5 кг, в жиме лежа устанавливает новый рекорд России 170 кг! Теперь, чтоб вернуться в сборную России и поехать на чемпионат Европы, ей надо показать в сумме результат 660 кг, что выше рекорда России, и Валерия справилась.

Другой воспитанник Владимира Кима — Александр Дудников, выступая в категории «82,5 кг» побил прошлогодний рекорд в жиме лежа, показав 250,5 кг. И лишь слабая тяга не позволила ему победить, Александр стал серебряным призером первенства России среди юниоров. Это несомненно успех. Думаю, в ближайшее время Александр многих удивит своим фантастическим жимом, ведь на тренировках ему покорялись намного большие веса.

Поздравляем Владимира Кима с успешными выступлениями его воспитанников!

# Абсолютные рекорды

Подготовил Вячеслав Карпов

WOMEN					
SQUAT					
44	KOSKINEN Raija	Finland	171.0	28.11.03	EPF / IPF
48	LAFINA Olesia	Russia	200.0	26.02.03	FPR / IPF
52	LAFINA Olesia	Russia	227.5	02.03.05	FPR / IPF
56	FILIMONOVA Inna	Russia	230.0	02.03.05	FPR / IPF
60	AVIGLIANO Nance	USA	252.5	25.08.02	CPC / WPC
67.5	WEISBERGER Amy	USA	256.3	16.04.05	IPA
75	KUDINOVA Marina	Russia	275.0	03.03.05	FPR / IPF
82.5	BROWN-MILLS Jill	USA	282.5	29.11.03	WPC
90	SWANSON Becca	USA	288.0	14.06.02	APF
+90	SWANSON Becca	USA	382.5	27.03.04	APF
BENCH					
44	KRYLOVA Irina	Russia	105.0	28.11.03	EPF / IPF
48	FUKUSHIMA Yakako	Japan	130.0	20.07.02	IPF
52	LAFINA Olesia	Russia	135.0	02.03.05	FPR / IPF
56	ALTHAUS Tamara	Germany	140.0	02.03.05	FPR / IPF
60	RINEHART Tina	USA	182.5	25.08.02	CPC / WPC
67.5	BOHIGIAN Kara	USA	175.0	16.04.05	IPA
75	SCANLON Julie	USA	195.0	03.03.05	FPR / IPF
82.5	RAINWATER-GRIMWOOD Tamara	USA	182.5	29.11.03	WPC
90	GAIDUCHENKO Ludmilla	Ukraina	190.0	14.06.02	APF
+90	SWANSON Becca	USA	227.5	27.03.04	APF
DEADLIFT					
44	CHEN Wei-Ling	Chinese Taipei	175.0	23.05.03	IPF
48	MAILE Jennifer	USA	183.0	08.02.02	USAPL / IPF
52	BELOVA Oksana	Russia	200.0	26.11.99	EPF / IPF
56	BOUDREAU Carrie	USA	222.5	21.07.95	USPF
60	REVA Maria	Russia	235.0	25.08.04	FPR / IPF
67.5	RIBIC Priscilla	USA	247.5	11.12.04	USAPL / IPF
75	ZHUKOVA-SUKHOROK Elena	Ukraina	265.0	22.05.99	IPF
82.5	BLAIR Coral	Austria	268.0	19.11.99	WPC
90	RESHEL-SHARON Dawn	USA	274.0	15.03.88	APF / WPC
+90	SWANSON Becca	USA	295.0	05.03.04	WPO
TOTAL					
44	TESLEVA Svetlana	Russia	425.0 (162.5+95.0+167.5)	25.05.00	IPF
48	TESLEVA Svetlana	Russia	460.0 (180.0+105.0+175.0)	02.03.05	FPR / IPF
52	LAFINA Olesia	Russia	512.5 (227.5+135.0+150.0)	02.03.05	FPR / IPF
56	ELTSOVA Tatyana	Russia	547.5 (215.0+135.0+197.5)	21.07.95	FPR / IPF
60	WEISBERGER Amy	USA	592.5 (230.0+152.5+210.0)	07.11.03	WPO
67.5	BOHIGIAN Kara	USA	645.0 (242.5+175.0+227.5)	08.10.04	WPO
75	KUDINOVA Marina	Russia	680.0 (275.0+172.5+232.5)	03.03.05	FPR / IPF
82.5	RAINWATER-GRIMWOOD Tamara	USA	698.5 (281.2+181.0+236.0)	15.04.95	IPA
90	SWANSON Becca	USA	710.5 (288.0+155.0+267.5)	14.06.02	APF / WPC
+90	SWANSON Becca	USA	867.5 (345.0+227.5+295.0)	05.03.04	WPO

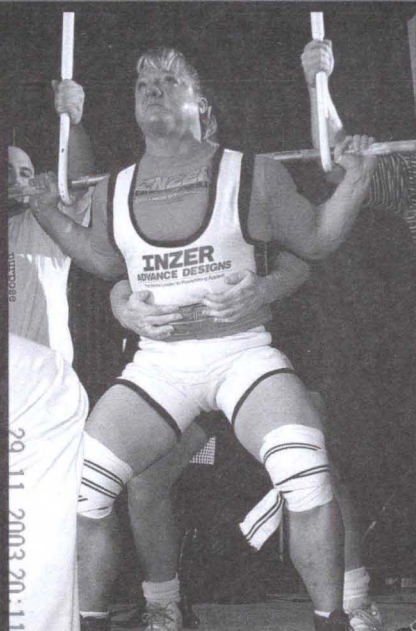
MEN					
SQUAT					
52	STANASZEK Andrzej	Poland	300.5	05.11.03	IPF
56	STANASZEK Andrzej	Poland	292.5	22.03.03	BVDK / IPF
60	CARLSSON Magnus	Sweden	320.0	02.10.99	Nationals/IPF
67.5	HATCH Nick	USA	357.5	04.03.05	WPO
75	CONYERS Tony	USA	380.0	02.04.05	APF / WPC
82.5	HARRINGTON Phil	USA	408.2	19.03.05	WPO
90	CARTINIAN Michael	USA	413.0	04.03.05	WPO
100	VOGELPOHL Chuck	USA	464.9	30.03.02	IPA
110	GOGGINS Steve	USA	474.0	05.03.05	WPO
125	GOGGINS Steve	USA	500.0	01.03.03	WPO
140	CHILDRESS Paul	USA	510.0	10.10.04	WPO
+140	MIKESELL Brent	USA	517.5	30.11.03	WPC
BENCH					
52	STANASZEK Andrzej	Poland	182.5	05.11.03	IPF
56	OHTSUBO Makoto	Japan	190.0	30.06.00	? / IPF
60	ZAKIYEV Ayrat	Russia	215.0	04.03.05	FPR / IPF
67.5	SCHICK Markus	Germany	235.0	24.05.03	BVDK / IPF
75	SCHICK Markus	Germany	295.0	05.03.05	WPO
82.5	KILTS Jim	USA	301.6	19.02.05	APF
90	RABINE Scoot	USA	311.0	25.09.04	WPO
100	LAMARQUE Matt	USA	350.0	13.11.04	WABDL
110	KELLEY Brad	USA	350.4	05.03.05	APA
125	FIEDLER Andy	USA	375.0	07.08.04	APF / WPO
140	KENNELLY Ryan	USA	409.4	04.12.04	APA
+140	RYCHLAK Gene, Jr.	USA	455.9	21.11.04	IPA
DEADLIFT					
52	BHASKARAN E. Sajeevan	India	260.0	1993	Nationals/IPF
56	GANT Lamar	USA	290.0	10.07.82	USPF / IPF
60	GANT Lamar	USA	310.0	11.11.88	USPF / IPF
67.5	AUSTIN Dan	USA	320.0	12.07.92	USPF
75	INZER John	USA	353.8	16.09.95	NSM
82.5	BRUNAZZI Giovanni	Italy	360.0	24.06.95	BVDG / IPF
90	COAN Ed	USA	390.0	07.07.85	USPF
100	COAN Ed	USA	409.0	28.07.91	USPF
110	COAN Ed	USA	402.5	18.12.98	USPF / WPL
125	WOHLEBER Dan	USA	410.0	12.12.82	NSM
140	PODTYNNY Maxim	Russia	412.5	10.12.01	FPR / IPF
+140	BOLTON Andy	Great Britain	423.0	01.03.03	WPO
TOTAL					
52	FEDOSIENKO Sergei	Russia	687.5 (270.0+160.0+257.5)	03.03.05	FPR / IPF
56	PAVLOV Konstantin	Russia	678.0 (270.0+188.0+220.0)	26.08.04	FPR / IPF
60	KAZAKOV Ravil	Russia	740.0 (300.0+207.5+232.5)	10.11.04	IPF
67.5	OLECH Jaroslaw	Poland	832.5 (340.0+190.0+302.5)	11.11.04	IPF
75	CONYERS Tony	USA	907.5 (380.0+217.5+310.0)	02.04.05	APF / WPC
82.5	COLEMAN Arnold	USA	960.5 (383.0+260.0+317.5)	04.03.05	WPO
90	KELLUM Jessie	USA	1013.5 (412.5+296.0+305.0)	08.11.02	WPO
100	MASH Travis	USA	1095.0 (440.0+320.0+335.0)	04.03.05	WPO
110	GOGGINS Steve	USA	1125.5 (472.5+257.5+395.5)	06.03.04	WPO
125	GOGGINS Steve	USA	1150.0 (500.0+250.0+400.0)	01.03.03	WPO
140	CHILDRESS Paul	USA	1170.0 (510.0+310.0+350.0)	10.10.04	WPO
+140	FRANK Garry	USA	1272.5 (492.5+380.0+400.0)	03.04.04	APF



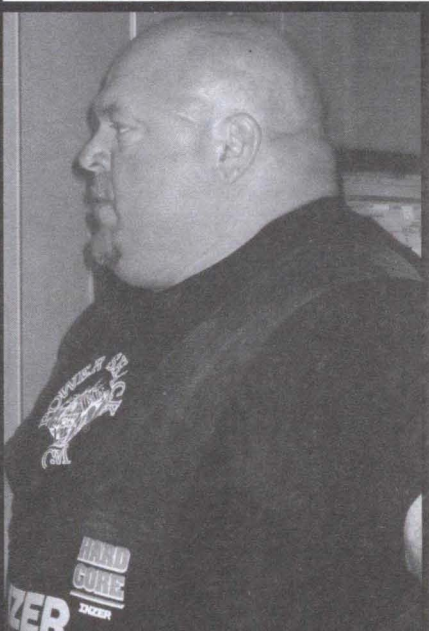
# СТАТИСТИКА



Арнольд Колеман



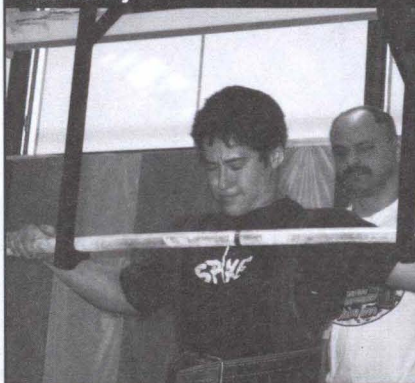
Бекка Свенсон



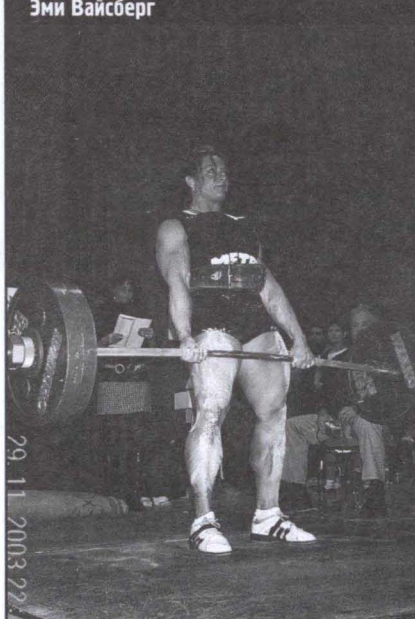
Гарри Франк



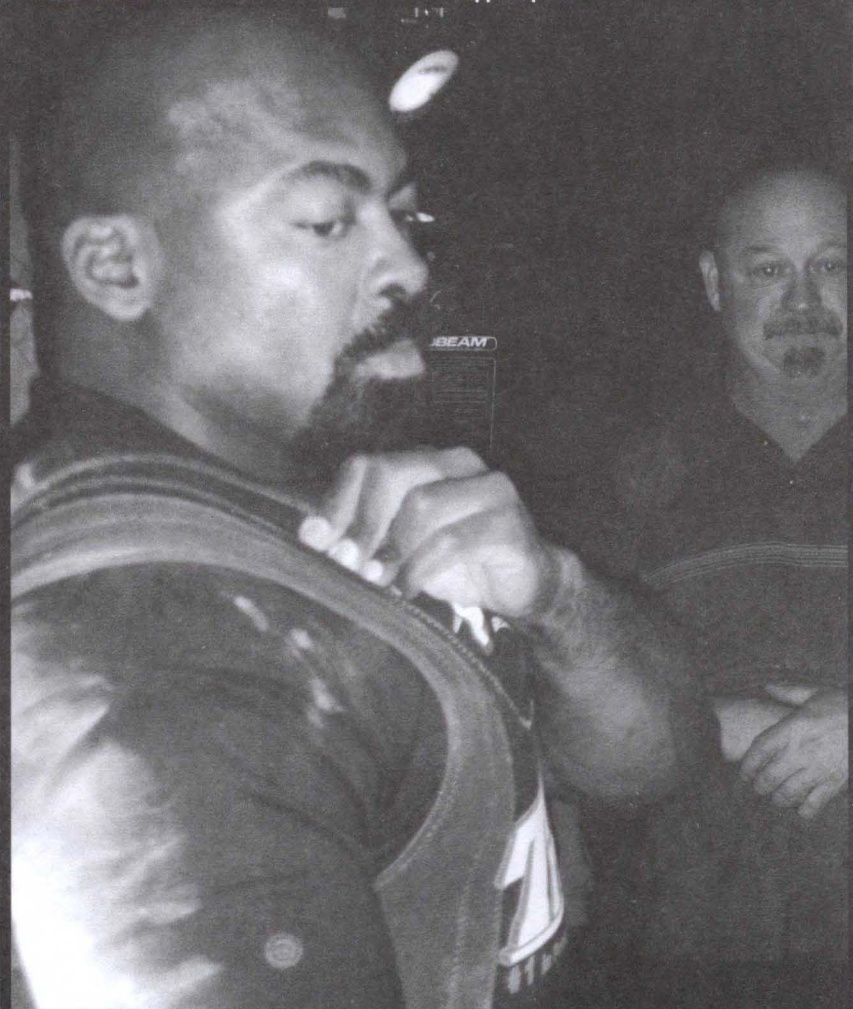
Чак Вогепул



Эми Вайсберг



Джил Милз



Стив Годжинс

# СТАТИСТИКА

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION.  
15 IPF World Open Men's Bench Press Championship, USA, Cleveland (Ohio), 02-05.12.2004

PL	Name	B.Date	Nation	Weight	WF	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>52 kg</b>											
1	Ikeda Naoya	1970	JPN	51,30	0,9954	165,0	<del>170,0</del>	<del>170,0</del>	165,0	164,24	12
2	Wrona Krzysztof	1975	POL	49,40	1,0367	147,5	152,5	<del>165,0</del>	152,5	158,09	9
3	Pham Hung	1974	USA	51,60	0,9893	135,0	140,0	145,0	145,0	143,44	8
4	Klein Christian	1970	GER	51,80	0,9853	140,0	142,5	<del>147,5</del>	142,5	140,40	7
<b>56 kg</b>											
1	Isagawa Hiroyuki	1953	JPN	56,00	0,9103	175,0	<del>182,5</del>	182,5	182,5 185,5 wr	166,12	12
2	Parnian Tagy	1968	NED	55,10	0,9250	<del>177,5</del>	177,5	<del>182,5</del>	177,5	164,18	9
3	Owsiany Krzysztof	1964	POL	55,10	0,9250	155,0	160,0	165,0	160,0	148,00	8
-	Wong Peter	1978	USA	56,00	0,9103	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	<del>160,0</del>	-	-	
<b>60 kg</b>											
1	Zakiev Ayrat	1981	RUS	59,80	0,8555	190,0	<del>200,0</del>	202,5	202,5	173,23	12
2	Kolsovsky Stefan	1961	SVK	57,10	0,8934	147,5	<del>155,0</del>	157,5	157,5	140,71	9
3	Petrencak Steve	1968	USA	59,40	0,8608	150,0	155,0	<del>160,0</del>	155,0	133,42	8
-	Matsumoto Kenichiro	1975	JPN	59,90	0,8542	<del>195,0</del>	<del>195,0</del>	<del>205,0</del>	-	-	
<b>67 kg</b>											
1	Sivokon Alexey	1973	KAZ	66,20	0,7832	200,0	205,0	210,0	210,0	164,47	12
2	Jonsson Niklas	1979	SWE	67,20	0,7738	<del>195,0</del>	195,0	<del>207,5</del>	195,0	150,89	9
3	Pracownik Pawel	1973	POL	67,40	0,7719	<del>195,0</del>	<del>195,0</del>	195,0	195,0	150,52	8
4	Collins Trey	1974	USA	65,60	0,7891	190,0	<del>192,5</del>	<del>192,5</del>	190,0	149,92	7
5	Nikkila Tuomas	1978	FIN	66,60	0,7794	182,5	<del>187,5</del>	<del>192,5</del>	182,5	142,24	6
6	Breton Antoine	1968	FRA	65,70	0,7881	170,0	177,5	<del>182,5</del>	177,5	139,88	5
7	Rheaume Jean-Sebastien	1974	CAN	67,40	0,7719	150,0	157,5	162,5	162,5	125,43	4
8	Bahcevanov Konstantin	1977	BUL	65,80	0,7872	150,0	<del>160,0</del>	160,0	160,0	125,95	3
<b>75 kg</b>											
1	Kodama Daiki	1979	JPN	74,30	0,7173	<del>247,5</del>	<del>247,5</del>	250,0 265 wr	250,0	179,32	12
2	Knyazev Sergey	1976	RUS	74,50	0,7159	230,0	237,5	240,0	240,0	171,81	9
3	Zuzuk Roman	1971	UKR	72,80	0,7278	215,0	<del>225,0</del>	<del>225,0</del>	215,0	156,47	8
4	Poykio Janne	1978	FIN	74,60	0,7146	<del>197,5</del>	202,5	<del>217,5</del>	202,5	144,70	7
5	Nebola Vladimir	1970	CZE	74,70	0,7146	195,0	202,5	<del>207,5</del>	202,5	144,70	6
6	Cuczella Alphons	1966	FRA	71,20	0,7398	195,0	<del>202,5</del>	<del>202,5</del>	195,0	144,26	5
7	Liimatainen Antti	1976	FIN	74,80	0,7139	190,0	<del>200,0</del>	<del>205,0</del>	190,0	135,64	4
8	Kean Tom	1972	CAN	73,80	0,7207	172,5	180,0	185,0	185,0	133,32	3
9	Mahlakwane George	1973	RSA	74,40	0,7166	155,0	162,5	<del>170,0</del>	162,5	116,44	2
-	Hara Michael	1960	USA	74,10	0,7186	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	<del>160,0</del>	-	-	
-	Takahashi Keisuke	1973	JPN	74,70	0,7146	<del>150,0</del>	<del>150,0</del>	<del>160,0</del>	-	-	
<b>82,5 kg</b>											
1	Wegiera Jan	1965	POL	82,40	0,6704	245,0	253,0	255,0 265 wr	255,0	170,95	12
2	Watanabe Yuji	1980	JPN	81,80	0,6734	<del>245,0</del>	<del>245,0</del>	252,5	252,5	170,03	9
3	Narolsky Volodymyr	1977	UKR	81,80	0,6734	230,0	237,5	<del>242,5</del>	237,5	159,93	8
4	Juhasz Istvan	1976	HUN	80,40	0,6806	<del>235,0</del>	235,0	<del>240,0</del>	235,0	159,94	7
5	Nochnoy Sergey	1967	RUS	82,50	0,6699	225,0	<del>235,0</del>	<del>240,0</del>	225,0	150,72	6
6	Urban Vladimir	1973	SVK	81,70	0,6739	222,5	<del>230,0</del>	<del>235,0</del>	222,5	149,94	5
7	Oliylyk Mykola	1981	UKR	79,40	0,6860	180,0	200,0	210,0	210,0	144,06	4
8	Ranonis Arunas	1975	LTU	81,40	0,6754	180,0	192,5	200,0	200,0	135,08	3
9	Riis Allan	1971	DEN	81,20	0,6764	<del>180,0</del>	180,0	187,5	187,5	126,82	2
10	Rasmussen Erik	1962	DEN	81,10	0,6769	<del>180,0</del>	<del>180,0</del>	180,0	180,0	121,84	1
-	Harutyunyan Zhak	1979	ARM	79,70	0,6843	<del>130,0</del>	<del>130,0</del>	<del>130,0</del>	-	-	
-	Kircher Lance	1974	USA	80,90	0,6779	<del>232,5</del>	<del>232,5</del>	<del>232,5</del>	-	-	

# СТАТИСТИКА

PL	Name	B.Date	Nation	Weight	WF	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>90 kg</b>											
1	Vorobyev Alexey	1969	RUS	86,30	0,6528	250,0	255,0	262,5	262,5	171,36	12
2	McAuliffe Joe	1965	USA	88,20	0,6451	247,5	255,0	260,0	260,0	167,72	9
3	Bast Jan	1977	GER	87,30	0,6487	250,0	255,0	257,5	257,5	167,04	8
4	Zubriks Gennadis	1965	LAT	87,70	0,6471	235,0	247,5	255,0	255,0	165,01	7
5	Jader Fredrick	1979	SWE	89,20	0,6413	<del>247,5</del>	247,5	<del>257,5</del>	247,5	158,72	6
6	Kishimoto Yoichi	1977	JPN	89,90	0,6388	245,0	<del>255,0</del>	<del>265,0</del>	245,0	156,50	5
7	Pevnev Sergiy	1978	UKR	89,10	0,6417	232,5	240,0	<del>247,5</del>	240,0	154,00	4
8	Farstad Svein Olav	1965	NOR	89,70	0,6395	<del>200,0</del>	200,0	<del>210,0</del>	200,0	127,90	3
9	Brunhoej Frank	1970	DEN	88,50	0,6440	<del>187,5</del>	190,0	<del>197,5</del>	190,0	122,36	2
10	Thoegersen Jan	1966	DEN	89,70	0,6395	<del>190,0</del>	190,0	<del>197,5</del>	190,0	121,50	1
11	Pigozzo Dave	1968	CAN	89,00	0,6421	<del>147,5</del>	147,5	155,0	155,0	99,52	1
12	Sharma Sanjeev KR.	1969	IND	88,10	0,6455	110,0	130,0	—	130,0	83,91	1
<b>100 kg</b>											
1	Kupcsik Laszlo	1967	HUN	98,60	0,6121	<del>280,0</del>	280,0	285,5	285,5 wr	174,44	12
2	Sohlman Jarmo	1969	FIN	99,80	0,6091	265,0	<del>270,0</del>	<del>282,5</del>	265,0	161,41	9
3	Young Ralph	1963	USA	99,60	0,6096	<del>260,0</del>	260,0	<del>270,0</del>	260,0	158,49	8
4	Panfilov Dmitry	1974	KAZ	99,80	0,6091	235,0	<del>247,5</del>	252,5	252,5	153,79	7
5	Al Omari Rashed	1970	UAE	99,80	0,6091	<del>250,0</del>	250,0	<del>260,0</del>	250,0	152,27	6
6	Flimel Vladimir	1976	SVK	99,40	0,6101	240,0	247,5	<del>260,0</del>	247,5	150,99	5
7	Gasiennia-Makowski Stanis	1973	POL	98,70	0,6118	<del>245,0</del>	245,0	<del>260,0</del>	245,0	149,89	4
8	Chida Kohei	1968	JPN	95,80	0,6197	225,0	<del>240,0</del>	<del>240,0</del>	225,0	139,43	3
9	Butt Jeff	1970	CAN	95,20	0,6214	210,0	217,5	<del>222,5</del>	217,5	135,15	2
10	Ivanov Totio	1980	BUL	97,50	0,6150	200,0	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	200,0	123,00	1
11	Georgiev Marian	1979	BUL	99,50	0,6098	<del>190,0</del>	190,0	<del>200,0</del>	190,0	115,86	1
12	Giffen Sr. John	1940	CAN	98,40	0,6126	160,0	172,5	<del>177,5</del>	172,5	105,67	1
13	Tagra Sushil	1966	IND	95,20	0,6214	160,0	—	—	160,0	99,42	1
—	Volkov Vladimir	1959	RUS	97,70	0,6144	<del>260,0</del>	<del>260,0</del>	<del>265,0</del>	—	—	
<b>110 kg</b>											
1	Mayer Kevin	1966	USA	107,90	0,5921	272,5	280,0	<del>295,5</del>	280,0	165,78	12
2	Kosone Shinichi	1972	JPN	109,20	0,5898	270,0	<del>280,0</del>	<del>282,5</del>	270,0	159,24	9
3	Kushnarev Oleg	1973	RUS	107,90	0,5921	267,5	<del>272,5</del>	<del>275,0</del>	267,5	158,38	8
4	Makrushyn Sergiy	1975	UKR	108,50	0,5910	265,0	<del>275,0</del>	<del>275,0</del>	265,0	156,61	7
5	Minami Shigeki	1965	JPN	109,00	0,5902	<del>260,0</del>	<del>265,0</del>	265,0	265,0	156,40	6
6	Pfeifenroth Tamas	1973	HUN	107,10	0,5935	<del>260,0</del>	260,0	<del>272,5</del>	260,0	154,31	5
7	Hirvonen Marcus	1976	SWE	109,40	0,5895	260,0	<del>270,0</del>	<del>280,0</del>	260,0	153,27	4
8	Giffen Jr. John	1972	CAN	109,40	0,5895	<del>255,0</del>	260,0	<del>272,5</del>	260,0	153,27	3
9	Nilsson Per	1974	SWE	108,10	0,5917	255,0	<del>265,0</del>	<del>270,0</del>	255,0	150,88	2
10	Kircher Achim	1968	GER	109,90	0,5887	<del>245,0</del>	250,0	<del>270,0</del>	250,0	147,17	1
11	Cosmo Vincent	1971	RSA	108,90	0,5903	225,0	240,0	<del>250,0</del>	240,0	141,67	1
12	Emberley Jamie	1980	CAN	107,20	0,5933	220,0	<del>230,0</del>	<del>237,5</del>	220,0	130,52	1
—	Hegedus Istvan	1967	HUN	107,90	0,5921	<del>267,5</del>	<del>267,5</del>	<del>275,0</del>	—	—	
—	Leesman Kaido	1969	EST	109,50	0,5893	<del>215,0</del>	<del>220,0</del>	<del>220,0</del>	—	—	
<b>125 kg</b>											
1	Meszaros Laszlo	1968	HUN	118,60	0,5765	320,0	<del>325,0</del>	<del>330,0</del>	320,0 wr	184,48	12
2	Lade Scott	1968	USA	124,40	0,5704	290,0	297,5	302,5	302,5	172,54	9
3	Lehto Ove	1972	FIN	124,40	0,5704	<del>280,0</del>	280,0	300,0	300,0	171,12	8
4	Furesund Kjell	1966	NOR	122,20	0,5726	255,0	262,5	<del>280,0</del>	262,5	150,30	7
5	Krejca Zbynek	1974	CZE	112,20	0,5850	252,5	257,5	<del>262,5</del>	257,5	150,63	6
6	Gayanov Radik	1973	KAZ	110,30	0,5880	232,5	240,0	<del>247,5</del>	247,5	145,53	5
7	Hoен Markus	1966	GER	115,80	0,5800	230,0	240,0	<del>250,0</del>	240,0	139,20	4
8	Bang Sune	1977	DEN	124,60	0,5702	235,0	<del>242,5</del>	<del>245,0</del>	235,0	133,99	3
9	Royer Daniel	1957	CAN	110,60	0,5875	170,0	180,0	<del>187,5</del>	180,0	105,75	2
—	Brown Sean	1964	CAN	122,10	0,5727	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	<del>255,0</del>	—	—	

# СТАТИСТИКА

PL	Name	B.Date	Nation	Weight	WF	1 Att.	2 Att.	3 Att.	RESULT	W.pts.	Pts.
<b>125+ kg</b>											
1	Sandvik Kenneth	1975	FIN	149,90	0,5533	310,0	315,0	322,5	322,5 wr	178,43	12
2	Mirowski Dariusz	1977	POL	125,40	0,5695	<del>315,0</del>	320,0	<del>325,0</del>	320,0	182,24	9
3	Midote Daisuke	1972	JPN	139,70	0,5590	310,0	<del>317,5</del>	<del>322,5</del>	310,0	173,29	8
4	Svensson Frederik	1979	SWE	148,80	0,5539	<del>297,5</del>	297,5	<del>312,5</del>	297,5	164,78	7
5	Suberlak Dan	1968	CAN	181,70	0,5374	<del>270,0</del>	270,0	287,5	287,5	154,50	6
6	Karabel Lance	1972	USA	155,20	0,5506	285,0	<del>297,5</del>	<del>300,0</del>	285,0	156,92	5
7	O'Halloran Shawn	1965	CAN	133,90	0,5627	282,5	<del>290,0</del>	<del>297,5</del>	282,5	158,96	4
8	Fjoren Trond	1966	NOR	138,40	0,5598	255,0	<del>260,0</del>	<del>260,0</del>	255,0	142,74	3
9	Lagrange Armand	1977	RSA	141,80	0,5578	220,0	<del>222,5</del>	<del>247,5</del>	220,0	122,71	2
–	Ehlinger Andreas	1978	GER	134,20	0,5625	<del>270,0</del>	<del>270,0</del>	<del>285,0</del>	–	–	
–	Maximov Vladimir	1966	RUS	135,20	0,5618	<del>310,0</del>	<del>310,0</del>	<del>310,0</del>	–	–	
–	Staerkjaer Niels	1966	DEN	171,00	0,5426	<del>322,5</del>	<del>322,5</del>	<del>322,5</del>	–	–	
–	Wahlqvist Johnny	1973	SWE	171,90	0,5422	<del>305,0</del>	<del>305,0</del>	<del>305,0</del>	–	–	

## Nation (points)

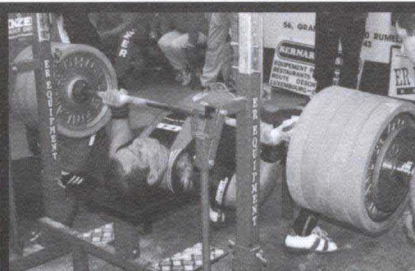
1	Japan	62	[12+12+12+9+9+8]
2	U.S.America	54	[12+9+9+8+8+8]
3	Poland	50	[12+9+9+8+8+4]
4	Russia	47	[12+12+9+8+6]
5	Finland	46	[12+9+8+7+6+4]
6	Hungary	36	[12+12+7+5]
7	Ukraine	31	[8+8+7+4+4]
8	Sweden	28	[9+7+6+4+2]
9	Kazakhstan	24	[12+7+5]
10	Canada	22	[6+4+4+3+3+2]
11	Germany	20	[8+7+4+1]
12	Slovakia	19	[9+5+5]
13	Norway	13	[7+3+3]
14	Czechia	12	[6+6]
15	France	10	[5+5]
16	Netherlands	9	[9]
17	Denmark	9	[3+2+2+1+1]
18	Latvia	7	[7]
19	United Arab Emirates	6	[6]
20	Bulgaria	5	[3+1+1]
21	South Africa	5	[2+2+1]
22	Lithuania	3	[3]
23	India	2	[1+1]
–	Armenia	–	–
–	Estonia	–	–

## Wilks champions

1	Meszaros Laszlo	1968	HUN	118,60	0,5765				320,0	184,48
2	Kodama Daiki	1979	JPN	74,30	0,7173				250,0	179,32
3	Sandvik Kenneth	1975	FIN	149,90	0,5533				322,5	178,43



Алексей Воробьев



Лазло Межарос



Джо Манулиф

# Курс самообороны для качков и троеборцев

## Часть 3

**Николай Виткевич, мастер спорта**

*Беспощадней только война,  
реальней только драка.*

После выхода первых двух частей логично переходить к практическим занятиям. Куда и к кому пойдём учиться? Когда я искал ответ, помог случай, а может, это судьба. Админ лифтерского форума, где обсуждалась первая часть, — Павел Лукашин прислал мне ссылку на другой форум, где тоже обсуждали ее же. Форум оказался очень интересным, как и весь сайт [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org). Чем больше читал, тем интересней становилось, тем более что выводы и взгляды авторов на проблемы «мордобоя» во многом совпадали с моими собственными, только что напечатанными, а многие вопросы были проработаны гораздо глубже, а еще больше было такого, о чем я даже не подозревал. В принципе в этом нет ничего удивительного: если есть любители вроде меня, значит где-то есть и профессионалы. Спортивный и прикладной разделы, ограничений даже в первом почти нет, основа силовой подготовки — родной пауэрлифтинг, о чем еще мечтать? Несколько смущало пафосностью название «Koi no takinobogit гуи» — «камп, плывущий вверх по течению водопада». Прежде, чем делать окончательные выводы, решил познакомиться и убедиться во всем лично. Осталось только не упустить подходящий случай.

Вообще существует очень простой подход к определению жизнеспособности и эффективности той или иной школы единоборств. На мой взгляд, у реальной школы обязательно должны присутствовать следующие моменты:

1. Максимально широкий арсенал допустимых приемов.

2. Полный контакт и минимум защитной экипировки.

3. Регулярно проводимые поединки и соревнования, готовность их вести где угодно, когда угодно, по любым правилам или без таковых, с одним или несколькими противниками и представителями других школ на их условиях.

4. Наличие спортивного и боевого разделов.

5. Открытость, динамичное развитие и отсутствие догм.

6. Наличие широкой географии представителей и большого числа бойцов и тренеров.

7. Четкая методика технической, психологической, общей и специальной подготовки.

Именно наличие в той или иной мере этих условий делает серьезными противниками самбистов и представителей олимпийских видов единоборств, микстфайтеров, тайцев, представителей кудо и нокдаун-карате. В то же время неполное соблюдение условий приводит к появлению слабостей стиля с точки зрения применения в реальных условиях. В школе «Koi no takinobogit гуи» присутствовали в наиболее яркой форме все признаки реальности. Но кто бы и что ни писал в Интернете или еще где-то, я предпочитал всегда убеждаться во всем сам, поскольку при моих габаритах и при всем уважении к представителям всех видов единоборств я не любой удар толком и почувствую. Я ждал случая, он представился, и увиденное, и особенно прочувствованное на себе, не разочаровало, а напротив, убедило в том, что я нашел именно то, что искал.

В Москву приехал Шихан В.Б. Кушнирик 5-дан-технический директор IUKKK. Встреча проходила в «Бойцовском клубе». Это клуб, в который по воскресеньям приходят желающие приятно про-

вести время в теплой и дружественной обстановке. По их правилам любой из присутствующих может подойти к любому пригласившемуся противнику и пригласить его подраться. Там народ чем-либо удивить не так просто, но Виталию Богдановичу это удалось. На ура пошли и «злые ноги», и фирменное лоу «по кабуре», и прямые в голову, и много другое. Под впечатлением от увиденного я начал читать и узнавать о школе КОИ дальше. Постепенно познакомился с тренерами КОИ в Москве — Тарасом Кияшко (1 дан) и Николаем Ежелевым (1 дан), стал ходить к ним на тренировки когда удавалось приехать в столицу.

В феврале 2005 г. было объявлено о том, что в Москве состоится международный турнир «Лоукик паги» и первый чемпионат России по танто-дзюцу (бою на ножах), а перед ними семинар, который будут вести Николай Александрович Шеменов (6 дан), мастер спорта СССР по борьбе, Андрей Николаевич Кочергин и. о. президент IUKKK (5 дан), мастер спорта СССР по военному многоборью, мастер спорта России по стрельбе и Виталий Богданович Кушнирик (5 дан), мастер спорта СССР по рукопашному бою. Я понял, что такую возможность упускать нельзя. И семинар, и соревнования были очень интересными, не похожими ни на что из того, что можно было видеть по телевизору или прочесть в книгах, в первую очередь по царившему беспримерному боевому духу. И уж совсем не поддается никакому описанию то, что демонстрирует Николай Александрович Шеменов. Когда люди читают отзывы о его тренировках, у них невольно появляется скепсис. Понятно, что — Мастер, понятно, что — незаурядный. Но мало ли в

России хороших бойцов? Все равно понять или поверить написанному кем-то невозможно, надо убедиться самому. Когда этот человек с весьма скромным ТТХ (рост 165 см, вес 65 кг, возраст 57 лет) начал делать разминку и никто не смог повторить половину показанных упражнений, несмотря на то, что большинство куда моложе и многие с черными поясами или званиями мастеров спорта, и зачастую не одним, народ напрягся. А уж когда он начал, передвигаясь чуть быстрее, чем герои фильма «Матрица», разбрасывать здоровенных парней, приговаривая: «Не бойся, постараюсь не сломать» — это как-то слишком!!! Воткнувшись мордой лица

татами, я (122 кг на тот момент) в очередной раз осознал, что надо учиться, учиться и так далее...

Действительно и семинар, и соревнования серьезно всколыхнули бойцовскую общественность, и несколько недель не стихали их обсуждения на интернетовских форумах. Отзывы были в основном восторженные, хотя были и претензии за излишнюю жестокость. На самом деле все очень просто — основа КОИ — полная беспощадность к себе и отсутствие права на сдачу. Можно не выигрывать, главное — не сдаваться. Когда боец отчетливо понимает, что на каждой тренировке, не говоря о соревнованиях, его будут реально бить, ломать и кусать

(в КОИ укусы разрешены на соревнованиях в закрытые тканью кимоно части тела, а в боевом разделе — куда угодно) наиболее жестокими способами, и ни секунданты, ни врач его не спасут, а сдаться сам он не может, поскольку это слишком унижительно, он начнет сражаться, как бешеный зверь, просто потому, что деваться некуда. Ему дороги, как память, его башка, руки и ноги, и он или победит, или рухнет без чувств, но и без страха сражаясь до последнего. Вот и на «Лоукикпати» были те, кого унесли с татами, были рухнувшие без сознания или снятые судьями, но не было не одного сдавшегося. Надо было видеть, как уже не видевшие ничего вокруг, потерявшие представление о действительности, впевнившись намертво друг другу в разорванные в клочья и промокшие от крови кимоно, с рычанием бойцы все еще из последних сил осыпали друг друга ударами. Если добавить, что схватки через одну чередовались с поединками ножевиков, вооруженных танто (пусть и из твердых пород дерева, но ножами) от удара которых легко ломаются ребра, разрывается кожа на голове и отлетают ногти на пальцах, зрители расходились, будучи, мягко говоря, в состоянии шока, чего не скажешь о бойцах, которые все как один почему-то пришли в очень веселое расположение духа (трудно себе представить, что думали редкие прохожие около московской школы дзю-до в третьем часу ночи, увидев толпу здоровенных перебинтованных и хромающих парней, перебрасывающихся шутками). Наверное, это и есть радость боя, кайф от схватки, трудно понимаемый сторонним наблюдателем. И как ни странно, при более чем жестоком варианте поединков серьезных травм просто не было, а на синяки и гематомы в КОИ обращать внимание не принято. Поучаствовав в семинарах и турнире и слушая А.Н.Кочергина я узнал о школе КОИ следующее, что, несомненно, делает ее очень привлекательной для представителей силовых видов спорта:

1. Очень сильная психологическая составляющая (зачастую это именно то, чего не хватает физически крепкому человеку, чтобы победить), которая практически начисто убивает страх перед схваткой, противником, ударами. Оста-



Внимательно слушаю Учителя



Так не душат — так ломают шею

ется только крайняя решимости идти до конца каким бы он ни был.

2. Продуманная система пассивной безопасности, особые виды тренинга, которые позволяют спокойно и без ущерба переносить любые удары в корпус и даже в голову. Страх получить удар больше просто нет, и ты идешь вперед как танк.

3. Нацеленность на краткосрочные беспощадные схватки без длинных тактических игр, что, с одной стороны, близко к жизни, с другой — приемлемо для силовиков, которые функционально не способны на длительную тактическую игру.

4. Ставка на простые и эффективные базовые технические действия.

Для того чтобы подробнее познакомить читателей с системой КОИ, я обратился с несколькими вопросами к Андрею Николаевичу Кочергину.

*Виткевич: Расскажите, пожалуйста, об истории создания «Koi no takinobori ryu»?*

Кочергин: «Международный союз боевого Каратэ «Кои но такинобори рю» (IUKKK) был зарегистрирован в 1997 г. Появлению нашей организации предшествовал разрыв с международной федера-

цией Дайдо Джуку (ныне Кудо), произошедший вследствие нашего несогласия с обилием средств защиты (в Д.Д.) и уходом от реального боя в сторону любительского спорта. Нас буквально шокировало ревнивое запрещение японской стороной, исследовательской работы в области развития карате на территории России и авторитарное управление Адзума Такаси, не приемлющего иного мнения, кроме своего...

Мы не стали спорить с японцами, а создали, как теперь уже нас называют, «рашн проджект» в карате. Во что это вылилось, многие уже знают... Но даже мы пока не знаем, что именно ждёт нас впереди, хотя одно мы знаем точно: «Без везения в этом мире делать нечего, но странное дело, чем больше я работаю, — тем больше мне везёт». Цели определены, задачи понятны, осталось работать в избранных направлениях, закрепляя достигнутый успех, подчас скандально громкий.

*В. Какие разделы есть в КОИ?*

К. Именно в КОИ существуют два раздела, это профессиональные бои — Хокутоки, созданные на тактико-технической базе карате, и полноконтактные бои с деревянным ножом Танто дзюцу. Оба этих вида крайне просты в судействе, потому что оцениваются в них лишь те действия, которые подпадают под определения нок аут и нок даун, и существуют мизерные ограничения при ведении боя. В Хокутоки используются паховые раковины, капы и перчатки «Кои» для профессиональных боёв... защищающие кулаки от переломов. В Танто дзюцу защита та же, исключая перчатки! Никаких масок, никаких жилетов и прочих проявлений малодушия, бой часто изобилует реальными кровопусканиями, что нас, впрочем, мало тревожит.

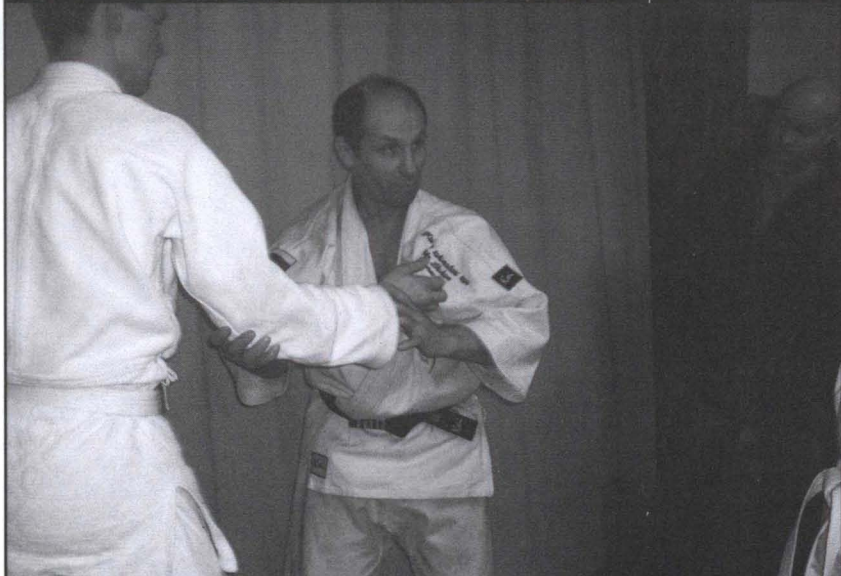
*В. Чем может боец наносить врагу урон, кроме традиционных и широко известных приемов?*

К. Если вопрос о Хокутоки, то «то, что незапрещено, — то разрешено» А запрещены в этих боях всего три вещи:

- выдавливания глаз;
- проникающие болевые приёмы на шею и горло;



Победитель только один, но проигравших не будет, потому что никто не сдался



Николай Александрович Шеменов, 6 дан — будет больно, очень больно

— удары по затылку и в позвоночник.

Удары любой частью кулака или ладони, удары локтями, головой, коленом, укусы за закрытые кимоно части тела, удары в пах разрешены, как, впрочем, разрешён и любой другой удар, находящийся в рамках правил (см. запрещённые приёмы).

*В. В каких спортивных соревнованиях выступают представители КОИ и в каких военных и правоохранительных структурах проводилась подготовка по вашей системе?*

К. Несколько лет подряд наши бойцы были безусловными победителями ЛенВО по армейскому РБ, я, кстати, два года подряд был старшим тренером ЛенВО в этой дисциплине. Два наших бойца возглавляли верхние строки профессионального рейтинга страны по Муай Тай. Безусловным успехом можно считать наше выступление на чемпионате мира по Панкратион, где Пискарев стал призёром, а Ушаков получил приз «За волю к победе!». Представляете, что именно он должен был там показать?

*В. Виталий Богданович Кушнирик тоже сообщает о том, что за время занятий по методикам КОИ в Тернопольской школе карате (Украина) завоевано 41 медаль в первенствах страны. И это всего за 3 года. В турнирах по Киокушинкан эти бойцы отличаются невероятной прочностью и умением «весело» рубиться хорошо наработанной техникой. И это в основном юниоры, то есть завтрашняя смена. Есть и отличные «легковесы» среди взрослых. Одна из них Таня Чубата — чемпионка и обладатель Кубка Украины, стала первой девушкой в истории, получившей чёрный пояс в IUKKK. Прогресс тернопольчан стал очевиден, и на семинарах КОИ в Украине все больше и больше народу из других школ. А ваши и Кушнирика методики востро печатают карате-сайты, в том числе официальные. Ну и чемпионами Лоу-кик пати стали ученики Кушнирика, Тарас Кияшко и Александр Прокопенко, хотя там были представители разных школ, из разных городов и даже государств. Это только то, что касается спортивных соревнований.*

К. В рамках нашей организации, помимо IUKKK существует имен-

но прикладной, обучающий центр, рассчитанный на преподавание и исследования военного характера. Он называется «Центр прикладных исследований» и базируется в Международном институте повышения квалификации (подразделение МО).

Этот Центр создал отечественную систему боевой подготовки, получившую наименование СБП НДК 17. По экспертной оценке зарубежных спецов, эта система на сегодня признана одной из самых реалистичных, но, к их сожалению, в силу необычайной жёсткости преподавания малопригодной для стран Европы. Что не помешало нам провести четыре семинара для личной охраны Президента Латвии, охраны Национального банка этой страны и подразделения контртеррора «Омега». Наши специалисты более месяца преподавали на кафедре спецназа полицейской академии мексиканского штата Герреро, что отразилось в благодарственных письмах и награде меня очень странной вещью — наградным перстнем мексиканской полиции 2-й степени. В июле месяце нас ждёт Австрия и Германия. Отечественные спецподразделения — это наша особая гордость и тревога. За последние восемь лет мы преподавали и в таможе, и в подразделениях МВД и ФСБ, и, конечно, в подразделениях МО.

К слову сказать, ваш покорный слуга, выступая за команду ВИФК, стал 3-кратным чемпионом ЛенВО по стрельбе из штатного оружия.

Так что, огневая у нас начинается не сразу с тактической стрельбы (как принято у многих инструкторов), а с занудных, «академических» приёмов обучения, что даёт удивительные результаты в реальной стрельбе, как ни странно.

*В. Наши читатели в основном — это представители силовых видов спорта. Что из опыта тяжелой атлетики и пауэрлифтинга Вы взяли на вооружение для подготовки бойцов?*

К. На протяжении более чем 27 лет я тренируюсь в карате и пришёл к неувидительному выводу: сила более чем нужна, и при общей тождественности технических и тактических данных в равном бою побеждает более сильный человек. Именно это убеждение заставило нас пристально взглянуться

в мир «железных видов спорта». Пауэрлифтинг не просто «лёг» на нашу техническую базу, а просто как бы был создан для неё... Одно лишь мешает нам заниматься им в полной мере — иные целевые задачи. Не мне вам рассказывать, сколько времени и сил следует отдать при достижении реального результата в лифте. Мы просто физически не можем урвать это время у основного вида — карате. Что вовсе не мешает нам два раза в неделю тянуть, приседать и жать под строгим присмотром тренера лифтера.

К слову сказать, ещё до занятий лифтом и имея вес 90+, на чемпионате мира по силе удара, я выбил рукой 620 кг и занял второе место, но только после занятий лифтом я стал, работая на снарядах, разбивать в кровь кулаки, имея забинтованные руки в снарядных перчатках. Налицо явный прирост скорости, что идёт буквально вразрез с устоявшимся стереотипным мнением о «забитости и закрепощённости» крепких ребят!

*В. В массовом сознании «карате» это только ударная техника, притом достаточно догматическая. Что понимается под словом «карате» в КОИ?*

К. Всё, что можно применить для достижения победы, находясь в рамках правил Хокутоки.

Атеми (удары), броски, борьбу в партере, укусы, болевые, удушающие.

*В. Что в КОИ взято из борьбы и почему? То, что показывает Николай Александрович Шеменов, вообще трудно как-либо классифицировать.*

К. Силовая борьба, основанная на тонком ощущении баланса противника, но имеющая скорее силовой характер, нежели амплитудный. Нам свалить противника нужно и добить, а не аплодисменты у судей вырвать.

*В. В последнее время много пишут и спорят о «стритфайтинге» — технике для улицы. Как работает КОИ в условиях улицы?*

К. Есть целый раздел неспортивного свойства «Штурмовой РБ НДК 17», имеющий отличную от спорта тактику и технику, но имеющий общую психическую докт-



рину и систематику построения движения.

*В. Почему в КОИ очень большое внимание уделяется работе с ножом?*

К. Что касается ножа, то мы изучаем его уже более 15 лет и утвердили первые международные правила по полноконтактным боям с ним, всё в том же 1997 году. Помимо спортивной системы подготовки у нас существует именно боевая система применения ножа – НДК 17, опять-таки нагло могу заявить: не имеющая аналогов в мире.

За последние семь лет инструкторы нашей школы не проиграли ни одного боя с ножом – ни в России, ни за рубежом!

*В. Оправдана ли жесткость форм обучения, ведь таким образом вы практически исключили коммерческое применение системы, ведь людей готовых биться в реальных условиях никогда не будет много?*

К. Мы делали систему не для продажи, а под себя, то, что по ней сейчас, занимается столько людей, – для нас явилось нешуточным откровением. По сию пору не вполне понимаем, что делать с этой популярностью...

*В. С какой целью у вас на семинарах проводятся занятия по парамедицине?*

К. Знания и умения, связанные с оказанием первой помощи при ранениях и травмах, категорически нужны любому современному человеку (включите телевизор!) Но наш подход не позволяет читать нам лекции, только реальные знания, только психическая готовность преодолеть боль и страдания, спасая свою или чужую жизнь. Именно по этой причине я когда-то разрезал перед камерой свою голень и зашил её, пренебрегая анестезией и прочими несущественными «в поле» вещами... Уже более 10 наших слушателей сделали то же самое...

Только таким способом можно приобрести истинные, а не умозрительные знания!

*В. Целиком и полностью поддерживаю! Наши читатели, как никто другой, понимают, что заочно драться или поднимать штангу не научишься!*

**Сколько может продержаться человек, которого душат петлёй из альпинистского троса?**

**Даже армейские генералы в ужасе, когда у них на глазах А. Н. Кочергин более 50 секунд сопротивляется удушению**

**В «КОИ» не сдаются, и до момента потери сознания Кочергин просто боролся до последнего, даже не пытаясь схватиться руками за трос или как-то остановить удушение.**

**Через некоторое время он придёт в себя. Но даже не пытайтесь повторить это упражнение без специальной подготовки – ваши шейные позвонки могут не выдержать, да и мозг без кислорода живёт считанные секунды, после чего изменения необратимы.**

**Попробуйте, как А.Н. Кочергин, пробить насквозь ножом пустой пластиковый стаканчик**

**Или рассечь сверху донизу баранью тушу**

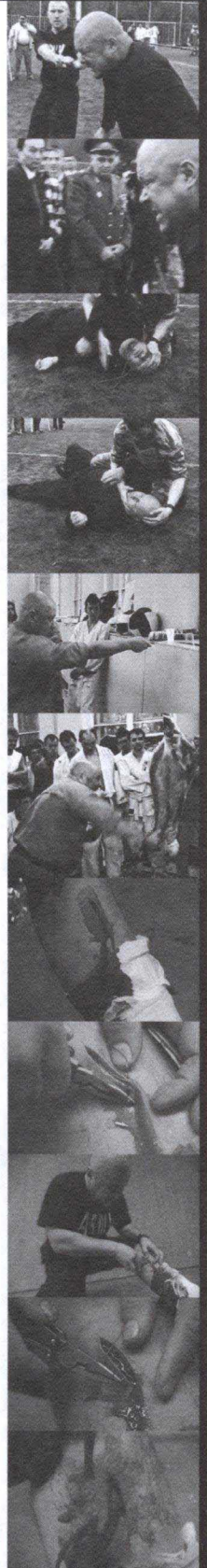
**А. Н. Кочергин спокойно воткнул нож себе в ногу и разрезал её**

**Так рана зашивается**

**Всё это сопровождается весёлыми комментариями про дорогие ботинки, которые нельзя залить кровью**

**В отличие от Кочергина, опасения вызывало состояние зрителей и группы RepTV, которая всё это снимала**

**Рана аккуратно зашита, кровотечение прекратилось**



# ФИЛОСОФИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

(печатается с продолжением)

## Часть I

**Лев Шпринц**

С самого первого дня ты должен относиться к штанге уважительно, потому что она — постоянный и единственный соперник на протяжении всей твоей спортивной жизни. Причем соперник, который всегда сильнее тебя. Ибо какой бы вес ты ни поднял, у штанги всегда есть возможность «добавить». В этом смысле перед штангой все равны: и зеленый новичок, и прославленный чемпион. Штанга — универсальный снаряд для развития силы и характера. Штанга не знает границ, ни государственных, ни этнических, ни конфессиональных. Везде, где работают с этим снарядом, тебя поймут и примут как своего или по крайней мере —

как старого знакомого. Штанга — единственный беспристрастный свидетель всех твоих побед и поражений, ее нельзя обмануть, разжалобить или уговорить. Поэтому никакого другого, как только в высшей степени уважительного отношения, к ней быть не может. Никогда не перешагивай через штангу, не проходи под ней, когда она лежит на стойках, без особой необходимости не бросай ее на помост и не позволяй делать это другим. Даже в мыслях не допускай грубых высказываний в ее адрес. Все это не только особый ритуал, доставшийся нам от наших предшественников по занятию железом, но и очень простое правило,

позволяющее с самого начала выстроить верные отношения «атлет—штанга».

А рассчитывать, что штанга, с чьим твердым характером и крутым нравом вынуждены были считаться все великие атлеты прошлого и настоящего, именно к тебе вдруг вспыхнет горячей любовью, по крайней мере, самонадеянно. Ведь добиться благосклонности или особого расположения этого железного соперника не удавалось еще никому, поэтому:

**ЛЮБИ ШТАНГУ  
ИСКРЕННЕ, НЕ ТРЕБУЯ  
ОТ НЕЕ ВЗАИМНОСТИ!**

# INZER ADVANCE DESIGNS

The World Leader In Powerlifting Apparel

**Экипировка "INZER" в России  
Весь модельный ряд: IPF и WPC экипировка  
Самые низкие цены! Поставки из США**

**Rage - \$105**

**Rage X - \$120**

**Hard Core - \$140**

**Ремни "Inzer" от \$45**

**Наколенные бинты - \$28**

[www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru)

e-mail: [shop@inzernet.ru](mailto:shop@inzernet.ru)

тел 8-918-473-73-34

**СКИДКИ!**

# КАЧАЙ МУСКУЛЫ

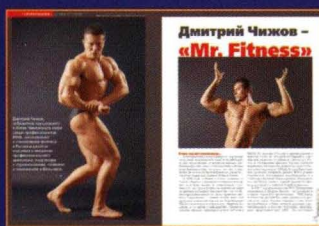
ЖУРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ



**Журнал «Качай Мускулы»** является единственным изданием, подробно освещающим все события в мире отечественного бодибилдинга и фитнеса и тесно сотрудничающим со спортивными федерациями.

## В каждом номере:

- Новости
- Соревнования
- Тренинг
- Питание
- Здоровье



**Подписные индексы** (каталог агентства «Роспечать») **82814, 82815**

Периодичность издания – 10 номеров в год Тираж – 24 000 экземпляров

121500, Москва, ул. Новорублевская, 11-44  
Тел./факс: 783 7460 E-mail: muscle-pump@mail.ru www.muscle-pump.ru