

СУПЕРМЕТОДИКИ ТРЕНИНГА ОТ СТАРШЕГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ РОССИИ

Power World 2'2007

Мир силы

«АРНОЛЬД
КЛАССИК» – 2007
400 кг, 500 кг, 550 кг...

INZER
ADVANCE DESIGNS

The World Leader in Powerlifting Apparel

ВЛАДИМИР МАКСИМОВ
ДОСЬЕ НА ЧЕМПИОНА

1-800-222-889
1-903-236-4012
inzer.net.com

АЛЕКСЕЙ
НЕКЛЮДОВ

ПОЛТЫСЯЧИ АТЛЕТОВ
В ГОРОДЕ МЕТАЛЛУРГОВ

ветеран
и 330 кг

ЛЮБИТЕЛИ НАСТУПАЮТ
НОВОСТИ АWRPC
НОРМАТИВЫ АWRPC

УНИКАЛЬНАЯ
СТАТИСТИКА
ОТ П.Н.КРАВЦОВА

ISSN 1606-8718



muscle2000@mail.ru

А ТАКЖЕ... РЕКОРДЫ РОССИИ WPC/WPO КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «БАРАНОК»

General Sport Nutrition

**ВЫБОР
ЧЕМПИОНОВ**

MEGA BLAST



made in USA

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ

Нормативы AWPC-Россия по пауэрлифтингу 4

Нормативы AWPC-Россия по жиму лёжа 5

СОРЕВНОВАНИЯ

«Арнольд Классик»-2007 6

Чемпионат России WPC/AWPC-2007 16

Новости московского отделения WPC
и AWPC-Россия 22

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Алексей Неклюдов 26

СТАТИСТИКА

20 лучших лифтеров России 32

Рекорды России WPC/WPO 37

ИНТЕРВЬЮ

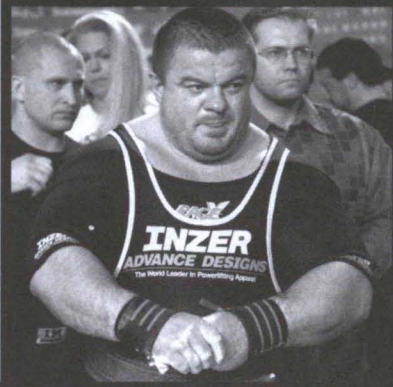
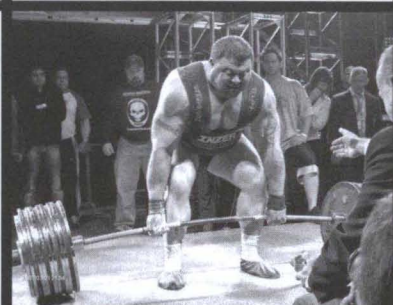
Интервью с чемпионом Европы и мира
Владимиром Максимовым 40

ТРЕНИНГ

Школа чемпионов 43

ЮМОР

Скажи «баранкам» НЕТ! 48



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

В связи с нехваткой свободного печатного места в журнале попробую занять эту колонку полезной информацией для вас, а именно — свежими новостями из мира пауэрлифтинга.

Осенью Федерации пауэрлифтинга Украины и России (версия IPF) имеют все шансы на допуск к предстоящему чемпионату мира IPF. Причем, по сведениям, полученным из источников, близких к руководству IPF, у Украины на это гораздо больше шансов, чем у России. Напомню, что год назад обе Федерации были дисквалифицированы за отсутствие антидопинговой работы и отстранены от международных стартов.

Тем временем сборная команда WPC России штурмует европейский помост. Так, на этот раз в Германии, на чемпионате Европы наши атлеты завоевали 28 золотых наград, 8 серебряных и 3 бронзовые. Время проведения чемпионата совпало с Днем Великой Победы, и именно 9 Мая в далеком немецком городе Шлесвиге, благодаря силе и боевому настрою наших спортсменов чаще других звучал Гимн России. Читайте в следующем номере журнала репортаж с места событий.

Экипировочный фронт пополнился новыми образцами «оружия», среди которых хочется отметить суперкостом для приседа «INZER TRX» и совершенно новую зимовую рубашку «INZER BOLT».

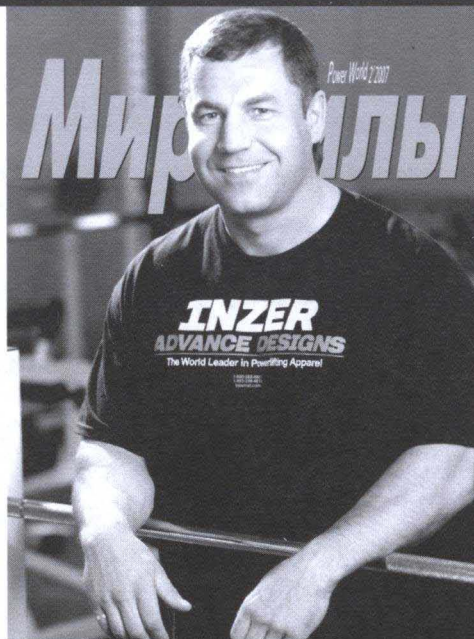
Лето — пора отпусков, но только не для серьезных пауэрлифтеров. Летом нас ждет очередное грандиозное событие в мире российского пауэрлифтинга — Кубок Евразии, который состоится в августе месяце в г. Курске. Оргкомитет упорно готовится к проведению мероприятия и обещает провести его на самом высоком уровне. Также в ноябре Россия примет и чемпионат мира WPC, проводимый совместно с полуфиналом WPO. Мы с нетерпением ждем этих событий. Более подробную информацию о них можно получить на веб-сайте Организации пауэрлифтинга России www.wpc-wpo.ru.

В Украине 28 июля пройдет элитный зимовой турнир WPO «World Power Stars». Уже оглашены размеры призовых: это \$5000, \$3000 и \$1000 в каждом весе.

Свое участие в супертурнире уже подтвердили Райан Кеннели, Скотт Мендельсон, Роб Лугано. Россию на нем будут представлять Владимир Максимов, Алексей Неклюдов, Владимир Чадков, Сергей Кошкин. Турнир проходит под патронажем WPO Украины.

Ну и напоследок немного похвастаюсь. На «Arnold Classic» вашему главному редактору был вручен Диплом за неоценимый вклад в развитие мирового пауэрлифтинга.

Искренне ваш,
Юрий Устинов.
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки Алексей Неклюдов
Фото Михаила Шевелёва

Независимый российский журнал по силовым видам спорта
№ 2 (32)/2007 год

Издаётся с 1999 года

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЪЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Сергей МАНУЛОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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
aa@ems.ru
КРАВЦОВ П.Н. Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордскиппер WPC Europe

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: 140003, Московская обл., г. Люберцы, а/я 9
Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к.1
E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж — 20 000 экз. Цена свободная.
Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru

Журнал входит в состав





ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*

1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев, 82815 на год;
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев, 82818 на год.

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084;
- журнал «Мир Силы» подписной индекс – 42085.

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

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

ф. СП-1		Федеральная служба почтовой связи РФ											
		АБОНЕМЕНТ на <input type="text"/> <small>газету-журнал</small>										<input type="text"/>	
		<small>(наименование издания)</small>										<small>Количество комплектов:</small>	
на <u>2007</u> год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда		<small>(почтовый индекс) (адрес)</small>											
Кому		<small>(фамилия, инициалы)</small>											
		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
		на <input type="text"/> <small>газету-журнал</small>										<input type="text"/>	
		<small>(наименование издания)</small>											
Стоимость	подписки	руб. <input type="text"/> коп. <input type="text"/>										Количество комплектов	
	переадресовки	руб. <input type="text"/> коп. <input type="text"/>											
на <u>2007</u> год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда		<small>(почтовый индекс) (адрес)</small>											
Кому		<small>(фамилия, инициалы)</small>											

ВНИМАНИЕ!

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



выходит 5 раз в 6 месяцев

Будьте внимательны!

Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

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

e-mail: muscle-pump@mail.ru

Нормативы АWPC-Россия

по пауэрлифтингу

Мужчины Экипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	490	422,5	372,5	327,5	290	255
56	535	462,5	407,5	360	317,5	277,5
60	577,5	500	440	387,5	342,5	300
67,5	647,5	560	492,5	435	382,5	337,5
75	705	610	537,5	472,5	417,5	367,5
82,5	752,5	650	572,5	505	445	390
90	790	682,5	602,5	530	467,5	410
100	830	717,5	632,5	557,5	490	432,5
110	862,5	745	657,5	577,5	510	447,5
125	897,5	775	682,5	602,5	530	467,5
140	925	797,5	702,5	620	545	480
140+	950	820	722,5	637,5	560	492,5

Мужчины Безэкипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	455	392,5	347,5	305	270	237,5
56	492,5	425	375	330	292,5	257,5
60	532,5	460	405	357,5	315	277,5
67,5	590	510	450	395	347,5	307,5
75	642,5	555	490	430	380	335
82,5	685	592,5	522,5	460	405	355
90	720	620	547,5	482,5	425	375
100	755	652,5	575	507,5	447,5	392,5
110	775	670	590	520	457,5	402,5
125	807,5	697,5	615	542,5	477,5	420
140	822,5	710	625	550	485	427,5
140+	835	722,5	635	560	492,5	435

Женщины Экипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	280	242,5	212,5	187,5	165	145
48	310	267,5	235	207,5	182,5	160
52	335	290	255	225	197,5	175
56	360	312,5	275	242,5	212,5	187,5
60	385	332,5	292,5	257,5	227,5	200
67,5	422,5	365	322,5	285	250	220
75	457,5	395	347,5	307,5	270	237,5
82,5	485	420	370	325	287,5	252,5
90	510	440	387,5	342,5	302,5	265
90+	550	475	417,5	367,5	325	285

Женщины Безэкипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	267,5	230	202,5	180	157,5	137,5
48	290	250	220	195	172,5	150
52	312,5	270	237,5	210	185	162,5
56	332,5	287,5	252,5	222,5	195	172,5
60	352,5	305	270	237,5	210	185
67,5	385	332,5	292,5	257,5	227,5	200
75	415	360	317,5	280	245	215
82,5	442,5	382,5	337,5	297,5	260	230
90	460	397,5	350	307,5	272,5	240
90+	485	417,5	367,5	325	285	252,5

Звание МС и МСМК присваивается только при прохождении допинг-контроля.
Звания присваиваются только по итогам выступлений на АWPC-турнирах.

Нормативы АWPC-Россия

по жиму лёжа

Мужчины Экипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	117,5	102,5	90	80	70	62,5
56	130	112,5	100	87,5	77,5	70
60	142,5	122,5	107,5	95	85	75
67,5	162,5	140	125	110	97,5	85
75	180	157,5	137,5	122,5	107,5	95
82,5	195	170	150	132,5	115	102,5
90	207,5	180	160	140	122,5	110
100	222,5	192,5	170	150	132,5	117,5
110	235	202,5	177,5	157,5	137,5	122,5
125	247,5	212,5	187,5	165	145	127,5
140	257,5	222,5	195	172,5	152,5	132,5
140+	265	230	202,5	177,5	157,5	137,5

Мужчины Безэкипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	110	95	82,5	72,5	65	57,5
56	122,5	105	92,5	80	70	62,5
60	132,5	115	100	87,5	77,5	67,5
67,5	150	130	115	100	87,5	77,5
75	162,5	140	125	110	97,5	85
82,5	172,5	150	132,5	115	102,5	90
90	180	155	137,5	120	107,5	92,5
100	187,5	162,5	142,5	125	110	97,5
110	195	167,5	147,5	130	115	100
125	202,5	175	155	135	120	105
140	207,5	180	157,5	140	122,5	107,5
140+	212,5	182,5	162,5	142,5	125	110

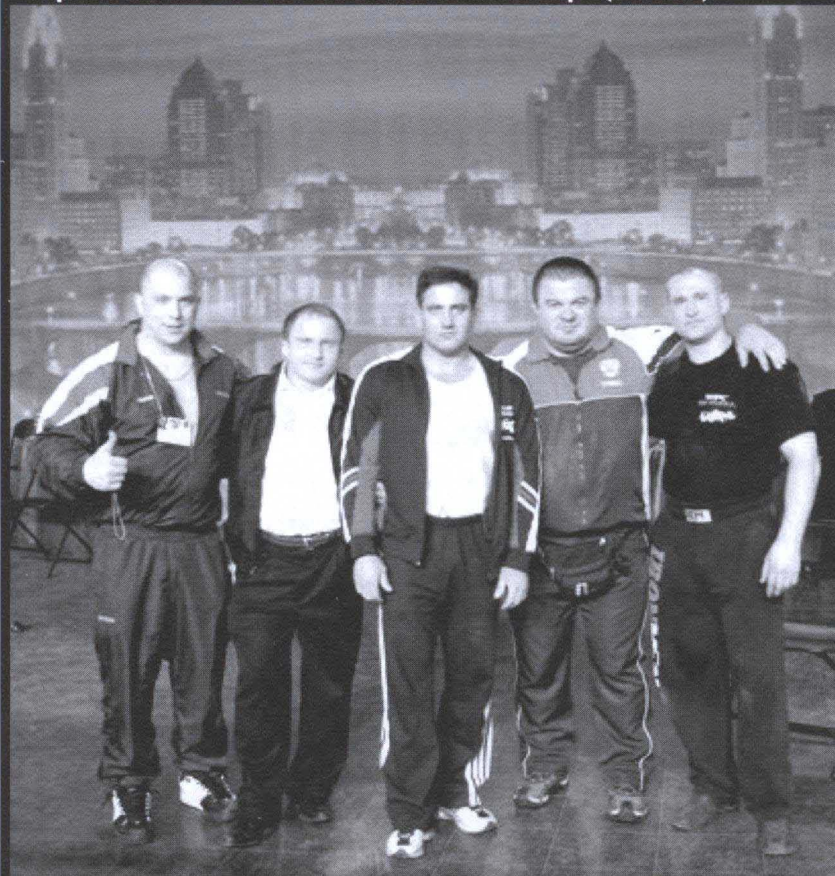
Женщины Экипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5
48	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5
52	80	70	60	52,5	47,5	42,5
56	87,5	75	65	57,5	52,5	45
60	92,5	80	70	62,5	55	47,5
67,5	100	87,5	75	67,5	60	52,5
75	105	92,5	80	70	62,5	55
82,5	110	95	85	75	65	57,5
90	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5	60
90+	117,5	102,5	90	80	70	62,5

Женщины Безэкипировочный дивизион						
Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	57,5	50	45	40	35	30
48	65	57,5	50	45	40	35
52	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5
56	77,5	67,5	60	52,5	47,5	40
60	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
67,5	90	77,5	67,5	60	52,5	45
75	95	82,5	72,5	62,5	55	47,5
82,5	100	85	75	65	57,5	50
90	102,5	87,5	77,5	67,5	60	52,5
90+	105	90	80	70	62,5	55

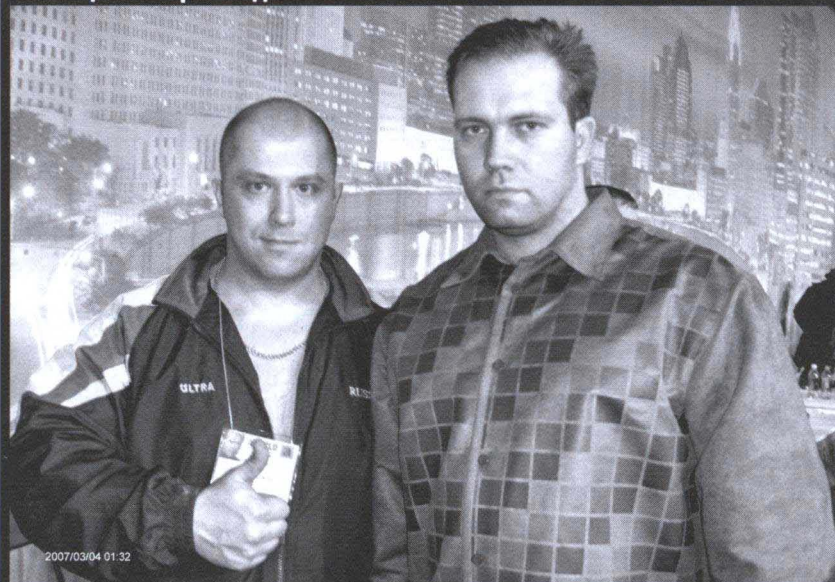
Звание МС и МСМК присваивается только при прохождении допинг-контроля.
Звания присваиваются только по итогам выступлений на АWPC-турнирах.

«Арнольд Классик»-2007

Юрий Устинов. Фото: Ю.Устинов и М.Ламберт (PL USA)



На сцене «Арнольда»



Юрий Устинов и Андрей Бутенко

Буквально через две недели после чемпионата России, в США, в г.Коламбусе стартовал девятнадцатый по счету супертурнир «Арнольд Классик», объединяющий под своим крылом тысячи атлетов самых разных видов спорта, таких как бодибилдинг, фитнес, тяжелая атлетика, стронгмен, фехтование, гимнастика, бальные танцы, теннис, боевые искусства, армрестлинг и многие другие. Напомню, что этот грандиозный спортивный фестиваль проходит под патронажем величайшего бодибилдера всех времен и народов, губернатора штата Калифорния Арнольда Шварценеггера. Мистер Шварценеггер всегда лично посещает свой турнир. Так было и на этот раз. Не остановил Терминатора и перелом ноги, полученный им накануне. Прихрамывая, с палочкой, но всё такой же жизнерадостный и открытый, Арнольд как всегда из «ниоткуда» появился на своей выставке.

Самой многочисленной российской делегацией на этом супертурнире была команда профессионалов WPO из Организации пауэрлифтинга России. Пятеро суператлетов-россиян, прошедших жесткий отбор, влились в ряды претендентов на золото от Арнольда. В пауэрлифтинге Россию представлял чемпион мира 2005 года Илья Кокорев из Ярославля (весовая категория до 75 кг), в жиме лежа Владимир Чацков (Челябинск, чемпион мира 2005 г., легкий вес, до 82,5 кг), Алексей Неклюдов (Москва, чемпион мира среди ветеранов 2006 г., средний вес, до 110 кг), Владимир Максимов (Лысьва, чемпион мира среди ветеранов 2006 г., тяжелый вес, св. 110 кг) и Владимир Кравцов (Саратов, абсолютный чемпион мира

2007/03/04 01:32

СОРЕВНОВАНИЯ



Пауэрлифтинг может быть ЗРЕЛИЩНЫМ. Доказано WPO!



Ад на земле. Разминка в жиме

2005 г., абсолютный чемпион России 2006 г.).

Уровень суперфинала WPO среди профессионалов по пауэрлифтингу и жиму лежа, что проводится вот уже 7-й год на «Арнольд Классик», соответствует уровню конкурса «Мистер Олимпия» для бодибилдеров. Ставки очень высоки. Только лучшие из лучших получают

«пропуск» на это масштабное «лифтерское» побоище. И только самые лучшие станут первыми.

Соревнования по всем видам спорта проходят в огромном «Креатор конвеншн центр», расположенном в «Даун таун» Коламбуса. Его площадь невероятно огромна. В нем же проходит и супервыставка «Арнольд

Экспо», на которой выставляют свои стенды лучшие в мире фирмы по производству товаров и оказанию услуг для спорта и фитнеса. Соревнования бодибилдеров проходят в другом здании — концертном комплексе «Мемориал ветеранов». Так сложилось изначально — так будет и впредь. У Терминатора все запрограммировано.

Для пауэрлифтинга всегда выделяют огромный зал на несколько тысяч посадочных мест. И не зря — зрители охотятся за местами с 8 утра! Скажу так — пауэрлифтинг является третьим по посещаемости видом спорта на этом фестивале после бодибилдинга и боев без правил (которые ввели в программу только в этом году). Само действие я бы сравнил с профессиональными боксерскими матчами — именно их атрибутику использует Киеран Киддер, Президент и основатель WPO, в своем шоу. Зычный и протяжный голос ведущего, искусственно растягивающего слова, девушки в бикини, лихо выхаживающие над помостом по специально установленному подиуму с табличками, на которых нанесены имена атлетов и вес на штанге, светомузыка, дымовая «завеса», из которой выходят, как гладиаторы на поле боя, атлеты. Ну и конечно, чемпионские пояса! Только за один этот пояс стоит побороться! Не говоря уже о призовых деньгах. В свое время у WPO были проблемы с выплатами, но с этого года победителям и призерам наличные были вручены прямо на сцене.

Итак — пауэрлифтинг. С гостевым выступлением показывали свое мастерство девушки. Прежде всего я бы хотел отметить выступление ветеранши лифтерского помоста, воспитанницы легендарного Луи Симмонса — Эми Вайсберг. Выступая в весе до 60 кг, Эмми собрала 605 кг в сумме! Более 10 своих весов. Впервые в истории мирового пауэрлифтинга

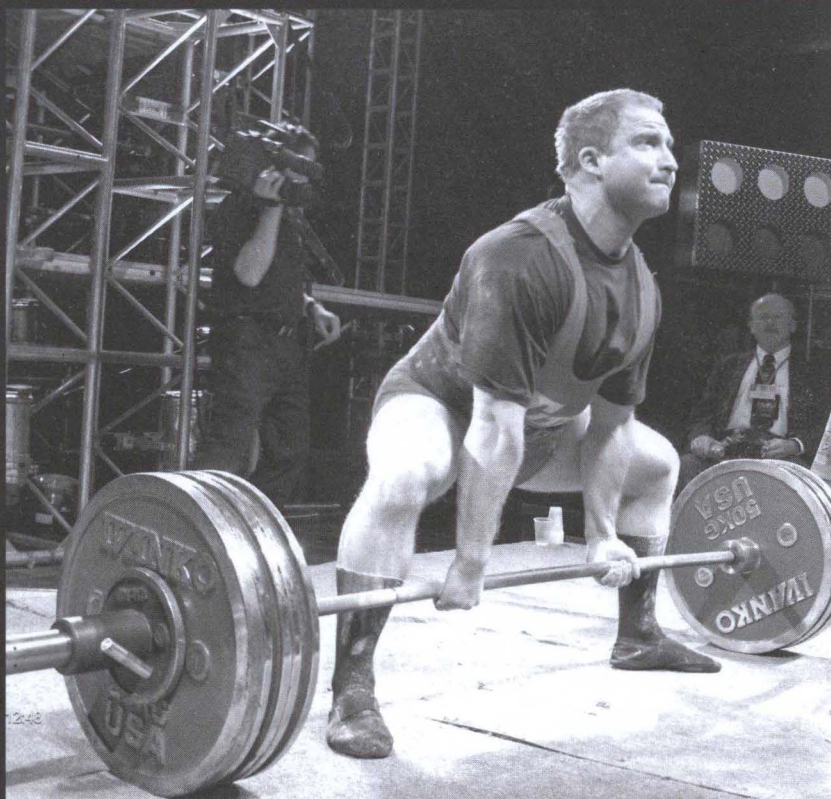
СОРЕВНОВАНИЯ

девушка смогла показать такой результат. Меня (а я в тот момент судил старшим судьей на помосте) поразило выступление 8-летней Кэрриан МакКалиш. Эта совсем юная девочка, весом 34 кг, присела 75 кг (более двух своих весов!), выжала лежа 50 кг и вытянула 65 кг. Феноменально. Многотысячный зал стоя аплодировал юной чемпионке.

У мужчин в легком весе (75 кг) как всегда не было равных украинскому суператлету Александру Кутчеру. К сожалению, травмы не дали силачу возможность на 100% реализовать свой потенциал, тем не менее 375 кг в приседе, 235 кг в жиме и 315 кг в тяге позволили уверенно финишировать с суммой 925 кг. Вторым стал Дэн Петрило с суммой 895 кг и третьим Брайан Тинчер — 867,5 кг. Хотелось бы отметить, что соперники постепенно подбираются к Кутчеру. Так, в жиме уже двое атлетов превысили его предыдущее достижение, справившись с 252,5 кг (Петрило) и с 260 кг (Шваб). Наш Илья Кокорев, показав прекрасный результат 832,5 кг (332,5 кг+220 кг+280 кг), стал пятым. Илья прибавляет от старта к старту и, думаю, в скором будущем легко сможет «подвинуть» именитых профессионалов.

У средневесов (до 100 кг) разбирались старые знакомые — Донделл Блу и Мэтью Крозалески. В прошлом году именно Мэтью стал первым, после того как Блу не был засчитан последний подход в тяге. Прошел год. Темнокожий атлет Донделл упорно тренировался и «привез» Крозалески 22,5 кг! 1117,5 кг — сумма Чемпиона (432,5 кг+347,5 кг+337,5 кг).

В первом тяжелом весе (125 кг) настоящий разгром американцам и финнам устроил молодой украинский силач Евгений Ярымбаш. После полуфинала WPO, где Ярымбаш также стал первым, он еще больше прибавил в результате и выкатил сво-



Илья Кокорев



Илья Кокорев

СОРЕВНОВАНИЯ



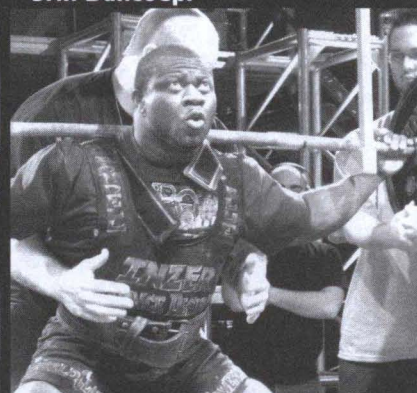
Самые строгие судьи «Арнольд Классик»: Майк Суини, Юрий Устинов и Вэйн Пиллум



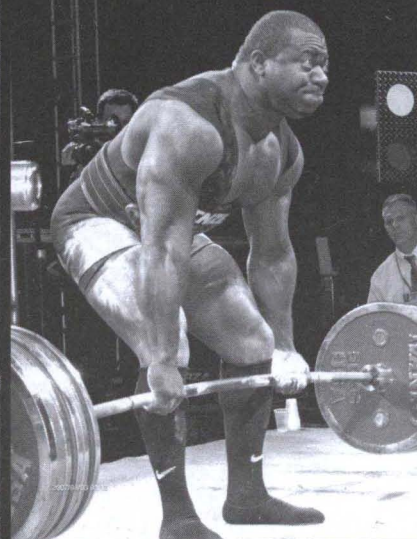
Энди Болтон – победа над 550 кг!



Эми Вайсберг



Дондэл Блу



Дондэл Блу



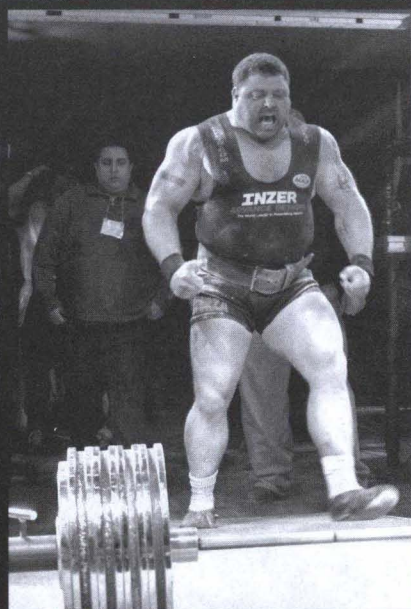
2007/03/02 21:52

Кэрриан МакКалиш

СОРЕВНОВАНИЯ

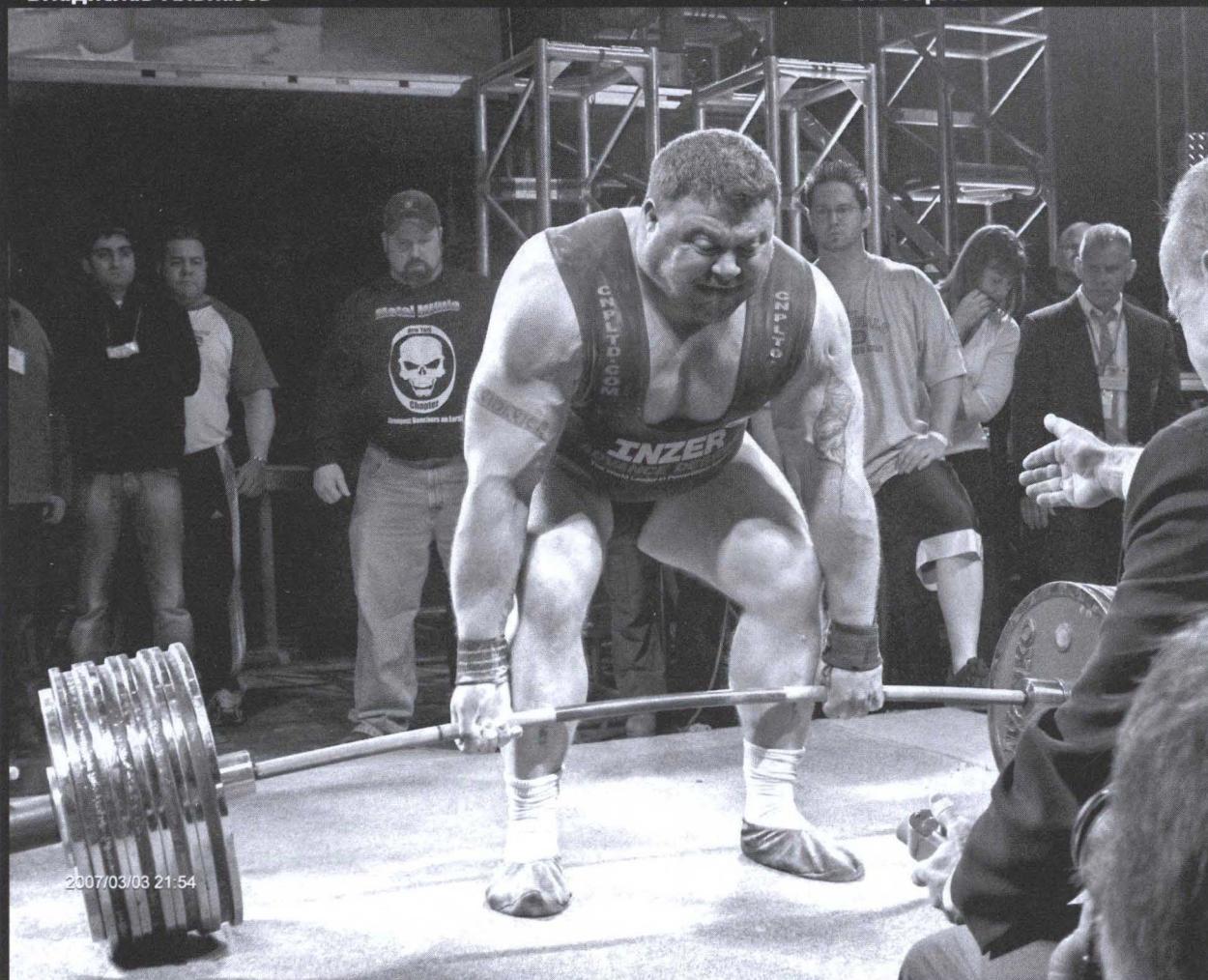


2007/03/03 18:53



Есть отрыв!

Владислав Альхазов



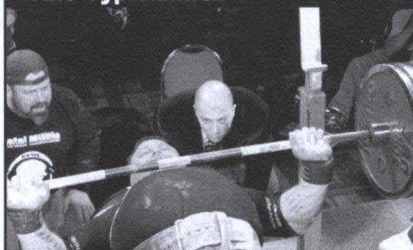
2007/03/03 21:54

Энди Болтон – вперед на 457,5 кг!

СОРЕВНОВАНИЯ



Ано Турттиайнен



Ю.Устинов – старший судья на помосте. Жим выполняет Энди Болтон.

им соперникам 510 кг в приседе, 330 кг в жиме (два подхода на 340 и 355, к сожалению, не засчитали из-за отрыва таза) и 370 кг в тяге. Женя ходил и на 390, вытянул, но американские судьи были непреклонны – двойное движение, не считать! Тем не менее Ярымбаш собрал выдающуюся сумму «всех времен» – 1210 кг!

Когда на помост выходили тяжеломеры, в Коламбусе объявили чрезвычайное положение. Местное МЧС решило, что началось землетрясение. Еще бы, ведь фаворит турнира, англичанин Энди Болтон, заказал в третьей попытке приседа ни много ни мало, а 550 кг 500 г! Когда он выходил на помост, многотысячный зал встал и взревел. И Болтон не подвел своих болельщиков – ВЕС ВЗЯТ! В жиме у Энди 305 кг, и в тяге он вытянул 417,5 кг. Второй подход он пропустил, а в третьем заказал 457,5 кг! Зал просто встал на уши – отовсюду шла мощнейшая энергетика. Но сила земного притяжения на этот раз оказалась сильнее. Вес не взят. 1273 кг – именно такую сумму показал английский богатырь. Столько в мире не поднимал никто. Совсем рядом уже сумма 1300 кг.

А тем временем зрители, спортсмены и судьи переместились в зал выставки «Арнольд Экспо». Здесь, на сцене, на



2007 WPC/AWPC

EURASIAN POWERLIFTING CUP

15-19 August, Kursk, Russia

WELCOME TO RUSSIA!

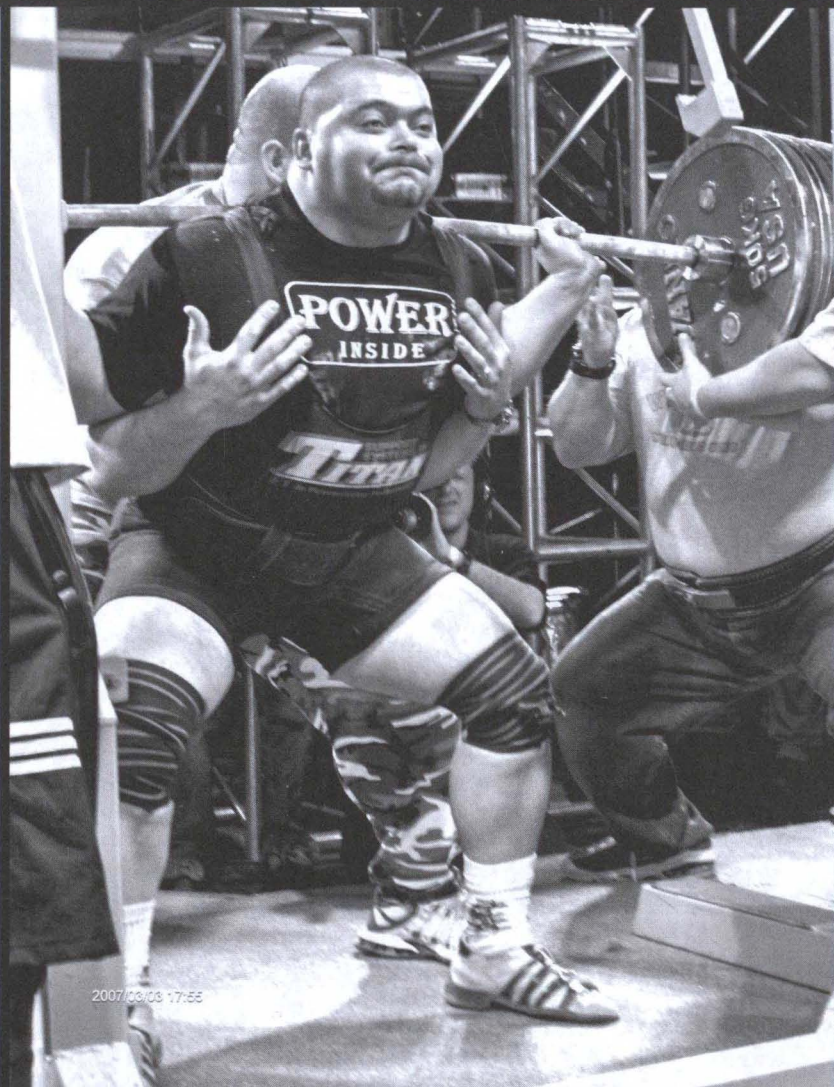
Promoter: Igor Umerenkov

E-mail: eurasian-2007@yandex.ru

Web-Site:

www.powerlifting-umerenkov.ru/eurasian/english.html

СОРЕВНОВАНИЯ



Евгений Ярымбаш

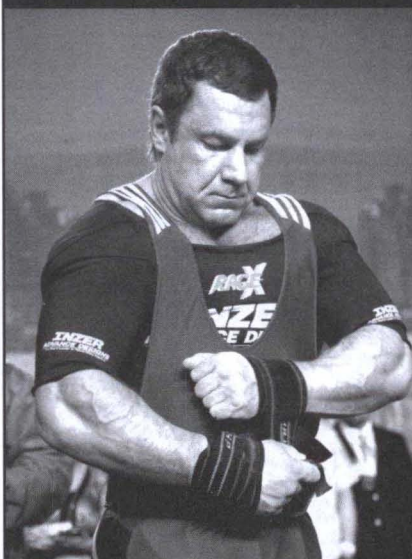


Райан Кеннели и Майк Суини

глазах тысячи зрителей развивалось самое экстремальное шоу мирового пауэрлифтинга — «Бенч Баш». Экстрим начался уже с разминки. В маленьком помещении теснился 31 атлет, и каждый со своими ассистентами, плюс еще столько же зевак. И на всю эту гвардию — две разминочные стойки! Настоящий экстрим.

Первыми выступали спортсмены среднего веса (до 110 кг) — и здесь всех удивил наш прославленный ветеран — Алексей Неклюдов. Начали с 310 кг — феноменальный вес. Алексей справился с ним, как с утренним кофе! Идем 320 кг. Новый абсолютный рекорд России в этой категории. Отчаянно сопротивлялась жимовая рубашка «двойной Рейдж икс», но 320 кг — это не шутки. Штанга уверенно взмывает вверх. Многотысячный зал взрывается аплодисментами! «Идем 330 кг!» — говорит Алексей. «Может, лучше 325?» — «Я сказал 330!!!» — говорит Алексей. Этот вес на 2,5 кг выше мирового рекорда среди ветеранов по версии WPC. Неклюдов собирается, выходит на помост и мощнейшим движением справляется с весом! На 15 кг превышен рекорд России и на 2,5 кг мировой ветеранский рекорд. К сожалению, Неклюдов стал только седьмым. Не зря этот турнир считается самым главным жимовым «рубиллом» в мире. Первым стал Роб Луандо, с феноменальным результатом 380 кг!

Во второй группе соревновались атлеты легкого веса до 82,5 кг. Владимир Чадков, немного неуверенно стартовав с 270 кг, ко второму подходу прочувствовал всю мощь новой для себя майки «двойной Рейдж икс» и зафиксировал 275 кг. Перед выступлением Чадков долго решался — заменить ли свою старую майку на новую, более прогрессивную, и не ошибся. В третьем подходе он фиксирует 280 кг, устанавливая новый



330 кг – не шутки!



Неклюдов на помосте «Арнольд Классик»



Чадков: «Надо – выжму».



Брент Майксел – как всегда в хорошем настроении

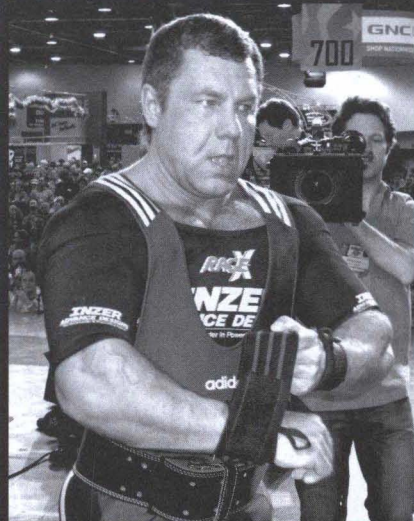


Владимир Чадков

абсолютный рекорд России в своем весе и превышая текущий саб-ветеранский мировой рекорд почти на 50 кг! Пятое место. Очень сильны результаты соперников. Победителем турнира в этой группе стал Брэд Хек, выжавший в четвертом, рекордном, подходе 308 кг! В WPO в зачет идут и рекордные попытки. У серебряного призера Джейсона Сокера 307,5 кг. Такая плотная борьба.

Скажу сразу: у тяжелоатлетов (св. 110 кг) одним подходом выиграл Райан Кеннели. Воистину Райан в настоящий момент лучший жимовик мира. Легко и четко, используя стандартную двойную майку «Рейдж Икс», он зафиксировал 410 кг в первом подходе. Правда, дальнейшие подходы на 432,5 кг были неудачны, но это было уже неважно. Райан – Чемпион. Наш Владимир Кравцов сработал четко и мощно. Все три подхода как в яблочко. 340 кг, 360 кг и 365 кг! Новый абсолютный рекорд России, вес, превышающий рекорд мира среди саб-ветеранов, но этого, к сожалению, хватило только на 5-е место. Вдвойне обидно то, что Владимир был готов и на больший вес, но спорт – это спорт. У дебютанта «Арнольда» – Владимира Мак-

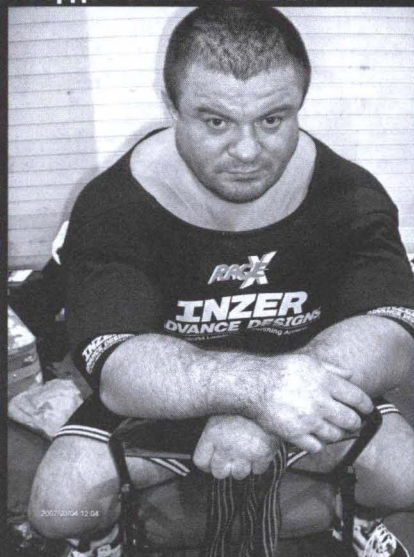
СОРЕВНОВАНИЯ



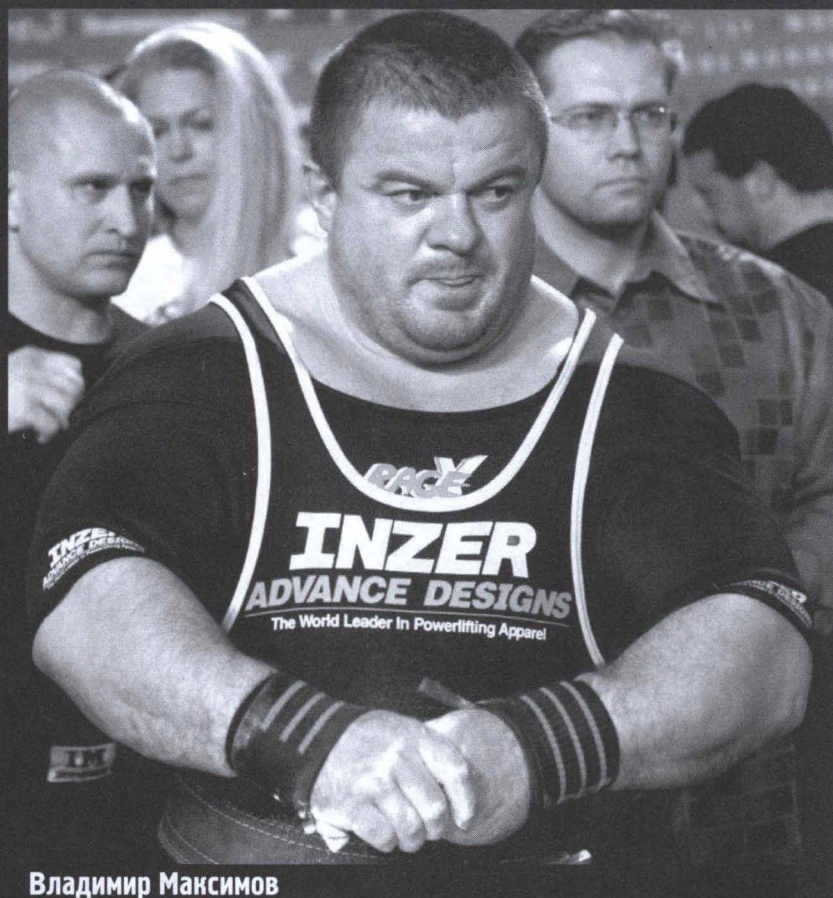
ЕСТЬ 330 кг!



Гордон Санти – ВРЕМЯ!



Максимов: «Надо собраться».



Владимир Максимов

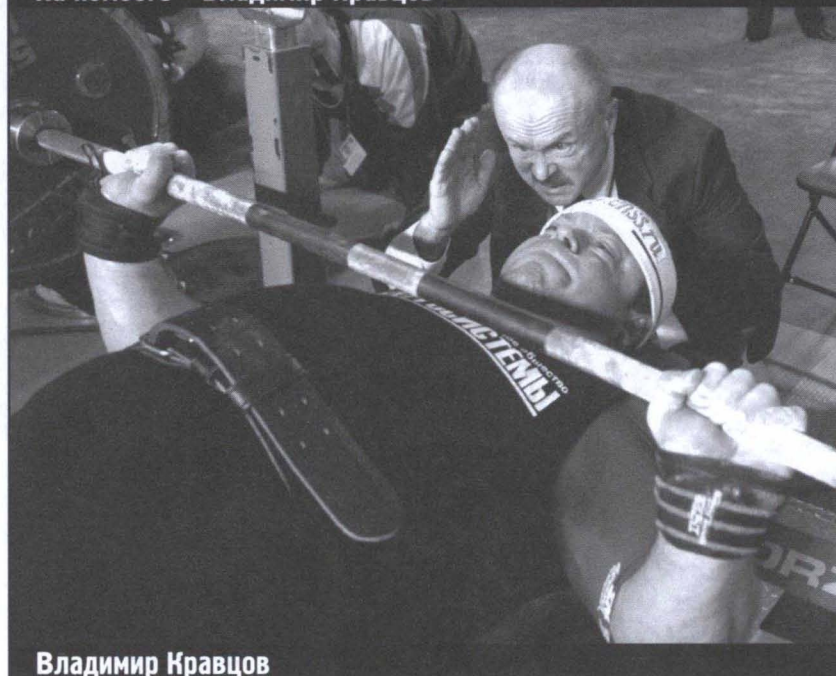


Киран Киддер – буйство энергии



2007/03/04 12:53

На помосте – Владимир Кравцов



Владимир Кравцов

симова, ветерана из Пермского края, жим немного не «пошел», но результат в 362,5 кг заслуживает уважения. Это всего на 2,5 кг меньше, чем у Владимира Кравцова и на 12,5 кг больше результата, показанного им несколько месяцев назад на чемпионате мира-2006.

Конечно, жаль, что на этот раз наши ребята остались вне призовых мест, но и упрекнуть их не в чем. Все тренировались, все ощутимо прибавили в результатах. Впереди есть еще целый год, чтобы прибавить еще больше и установить новые рекорды.

Нас ждут Кубок Евразии-2007 в Курске и чемпионат мира-2007 в Тольятти.

Чемпионат России WPC/AWPC-2007



Юрий Устинов

Минус двадцать... В такие холода чемпионаты России по пауэрлифтингу и жиму по версии WPC еще не забирались. Город металлургов встретил полтысячи участников соревнований хорошим уральским морозом.

Четвертый чемпионат России. Прошло всего четыре года, а сколько рубежей позади.

Я отчетливо помню наш первый чемпионат в Сочи, который собрал около пятидесяти первопроходцев... Всего за четыре года количество участников увеличилось в десять раз. Искренне надеюсь, что во столько раз увеличилось и количество наших сторонников. Сторонников свободного выбора

в мире пауэрлифтинга, благо, что теперь Организация пауэрлифтинга России дает возможность всем спортсменам соревноваться в равных условиях.

Введен дивизион AWPC со строгим допинг-контролем, а также безэкипировочный дивизион AWPC. Утверждены нормативы для спортсменов AWPC. И первый национальный чемпионат по этой версии состоялся. Под чутким руководством Председателя AWPC-Россия Дмитрия Александровича Касатова этот старт прошел на самом высоком уровне. Десять процентов участников были подвергнуты тестированию на применение запрещенных субстанций. Причем

пробы были «раскатаны» в самый быстрый срок, за что Организация пауэрлифтинга России выражает благодарность Московскому антидопинговому центру.

В безэкипировочном пауэрлифтерском дивизионе AWPC хотелось бы отметить выступления Олега Артемьева из Глазова, Андрея Мочалова из Костромы и Сергея Лукьянова из Башкортостана. Спортсмены показали сильные результаты. У экипировочников не было равных Владимиру Сушаку из Старой Купавны.

AWPC, жим лежа. Прекрасные результаты у Андрея Лихмана из Крыма, Михаила Вебера из Рос-

СОРЕБНОВАНИЯ



Надежда Заболоцкая



Маргарита Дзина



Левон Саргсян

това, Владимира Сушака и братьев Артемьевых.

В дивизионе WPC, как уже повелось, первыми стартовали девушки. В абсолютном первенстве не было равных Марине Медведевой из Свердловской области. В весовой категории до 56 кг ей покорились 200 кг в приседе, 102,5 кг в жиме лежа и 187,5 кг в тяге становой. Запомнилась дуэль между чемпионкой мира 2006 г. Еленой Поволоцкой из Элисты и МСМК из Свердловской области Еленой Швердиной. В результате упорнейшей борьбы с отрывом в 2,5 кг победила Швердина.

Юношеской мужской группе не было равных Олегу Тибилу из Республики Северная Осетия – Алания. 16-летний паренек с легкостью «снял» мировой рекорд в приседе среди мужчин, который держался более 20 лет! В весовой категории до 60 кг Олег в первом же подходе встает со штангой 270 кг. По словам тренера молодого дарования Артура Дзугкоева, его ученик был готов на больший результат, но далекая дорога и некоторые проблемы, предшествовавшие поездке



Марина Медведева



В.Чадков, Ю.Устинов
и К.Рогожников



Айвазов – в бой!

СОРЕВНОВАНИЯ

на этот чемпионат, сделали свое дело. Два подхода на 285 кг были неудачны. В жиме у Олега 117,5 кг, и 230 кг он показал в тяге.

В юниорской группе хотелось бы отметить выступление Николая Безуглова из г.Удомля — 310+220+290 в весовой категории до 90 кг.

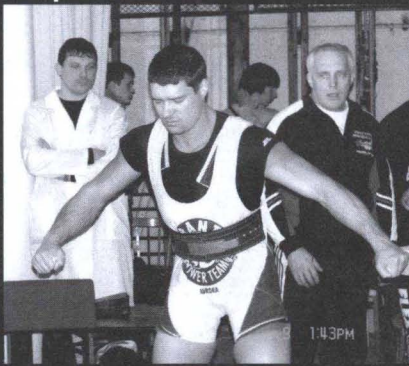
Когда 500 кг рухнули на сцену, мне показалось, что еще миг — и помещение Дворца культуры, в котором проходили соревнования, не выдержит и рухнет. Но все обошлось. Все остались живы и здоровы, как и сам герой дня — Игорь Настынов из Калмыкии. Именно он и штурмовал в приседе небывалый вес — 500 кг. И был близок к победе над ним, но... Будем надеяться, что в следующий раз у нашего прославленного ветерана все получится. Отлично финишировал Михаил Сперанский из г.Удомля (кат. 67,5 кг), 300 кг в приседе, мировой рекорд в жиме лежа — 215 кг и 250 кг в тяге становой. Михаил и стал абсолютным чемпионом России 2007 года. В весовой категории до 75 кг победу одержал Сергей Айвазов — 310+165+275. В 82,5 кг, в результате упорной борьбы между Максимом Томчиным из Тольятти, «самым сильным программистом России», и Александром Романовым из Саратова победу одержал Томчин. В приседе эти ребята устроили настоящую бойню — Томчин финиширует с 350 кг, но Романов заказывает в 4-м подходе 360 кг (рекорд России) и фиксирует их! В жиме 192,5 кг Томчина против 190 кг Романова, и в тяге Максим на 5 кг превзошел саратовского атлета — 295 кг. Интереснейшей борьбой отличались соревнования атлетов в весовой категории до 90 кг. На этот раз вызов чемпиону мира 2005 года Андрею Шарапову из Тольятти бросил Сергей Проскурин из Екатеринбурга. В приседе Шарапов зафиксировал только первый подход — 350 кг, Проскурин — 340 кг во втором подходе. В жиме лежа Шарапов увеличивает отрыв — 230 кг против 215. Казалось бы — вот она, победа, но... тяга рассудила иначе. Сергей Проскурин зафиксировал 330 кг и «привез» Шарапову сразу 20 кг в сумме. У Андрея были зафиксированы всего 285 кг, что, вне всякого сомнения, мало для весовой категории до 90 кг.



Мировой рекорд от Олега Тибилова



Сергей Айвазов



Томчин: «Я вам покажу!»

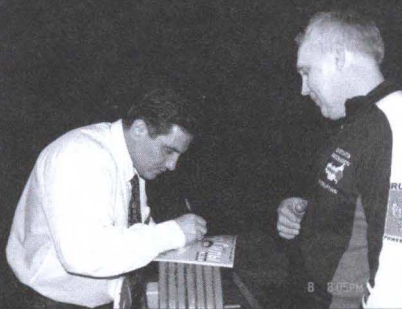


360 кг

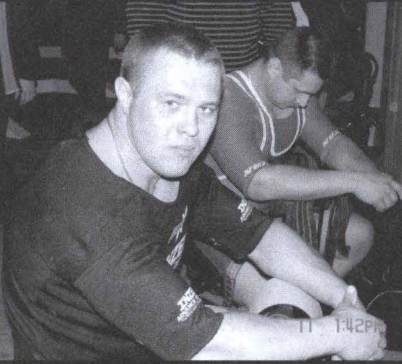
Не менее интересно было зрителям смотреть на выступления атлетов весовой категории до 100 кг. Эмин Мамедов из Тольятти, фаворит категории до 90 кг, был заявлен на этот раз в весовую до 100 кг. Здесь же, впервые среди взрослых, пробовал свои силы бывший юниор из Минеральных Вод, чемпион мира и Европы среди юниоров, Андрей Айвазов. Мамедов приятно удивил, зафиксировав 390 кг в приседе. У Айвазова 385 кг. В жиме лежа Эмин справляется с 260 кг и увеличивает отрыв от Андрея, который только в третьей попытке фиксирует 217,5 кг. Насколько сильна тяга у Айвазова, настолько же и откровенно слаба она у Мамедова, поэтому сказать, кто будет первым в их дуэли, было очень сложно. Мамедов зафиксировал 300 кг во втором подходе и «смазал» подход на 310 кг. Айвазову было необходимо вытащить 350 кг, именно они давали ему шанс стать первым. Андрей хорошо настроился, красиво выполнил подход и... в момент фиксации потерял равновесие и «упал» назад. В итоге первый Мамедов — 950 кг и Айвазов с 932,5 кг на втором месте.

В вес до 110 кг золото у Алексея Козлова из г.Лесной, а в 125 кг, с хорошей суммой 980 кг, победу одержал Михаил Глазунов из Екатеринбурга.

Не секрет, что самым ожидаемым выступлением на чемпионате России в жиме было выступление многократного чемпиона мира, самого титулованного и известного жимовика в России — Владимира Кравцова. Лично я был против того, что бы Вова выкладывался на этом старте — впереди «Арнольд Классик», но Кравцов был неумолим. «Моего выступления на нашей российской земле ждут мои фанаты и друзья. Как я могу их разочаровать и сказать, что буду выступать только для американцев в далеком Коламбусе? Нет — я выступлю на «России», пусть даже в ущерб результату на «Арнольде», — заявил Кравцов. В первом подходе были заказаны 340 кг. Без вопросов. Очень легко, четко и красиво. Зал ревел. Второй подход — 370 кг. Опускаем «Dbl Rage X» пониже, и... когда до груди осталось около 2 см, — штанга встала. Позже Вова скажет мне, что просто почувствовал: ниже — и быть травме в локтевых суставах. Решил не рисковать



«Автограф можно?»



Константин Отавин



Михаил Сперанский
с трофеями



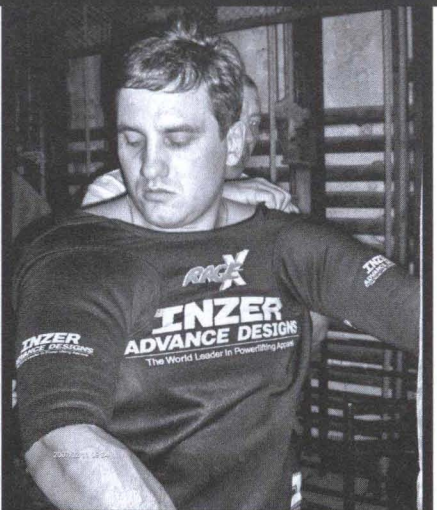
Сергей Капуста

и попросил снять снаряд с рук. На третий подход я его просто не пустил. Кравцов возмутился, порывался самостоятельно заказать 380 кг, но президент Федерации был непреклонен: «Кравцова на помост НЕ ВЫПУСКАТЬ». Пусть отдыхает и копит силы. Этих 340 кг ему с легкостью хватило, чтобы в очередной раз стать абсолютным чемпионом России в жиме лежа. Конечно, у атлета и у зрителей осталось чувство того, что не все было сказано на помосте в тот день, но... Я считаю, что принял в отношении Владимира правильное решение и у него еще впереди. Все свое время.

Маргарита Дзина, одна из организаторов нашего чемпионата, помимо секретарской работы, также взялась за штангу и порадовала своих болельщиков прекрасным выступлением – 72,5 кг в весовой категории до 48 кг и звание чемпионки России 2007 года.

У юношей очередной мировой рекорд зафиксировал воспитанник старшего тренера сборной команды России К.В.Рогожника – Левон Саргсян. В возрастной группе 13–15 лет, выступая в весовой категории до 67,5 кг, в четвертом подходе он справился со 150 кг.

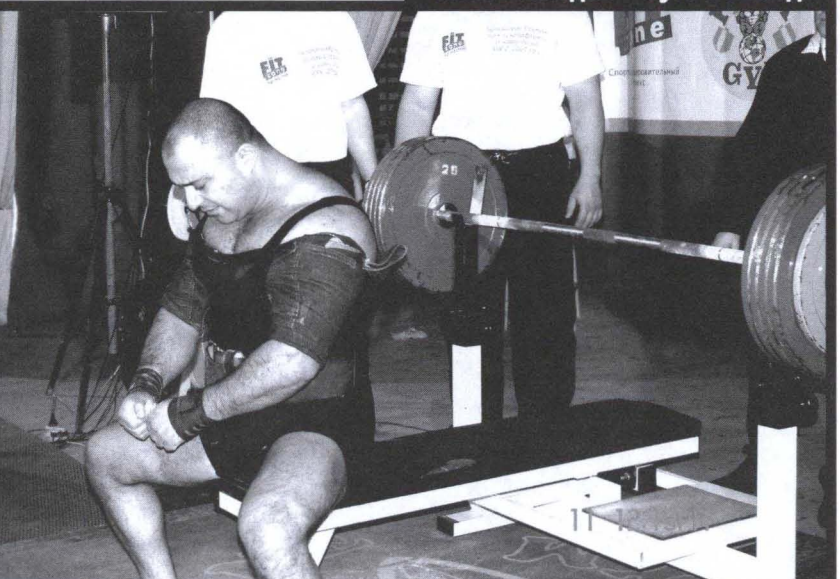
В юниорской группе хотелось бы отметить Виталия Чернева из Минеральных Вод – 235 кг в весовой категории до 90 кг, Александра Коршкова из Новороссийска – 250 кг в весовой категории до 125 кг и



Владимир Чадков



Эмин Мамедов – путь к победе



Эмин и четверть тонны



500 кг

Александра Лаптева из Новосибирска — 270 кг в весовой до 140 кг.

211 кг — новый мировой рекорд в одиночном жиме. Именно столько зафиксировал Михаил Сперанский из Тверской области в весовой категории до 67,5 кг. В 75 кг с 202,5 кг стал первым Денис Перминов из Шадринска, ну а в весовой категории 82,5 кг порадовал земляков своим выступлением многократный чемпион мира из Челябинска, главный судья и организатор этого чемпионата — Владимир Чадков. Я вообще не представляю, как после всей той суматохи, которая выпала на его организаторские плечи, он нашел силы выйти на помост. И не только выйти, но и выжать 260 кг. Именно с таким результатом Владимир в очередной раз стал чемпионом России в жиме лежа. Настоящая дуэль разверну-

лась в весовой категории до 90 кг. Тольяттинец Эмин Мамедов, согнав три кило, заявился в этом весе и вступил в бой с многократным чемпионом России по версии IPF Алексеем Хараузовым из г.Лесной. Начали оба атлета с 240 кг. Вторым подходом оба зафиксировали по 252,5 кг. Причем Алексей справлялся с весом намного легче Эмина, тем не менее на третий подход Хараузов заказывает 262,5 кг, а Мамедов 265 кг. Он тяжелее Хараузова, и иного выхода, как жать 265 кг, у него нет. Алексей четко фиксирует 262,5 кг и становится зрителем — теперь все зависит от последнего подхода Эмина. Мамедов, подбадриваемый всей тольяттинской командой, собирает волю в кулак и выжимает 265 кг, вырывая золото у Алексея.

Появился достойный соперник и у Константина Отавина из Перми. В весовой категории до 100 кг в третьем подходе у Дмитрия Гаака из Томска появился реальный шанс вырвать победу в этой категории. Но 290 кг не поддались, и чемпионом России стал Константин Отавин с прекраснейшим результатом 285 кг.

В весе до 110 кг тоже не было все безоблачно у лидера нашей сборной команды Алексея Неклюдова из Москвы. Конкуренцию ветерану составили Владимир Третьяков из Кунгура и Олег Кушнарев из Перми. Неклюдов, выступавший «перезачетом» с ветеранского первенства, проходившего на день раньше, зафиксировал 315 кг. Третьяков давит в третьем подходе 312,5 кг и становится вторым. Все попытки Олега Кушнарева зафиксировать 317,5 кг и стать первым были неудачны — он третий с 307,5 кг. Но Третьяков не стал останавливаться на достигнутом и заказал 315,5 кг — новый рекорд России. Уверенно выжав этот вес, Третьяков становится де-факто самым сильным жимовиком России в категории до 110 кг. Поздравляя соперника, Алексей Неклюдов, пожелал ему новых успехов и заметил, что он сам еще не сказал последнего слова.

Прекрасно реабилитировался после не слишком успешного выступления на чемпионате мира 2006 года Сергей Капуста из Северска. 300 кг и заслуженная медаль чемпиона России в категории 125 кг.

Настоящий аншлаг у челябинских болельщиков вызвал уральский богатырь Владимир Град из Челябинска. Он стал первым челябинцем, кто превысил в жиме лежа отметку в 300 кг. Владимир фиксирует 310 кг и заслуженно становится чемпионом России в супертяжелом весе.

Мировые рекорды, установленные на чемпионате России 2007 г.:

жим лежа: Михаил Сперанский (мужчины, кат. 67,5 кг, 211 кг), Имам Абдиев (юниоры, кат. 52 кг, 110 кг), Левон Саргсян (юноши 13–15, кат. 67,5 кг, 150 кг), Кирилл Сарычев (юноши 18–19, кат. +140 кг, 252,5 кг), Александр Третьяков (сабмастера, кат. 110 кг, 315,5 кг);

пауэрлифтинг: Олег Тиболов (мужчины, кат. 60 кг, присед 270



**Алексей Неклюдов
и Александр Третьяков**



Подрастают юниоры



**К.В. Рогожников и самый
сильный банкир России
Валерий Фадеев**

кг, юноши 16–17, кат. 60 кг, тяга 232,5 кг, сумма 617,5 кг), Михаил Цацулин (юноши 18–19, кат. 90 кг, тяга 327,5 кг), Павел Андреев (юноши 18–19, кат. 90 кг, сумма 825 кг), Кирилл Сарычев (юноши 18–19, кат. +140 кг, жим 240 кг), Елена Шевердина (сабмастера, кат. 75 кг, жим 162,5 кг).

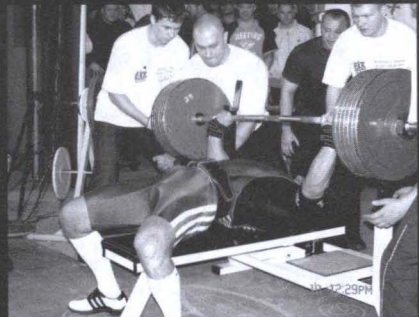
Выражаем искреннюю благодарность спонсорам турнира: группе компаний «FLEX», фирме «INZER», бизнес-группе «Креатив», торговому комплексу КС, ТОРГОВОМУ КОМПЛЕКСУ «Синегорье», торговым рядам «Никитинские», спортивно-оздоровительному комплексу «Fitzone», фитнес-центру «Technogim», клубу «Реформа» г.Магнитогорска. Лично: Палей Андрею, первому заместителю начальника Управления по физической культуре спорту и туризму Челябинской области Серебрянникову Юрию Николаевичу, предпринимателю Манкевичу Сергею Артуровичу.



Команда Перми



Владимир Кравцов



Неклюдов жмет 315 кг

Новости московского отделения WPC и AWPC-Россия

Дмитрий Касатов



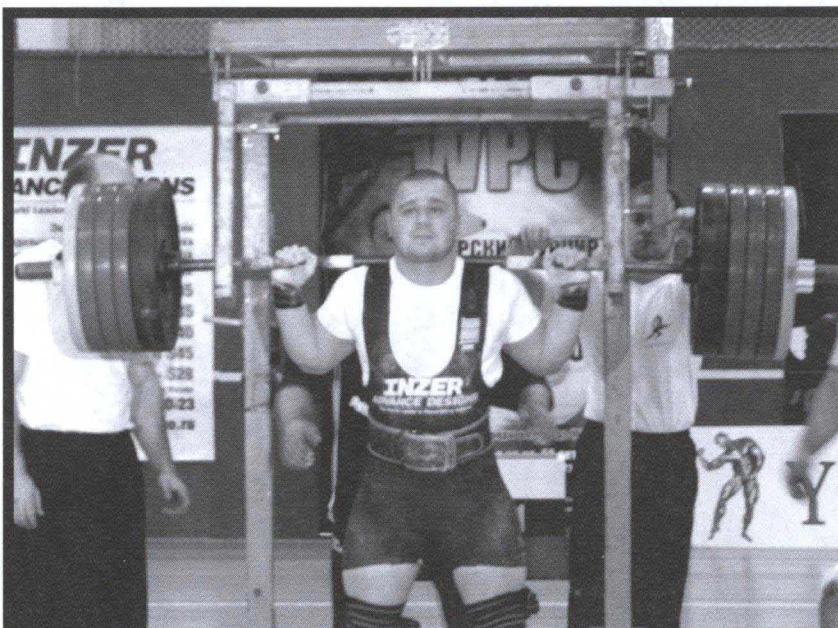
С 2006 года Организация пауэрлифтинга России начала проводить свои соревнования в Московском регионе. Первым турниром WPC в Москве стал мастерский турнир «Золотой соболь». Золотой соболь является символом подмосковного Пушкино, где в декабре 2006 года два выходных дня проходили соревнования. В первый день было троеборье, а во второй день атлеты состязались в жиме лёжа. Соревнования стали возможны при поддержке Федерации силовых видов спорта Пушкинского района, Организации пауэрлифтинга России и администрации Пушкинского района. Эти соревнования собрали более 90 участников. Среди них были атлеты из Вологды, Переславля, Смоленска, Твери, Москвы, Московской области и, конечно же, из Пушкинского района. Состав участников был очень представительен — чемпионы России и мира, рекордсмены России и Европы. Главный приз турнира — статуэтка «Золотой соболь» — достался богатырю из Переславля Павлу Макурину. По сумме трёх движений — приседанию со штан-

гой, жиму лёжа и становой тяге, он собрал великолепную сумму 877,5 кг в весовой категории до 90 кг, обеспечив тем самым себе место абсолютного победителя турнира. За первое место в «абсолютке» Павел боролся с действующим чемпионом мира Станиславом Пряхиным. Станислав собрал 800 кг в категории до 82,5. Приседание прошло отлично — 335 кг. Жим лёжа и тяга: результативны лишь первые подходы. Это и неудивительно, ведь пик формы для Пряхина пришёл на чемпионат мира в США, проходивший несколькими неделями раньше.

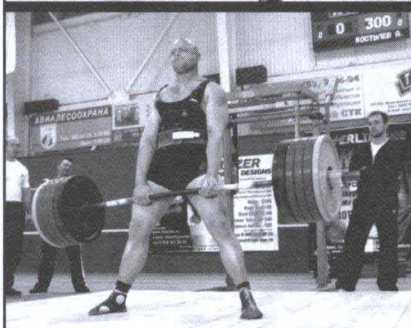
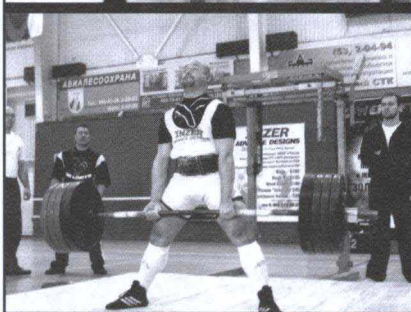
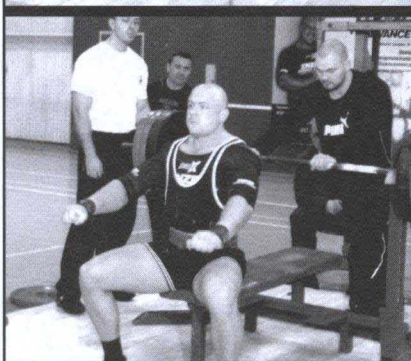
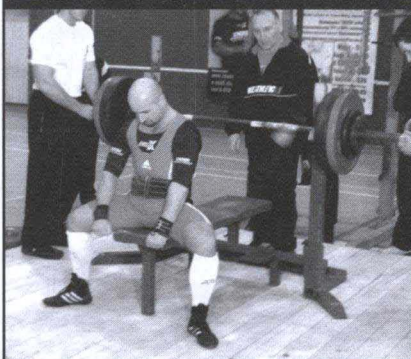
Кроме Станислава Пряхина и Павла Макурина, в троеборье мне запомнились Павел Кульков, МСМК из Химок, и Александр Некипелов, МСМК из Вологды. Павел в категории до 75 кг вытянул 280 кг! А у Александра прекрасный присед и жим в категории до 67,5 кг. 302,5 и 185 соответственно.

На этих соревнованиях для приседаний использовались стойки «монолифт», которые, согласно правилам WPC, должны применяться на всех турнирах этой федерации. Непривычные к «монолифту» спортсмены на первых подходах делали шаг назад, но к третьему подходу уже почти все освоились и оценили «монолифт» по достоинству. Ведь здесь сразу можно занять удобную позицию, в частности встать в стойку «сумо» и без всяких отходов назад начинать садиться. К сожалению, стойки «монолифт» пока большая редкость в России, но, попробовав однажды соревноваться на них, спортсмену тяжело возвращаться к обычным стойкам. Ощущения при замене стоек на «монолифт» примерно, как при пересаживании с автомобиля с механической КПП на автомобиль с автоматической.

Во второй день на помост вышли жимовики — спортсмены, соревнующиеся только в жиме штанги лёжа. Первое место в «аб-



СОРЕВНОВАНИЯ



солютке» в этом упражнении у Олега Лившица из Старой Купавны – фантастические 290 кг! Тренирует Олега многократный чемпион России, чемпион Европы и мира, 9-кратный рекордсмен России Александр Грачёв. Удалось показать себя на помосте и атлетам из Пушкинского района. В жиме штанги лёжа в категории до 100 кг показал прекрасный результат спортсмен из СК «Атлет», Ивантеевка, Юрий Соловьёв. Он стал первым с результатом 255 кг, значительно перевыполнив норматив мастера спорта международного класса. В категории свыше 125 кг Александр Семёнов без жимовой рубашки легко пожал 250 кг! Оказывается, можно и без

экипировки поднимать такие штанги, была бы сила.

Подводя итоги «Золотому собою», замечу, что первый турнир WPC в Подмоскovie пользовался успехом у спортсменов и зрителей.

2007 год для Организации пауэрлифтинга России ознаменовался открытием отделения AWPC (Amateur World Powerlifting Congress). Оно создано для пауэрлифтеров любительского уровня. С целью оградить их от конкуренции профессионалов в этом отделении Организации введён допинг-контроль на всех стартах. Кроме того, многим пауэрлифтерам по разным причинам интереснее соревноваться без

на КОМПАНИИ СТК

141200, Московская область, Пушкинский район
Тел.: (095) 993-5161 993-5171, 584-
E-mail: asu@wodka.dol.ru; www.top

www.sportresearch.ru

ЧИСТАЯ ПОБЕДА

Мастерский турнир
по пауэрлифтингу
и жиму штанги лёжа

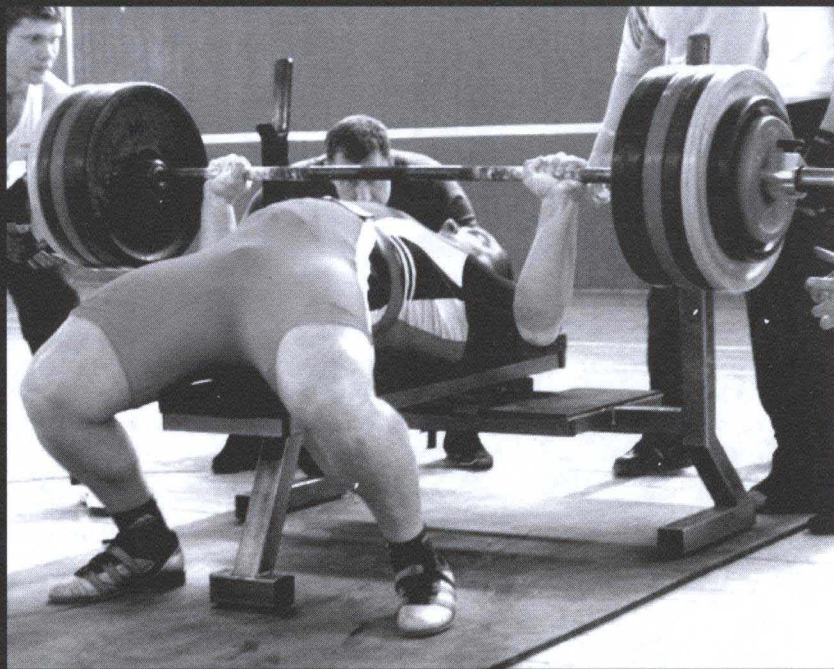
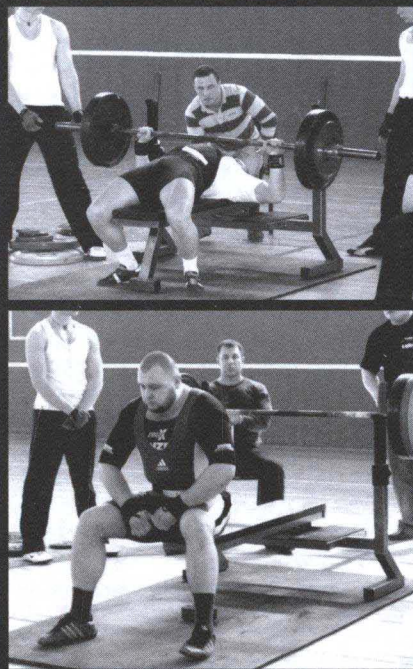
AWPC-РОССИЯ

При поддержке:
Федерации Спорта
Водки Система
Пушкинского района

Организатор:
Пауэрлифтинг
Россия

Администрация
Пушкинского
района

СОРЕВНОВАНИЯ

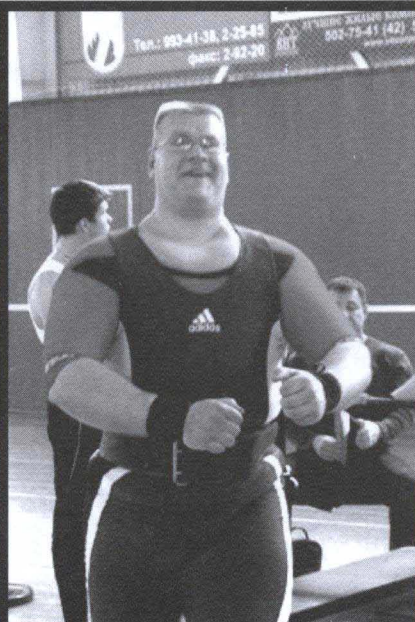
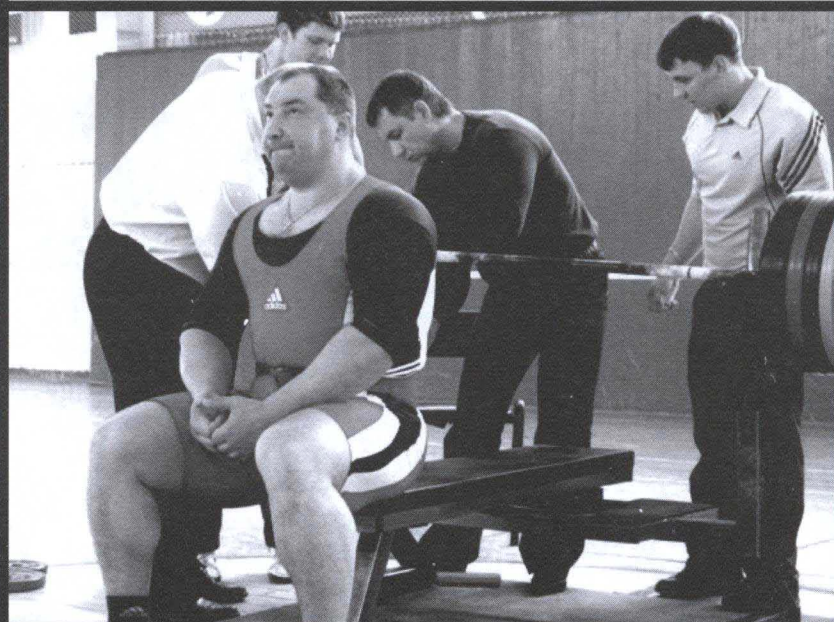


экипировки, и специально для них в рамках отделения АWPC сделан безэкипировочный дивизион. Свои первые соревнования АWPC России провёл в рамках чемпионата России-2007 в Челябинске. И уровень, и количество желающих выступать в этой версии превзошли все наши ожидания. Поэтому в мае 2007 года мы провели в Пушкино мастерский турнир АWPC по жиму лёжа «Чистая победа». К этому времени

были разработаны и утверждены нормативы АWPC России. Они различны для двух дивизионов АWPC России — экипировочного и безэкипировочного. Важным моментом этих нормативов является обязательность тестирования на допинг для спортсменов, выполняющих норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

На «Чистой победе» собрались спортсмены не только из

Московского региона. Был даже участник из Калининграда — Александр Максимов, который, кстати, прекрасно выступил в категории ветеранов. В безэкипировочном дивизионе он занял третье место в «абсолютке» с результатом 130 кг. В экипировочном — первое с результатом 150 кг. Собственный вес атлета 67 кг, а возраст 46 лет. Самый же сильный ветеран на этих сорев-



СОРЕВНОВАНИЯ



призеров соревнований. Так что, выступая на стартах АWPС России, можно быть уверенным в «чистоте» противников.

Вообще же «Чистая победа», как и чемпионат России, показала значительно большую активность в безэкипировочном дивизионе. Так что, в будущем при проведении подобных соревнований от экипировочного дивизиона мы будем постепенно отказываться. Следующими стартами АWPС России станут Кубок Европы в августе в Курске и «Золотой соболю» в декабре в Пушкино. На этих турнирах будет представлен и жим лёжа, и троеборье. Организация пауэрлифтинга России ждёт сильных участников!

нованиях — Александр Семёнов. В безэкипировочном дивизионе он выиграл «абсолютку» и в открытой возрастной категории, и среди ветеранов — очень лёгкие 225 кг!

В экипировочном дивизионе всех поразил известный подмосковный силач Владимир Сушач из Старой Купавны. Весовая категория до 140 кг. Первый подход 260 кг — очень легко! Второй — 271. Так же легко. Третий подход 277,5 кг — есть! Три белых флажка. Видя такой запас силы, Владимир попросил четвёртый подход на 280 кг. Но здесь произошло непредвиденное: Владимир уже начал выжимать штангу, как у него от напряжения лопнул ремень. 280 кг остались пока непокорёнными.

В остальных категориях также были показаны приличные результаты. Особенно в безэкипировочном дивизионе. Дмитрий Михайлов до 75 кг — 162,5 кг, Эдуард Меляев до 82,5 кг — 172,5 кг, Роман Голубев до 90 кг — 185 кг, Александр Дмитриев до 100 кг — 197,5 кг. На соревнованиях было выполнено 24 норматива мастера спорта и 8 мастеров спорта международного класса. Проведено тестирование на применение анаболических стероидов всех победителей и большинства



Алексей Неклюдов

Самый сильный ветеран России

Дмитрий Касатов

Рад представить читателям журнала «Мир Силы» сильнейшего жимовика России в категории до 110 кг, тренером которого мне посчастливилось быть, — Алексея Неклюдова.

— Добрый день, Алексей. Перечисли, пожалуйста, свои титулы и достижения в жиме лёжа.

— И Вам здравствовать. Пожалуйста, если кому интересно: обладатель Кубка России 2005 г. по ветеранам, чемпион России 2006–2007 гг., абсолютный чемпион России по ветеранам, абсолютный чемпи-

он Прибалтики, чемпион Европы 2006 г., чемпион мира 2005–2006 гг. (ветераны). Рекордсмен России, Европы, мира. Все соревнования в рамках WPC.

Что касается лучших достижений, то на суперфинале WPO в марте мне удалось справиться с весом в 330 кг.

— Расскажи скоренько, как пожать 330 килограммов, и я сразу отстану от тебя со своими вопросами.

— Что так? Вроде только разговорились. Да и не получится быстро,

так что придется потерпеть еще пару-тройку минут. Задавай лучше наводящие вопросы.

— Ты давно увлёкся жимом лёжа?

— Серьезно обратил внимание на жим я четыре года назад, когда решил готовиться к выступлению на соревнованиях. А до этого, надо сказать, занимался просто поддержанием физической формы. Хотя это упражнение мне всегда нравилось, и если вспоминать, то свои первые 200 кг я пожал еще лет 15 назад.

— А сейчас тебе сколько лет?

— Сорок два.

— То есть ты у нас, получается, ветеран?

— Да, так получилось, что в большой жим я пришел уже в «ветеранском» возрасте.

— А легко выигрываешь у молодых. Это специфика спорта или твоего организма?

— Ну, я себя в старики еще не записываю. Но если говорить о соперниках помладше возрастом, то выигрывать у них становится все тяжелее. Наглядный пример — последний чемпионат страны в Челябинске, который заставил меня поволноваться и начисто стёр благостное чемпионское настроение.

Специфика любого спорта такова, что очень немногим удается поживать на лаврах долгое время. Тем более у нас, в России, где сильных людей хоть отбавляй. И, ты знаешь, я рад, что мне дышат в спину, — стимул для совершенствования огромный.

Если говорить о моем организме, то, мне кажется, что он до сих пор пребывает в глубоком удивлении, — дескать, ты что, хозяин, опять за старое взялся — силами меряться?



Чемпионат мира-2005

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

— Я слышал, что ты начинал с тяжелой атлетики. В ней были какие-то успехи?

— Родился и вырос я в г.Архангельске. В зал штанги пришёл, когда мне было 14 лет. Тогда мне казалось, что я опоздал, — сверстники уже были разрядниками, а нам, новичкам, ещё долго ничего тяжелее алюминиевой палки тренер не разрешал поднимать — ставил технику. Никакой особенной генетикой я не отличался, поэтому нельзя сказать, что преуспел на этом поприще. Лет через семь тренировок в категории до 90 кг моя сумма двоеборья была 317,5 кг (142,5 +175). По-моему, сейчас это выше мастерского норматива в уже новом весе (до 94 кг). У меня сохранились дневники тех тренировок, и, когда я случайно в них заглянул, я себя, того — молодого, дико зауважал, потому что нагрузки тогда были непомерные, а питались мы в те времена чем попало и умудрялись при этом как-то восстанавливаться и поднимать. Много доброго и необходимого дал мне мой первый зал.

В общем, тяжелой атлетике я обязан всем тем, что произошло, происходит и, я надеюсь, будет происходить в моей жизни. Жалко, что пришлось рано расстаться с этим видом спорта.

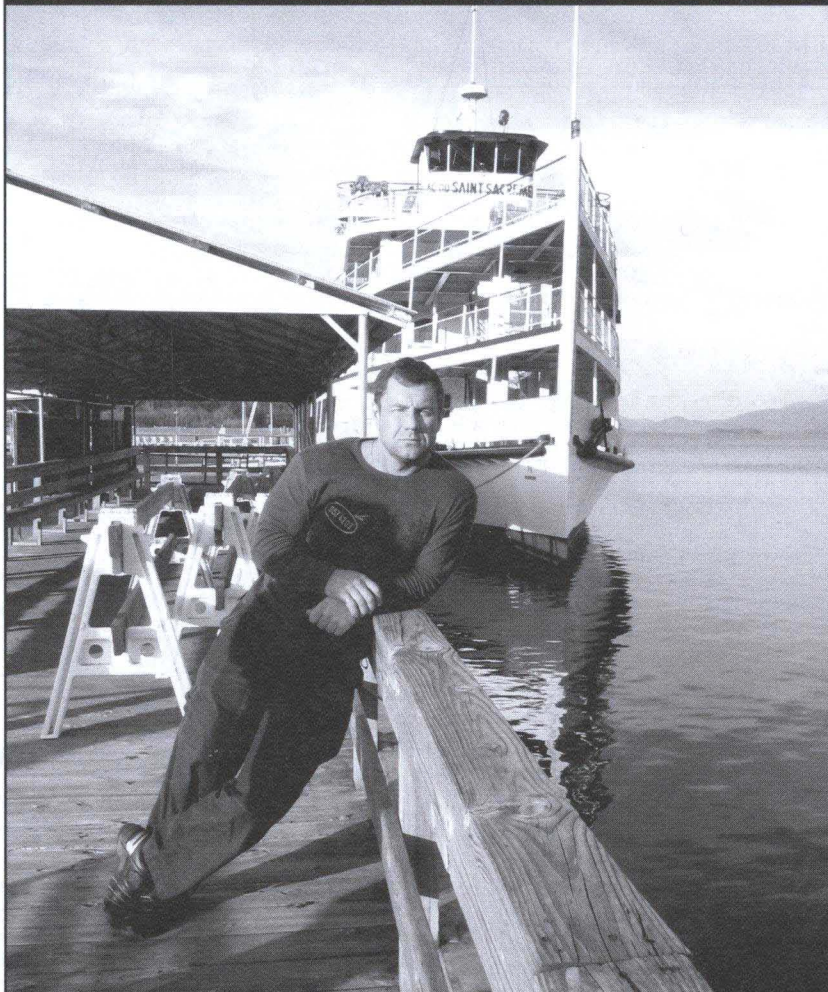
— Травмы были?

— Да, было всякое, как без них. В общем-то, основная причина ухода из спорта и была связана с травмой. Во время рывка на соревнованиях правый локтевой сустав дважды проворачивался и вылетал с громким хрустом. Третьего раза я ждать не стал. Сейчас пожинаю плоды тех травм — рука не разгибается полностью.

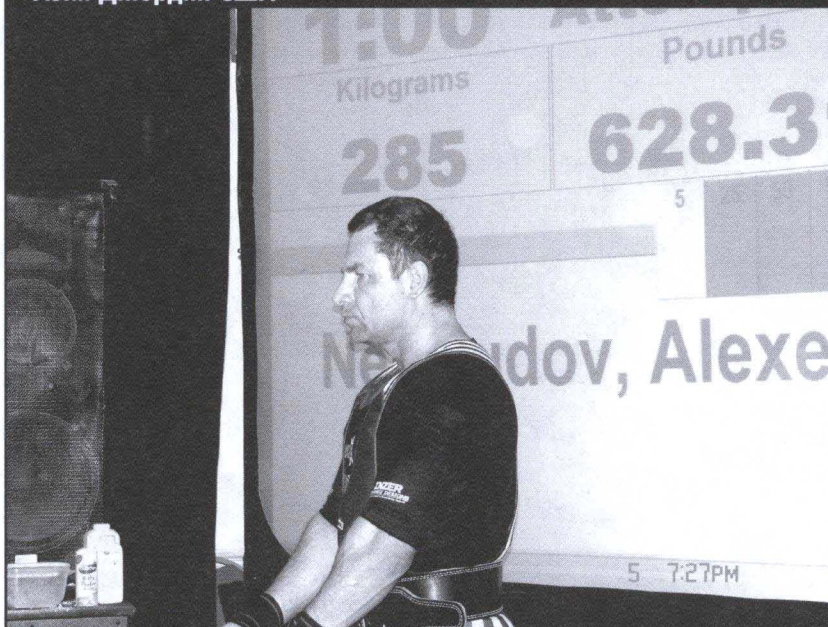
— С чем связываешь эту травму?

— Все травмы, в основном, случаются от перетренированности. В моих случаях это было стремление избежать нулевой оценки и любой ценой удержать штангу.

Если спортсмен правильно тренируется, то он, безусловно, должен трезво оценивать свои возможности. Мне же, к сожалению, ошибок избежать не удалось.



Лэйк Джордж. США



Чемпионат мира-2006

— То есть жим лёжа это от невозможности выступать и тренироваться в тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге или всё-таки веление сердца?

— Ты прав: скорее всего, первый вариант больше похож на правду. Какое-то время я еще пытался тренироваться по-старому, но потом все-таки решил побереечь себя и оставил только жим. Жим лёжа — это вообще песня. Разучивают слова и поют её многие, даже инвалиды. Я бы сказал, что это моя лебединая песня в железном спорте, вот только хочется в голосе оставаться подольше.

— Ты начинал свои выступления с соревнований ФПР. Теперь же ты ведущий спортсмен WPC-Россия. Чем тебя привлёк WPC и оправдал ли он твои ожидания?

— Виноваты, видимо, во всём мои неудовлетворённые в своё время спортивные амбиции.

Начинал я, действительно, выступать по правилам IPF и выступал бы, наверное, и по сей день там. Но не существовало на то время разрядных нормативов по жиму лежа в ФПР. Поэтому всё моё тщеславие и устремилось туда, где эти нормативы были, т.е. в WPC.

На первых же соревнованиях, Кубке России в Тольятти, я с внушительным запасом выполнил норматив мастера спорта международного класса. Вроде бы сбылась

мечта идиота и можно отчаливать, но не получилось оставить эту организацию. Потому как ей повезло с неравнодушными к жизни и к пауэрлифтингу людьми, с которыми и не хочется расставаться до сих пор.

— Расположи в порядке убывания весомости для результата следующие слагаемые успеха пауэрлифтера: питание, фармакология, грамотный план тренировок, сон.

— Хорошо, только надо добавить ещё парочку: экипировку и душевное равновесие. Если я правильно понимаю, то речь идет не о начинающих спортсменах? А раз так, то, на мой взгляд, все эти слагаемые значимы в равной степени и одно без другого не работает.

— У тебя большой опыт использования жимовых маек? Есть свои предпочтения и рекомендации?

— Первое знакомство с жимовой майкой у меня состоялось года четыре назад в моем родном городе на жимовом турнире памяти Д.Д. Земчика (удивительного народного тренера, которому многие спортсмены, и я в том числе, обязаны своими достижениями).

Приехав зрителем, я всё-таки решил попробовать свои силы на помосте. Попросил у знакомого пауэрлифтера старую майку (ещё HPHD), трико и пошел выступать.

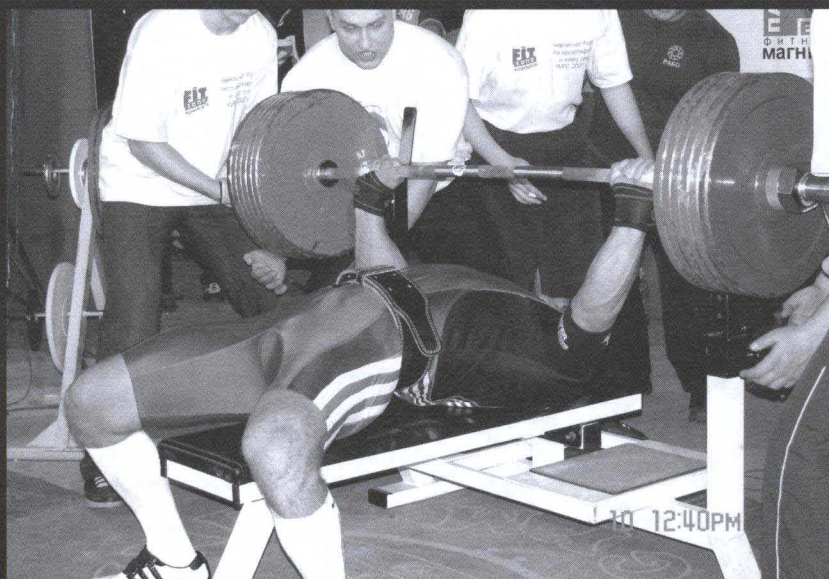
Пожал я тогда, по-моему, килограмм 215 и был так рад, что сразу купил этот «Инзер», хотя испытывал в нем жуткий дискомфорт. Следующая, более жесткая майка (ENPHD) не давала дышать и резала меня вдоль и поперёк, так что дружбы с ней не получилось. Потом появились более мягкие однослойки «Fugu» и «F6». В них было гораздо приятнее работать, и пришли первые успехи: выполнение норматива MCMK WPC, призовые места. Дальше жизнь разделилась на две части: до приобретения двухслойной «Rage X» и после. С этого момента жму только в таких майках — они мне очень нравятся. Хотя, справедливости ради, надо сказать, что аналогичные девайсы других фирм-производителей мною не тестировались.

— Разница в прибавке между «Ф6», к примеру, и «Дабл Рейдж Икс» велика?

— Разница внушительна — 50 кг! Но нельзя сравнивать одинарный «Титан» и двойной «Инзер».

— Если бы в жиме лёжа не было экипировки, ты стал бы заниматься этим видом спорта?

— Ни за что! (Шучу.) Конечно! Я ведь долгое время, занимаясь физкультурой, и не слышал такого слова — «экипировка», пока не окунулся в мир пауэрлифтинга. А поскольку



Чемпионат России-2007

Первые медали в WPC

ку спорт и соревнования — понятия неразделимые и имеют свои правила, то вопрос как бы сам собой отпадает. Раз пришел в оркестр — играй, как написано.

— В чём отличие тренировок к безмаечному жиму от тренировок к жиму в экипировке?

— Я считаю, что и в безмаечном жиме надо тренироваться в майках для профилактики травм. Поэтому особых различий не вижу.

— Каковы основные принципы твоей тренировочной программы? Как она строится?

— Основной принцип — это прийти в зал. Если пришёл, то делай дело!

Ну а если серьезно, то я, к счастью, избавлен от забот по составлению планов тренировок благодаря моему тренеру Дмитрию Касатову, которому безгранично благодарен. Все наши последние победы и достижения — это его рук дело.

Вернемся к вопросу. Планы составляются с учетом индивидуальных особенностей и довольно редко корректируются мной. Как правило, каждая схема тренировок пишется под конкретные соревнования, и мне лишь остаётся её придерживаться по мере сил.

А как она строится и из чего состоит — это не мой секрет, а Лаборатории проблем силовой подготовки.

— Я знаю, что у тебя огромный вынужденный опыт лечения спины. Аналогичными проблемами мучается

большое количество пауэрлифтеров. У тебя есть советы для них? И, может быть, рекомендации для тех, у кого со спиной пока всё в порядке.

— Да, к великому сожалению, мне пока не удастся тренироваться в полную силу. Несколько грыж и протрузий, патологическая подвижность поясничных позвонков слегка мешают жизни. Сначала я пытался не замечать проблемы, потом ходил по разным врачам, а сейчас разозлился на свою спину и... стал убивать её упражнениями. Вот так и воюем, правда, пока без особых успехов.

Когда появились первые симптомы остеохондроза, доктора дружно советовали убрать все вертикальные нагрузки на позвоночник, и я, будучи сам когда-то врачом, согласился. Сейчас я понимаю, что делать этого не стоило, т.к. организм без привычных тренировок начинает (и довольно скоро) превращаться в мешок с костями. Естественно, в острый период заболевания и речи быть не может о продолжении тренировок в полном объеме, но в период ремиссии надо обязательно уделять внимание проблемным местам. Здоровым (пока) ребятам я советую очень вдумчиво подходить к тренировочному процессу, т.е. выбирать адекватные своей подготовке веса. Ну а страдальцам — держать спину в тонусе.

Все мы, занимающиеся с железом, обречены... с ним заниматься.

— На твой взгляд, пауэрлифтинг в России сейчас на подъёме?

— Думаю, что да. И это, несмотря на временные трудности в ФПП сейчас. Прогресс не может стоять на месте, а та массовость, которую приобрел пауэрлифтинг в настоящее время, — это и есть прогресс.

— Ты чувствуешь 330 килограммов как свой предел? Для большинства людей 330 кг в жиме лёжа это небывалая фантастика. А для тебя? Ты боялся этого веса?

— Предел устанавливает Всевышний, но если Господь будет не против — стану продолжать поднимать свою планку, тем более что есть, на кого равняться. Некоторые



Чемпионат мира-2005. Награждение



«Арнольд Классик»-2007

пришельцы уже давно жмут за 400 кг. Да, наверное, для обывателя и 330 кг ассоциируется с чем-то фантастическим, но фантастику тоже люди придумали. Я по-хорошему жадный до соревнований и весов. С годами набираешься опыта и перестаешь бояться больших штанг.

— Важным элементом твоей тренировочной программы являются негативные повторения. Как ты находишь этот метод? Работает? И для чего он используется?

— Негативы на тренировках я использую не часто, потому что 110–120 % от максимального результата — очень тяжелая плита, которая тебя давит и плющит не по детски. Но они необходимы, ведь организм должен почувствовать эти килограммы, чтобы жать их в дальнейшем.

— Расскажи основные правила использования этого мощного метода увеличения силы.

— Негативные повторения представляют собой упражнение, во время которого спортсмен лишь сам опускает (желательно — медленно) штангу на грудь, а жмет уже с помощью ассистентов (в моем случае их трое). Делать негативы нужно обязательно в майке, а если она еще и не прожата, то польза двойная. В основном, этим упражнением я заканчиваю тяжелую жиловую тренировку.

— Может быть, есть ещё какие-то секреты от профессионала WPO?

— Мне кажется, что люди уже давно раскрыли все секреты этого ремесла. Это и тренировки с цепями, резиновыми жгутами, и удержания, и жимы с пола, и дожимы, и много чего ещё.

— Как ты выполняешь дожимы? Используют бруски?

— С дожимами я подружился совсем недавно и должен сказать,

что это замечательное движение просто необходимо для прогрессирования в жиме лёжа. Дожимы лучше выполнять с брусков, причём разной высоты (в частности, 5 и 10 см). Дожимая снаряд, ты тренируешь именно ту, конечную, фазу жима, которая является самой тяжёлой.

Боевая (соревновательная) майка подобрана правильно лишь в том случае, если позволяет опустить на грудь вес, заказанный к твоему первому подходу на выступлениях. Большинство народа тренируется как раз в боевых майках. Чтобы не растягивать раньше времени, не рвать дорогую вещь, дожимы и здесь будут, как нельзя, кстати.

— Я знаю, что ты — не особый любитель много кушать. Но уровень диктует свои требования. Не есть нельзя. У тебя есть какие-то свои методы сохранения потрясающих силовых результатов и отличной мускулистой подтянутой фигуры?



**В НьюЙорке
с Андреем Бутенко**



С Александром Третьяковым

— На самом деле, правильное питание — моё больное место. Кушать много и часто не получается не потому, что некогда, но потому что ну не лезет в меня столько продукта, сколько надо для набора массы! Не могу себя заставить пить и протеиновые коктейли — не нравятся, хоть тресни. Отсюда и недовес, и «фигура». Аминокислоты недавно для себя открыл. Ими, в основном, и пробавляюсь. Обещаю постепенно исправиться.

— На следующий финал WPO хотел бы поехать?

— Это всё равно, что спросить у алкоголика: «Пить будешь?» Финал для меня — это колоссальная мотивация, чтобы упорно тренироваться! Хочется, очень хочется. Даст Бог, поеду обязательно.

— В чём ты видишь резервы для увеличения своих результатов?

— Считаю, что надо сделать следующее: набрать килограммов 112 собственного рабочего веса, подде-

вать травмы и увеличить процент подсобных упражнений в тренировках и, как ни странно, научиться правильно жать.

— Какие рекомендации начинающим жимовикам, желающим увеличить свой результат, ты бы дал? «Химия»? Питание? Освоение экипировки? Может быть, дожимы? Или негативы? Чем им лучше «пробивать» жим лёжа?

— Все варианты ответов правильные, кроме первого. Чем позднее у молодых спортсменов наступит знакомство с «тяжелыми» фарм-препаратами, тем быстрее и дольше они будут прогрессировать. Я пожелал бы начинающим (и не только им) беречь здоровье, грамотных тренеров, материального благополучия (очень важная составляющая), упорства и настойчивости.

И, заканчивая, хочу перефразировать поговорку: «Если глаза не боятся, то руки сделают». Успехов!

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

Официальный дистрибьютор фирм Titan, Inzer, BIZON

Широкий выбор аксессуаров — штангетки, пояса, магнезия, лямки

Интернет-магазин — WWW.ZTR.RU

(тел. 8-906-773 55 02)

Отправка трико и маек в любую часть России БЕСПЛАТНО

ПРОДАЖА В МОСКВЕ - 8-963-601 06 66

20 лучших лифтеров России

за всю историю

Пётр Кравцов

52 kg										
1*	Федосиенко	Сергей/82	687,5	270,0	160,0	257,5	03.03.2005	51,90	Казань	IPF
3	Казаков	Равиль /82	590,0	242,5	152,5	195,0	14.11.2002	51,80	Тренчин	IPF
9	Журавлев	Сергей/60	577,5	235,0	112,5	230,0	29.02.1992	51,30	Москва	IPF
11	Горбунов	Вячеслав/75	570,0	200,0	135,0	235,0	20.06.1998	51,40	Владимир	IPF
13	Романов	Алексей /81	570,0	230,0	145,0	195,0	18.06.2004	51,90	София	IPF
17	Колбин	Александр /87	562,5	210,0	127,5	225,0	22.01.2005	52,00		IPF
29	Чоповский	Ярослав /62	545,0	210,0	110,0	225,0	14.11.1996	51,90	Зальцбург	IPF
35	Скочек	Сергей/83	537,5	207,5	130,0	200,0	28.02.2002	51,90	Сыктывкар	IPF
40	Достовалов	Михаил/85	530,0	205,0	115,0	210,0	14.03.2007	52,00	Бердск	IPF
45	Павлов	Константин /73	525,0	210,0	135,0	180,0	02.09.1994	51,60	Манчестер	IPF
46	Данилов	Константин /86	525,0	215,0	105,0	205,0	08.08.2003			IPF
47	Байков	Александр /82	525,0	225,0	135,0	165,0	01.04.2005	51,80	Кемерово	IPF
53	Питаев	Геннадий/72	520,0	180,0	127,5	212,5	23.07.1995	51,70	Дели	IPF
55	Артемьев	Игорь /71	520,0	190,0	145,0	185,0	03.11.2005	51,90	Хельсинки	IPF
56	Таланкин	Владимир/85	520,0	210,0	110,0	200,0	28.02.2006	51,90	Уфа	IPF
62	Ярцев	Александр /54	515,0	205,0	105,0	205,0	03.03.1995	51,80	Гай	IPF
63	Панин	Дмитрий/80	515,0	200,0	115,0	200,0	20.04.2001	51,82	Новгород	IPF
65	Асабин	Леонид/78	512,5	190,0	130,0	192,5	28.02.2006	51,95	Уфа	IPF
69	Алексеев	Дмитрий/83	510,0	215,0	105,0	190,0	22.03.2001			IPF
70	Каримов	Евгений/83	510,0	180,0	130,0	200,0	01.04.2005	51,75	Кемерово	IPF
56 kg										
1	Павлов	Константин /73	687,5	267,5	192,5	227,5	25.08.2005	56,00	Орел	IPF
2	Федосиенко	Сергей/82	675,0	260,0	167,5	247,5	27.05.2005	52,85	Санкт-Петербург	IPF
4	Казаков	Равиль /82	645,0	270,0	170,0	205,0	04.11.2003	55,85	Вайле	IPF
6	Асабин	Николай/78	635,0	240,0	160,0	235,0	26.08.2004	56,00	Воронеж	IPF
9	Мухамятыянов	Фанил/72	627,5	245,0	182,5	200,0	11.03.2004	56,00	Красноярск	IPF
14	Данилов	Константин /86	620,0	250,0	130,0	240,0	17.06.2005	55,80	Мариуполь	IPF
16	Колбин	Александр /87	615,0	230,0	135,0	250,0	12.10.2006	55,90	Оренбург	IPF
22	Чоповский	Ярослав /62	602,5	240,0	122,5	240,0	26.02.1999	55,90	Гай	IPF
27	Романов	Алексей /81	600,0	250,0	150,0	200,0	12.10.2006	55,60	Оренбург	IPF
31	Гладких	Сергей/89	597,5	235,0	145,0	217,5	19.09.2006	55,80	Сыктывкар	IPF
36	Скочек	Сергей/83	592,5	225,0	142,5	225,0	27.02.2003	54,80	Казань	IPF
45	Побережный	Виталий/84	580,0	210,0	155,0	215,0	28.02.2006	55,95	Уфа	IPF
47	Красильников	Антон/87	577,5	222,5	135,0	220,0	11.03.2004	55,95	Красноярск	IPF
54	Обожин	Владимир/	572,5	222,5	140,0	210,0	28.02.2006	56,00	Уфа	IPF
56	Проскурин	Анатолий/72	570,0	217,5	120,0	232,5	02.03.1995	55,50	Гай	IPF
58	Ярцев	Анатолий/72	570,0	217,5	120,0	232,5	12.12.1995			IPF
60	Левин	Сергей/87	572,5	210,0	155,0	207,5	18.04.2007	55,30	Сергиев Посад	IPF
67	Савиных	Сергей/83	565,0	220,0	135,0	210,0	22.03.2001	55,06	Кемерово	IPF
68	Алексеев	Дмитрий/83	565,0	230,0	120,0	215,0	21.06.2002			IPF
69	Петроченко	Виталий/82	565,0	217,5	135,0	212,5	03.04.2003	55,65	Красноярск	IPF
60 kg										
1	Закиев	Айрат/81	750,0	310,0	220,0	220,0	01.03.2006	59,95	Уфа	IPF
3	Казаков	Равиль /82	740,0	300,0	207,5	232,5	10.11.2004	59,70	Кейптаун	IPF

СТАТИСТИКА

4	Андрюхин	Михаил/70	737,5	282,5	170,0	285,0	25.08.2005	59,95	Орел	IPF
9	Скочек	Сергей/83	705,0	260,0	185,0	260,0	16.06.2005	59,80	Мариуполь	IPF
12	Золов	Александр /80	690,5	260,5	180,0	250,0	11.09.2003	59,95	Косцьян	IPF
13	Павлов	Константин /73	690,0	272,5	200,0	217,5	24.12.2005	59,60	Анжеро-Судженск	IPF
14	Красильников	Антон/87	687,5	285,0	162,5	240,0	01.03.2006	59,85	Уфа	IPF
18	Данилов	Константин /86	672,5	275,0	147,5	250,0	14.03.2007	58,80	Бердск	IPF
20	Колбин	Александр /87	672,5	262,5	155,0	255,0	18.04.2007	59,50	Сергиев Посад	IPF
21	Гладких	Сергей/89	667,5	260,0	165,0	242,5	14.03.2007	59,75	Бердск	IPF
24	Звягинцев	Анатолий/78	655,0	235,0	170,0	250,0	11.03.2004	60,00	Красноярск	IPF
25	Мухамьятынов	Фанил/72	655,0	250,0	200,0	205,0	04.03.2005	59,70	Казань	IPF
35	Сидоров	Алексей /74	645,0	235,0	162,5	247,5	28.02.1997	59,90	Сыктывкар	IPF
37	Громов	Александр /81	645,0	255,0	165,0	225,0	05.04.2002	59,70	Новокузнецк	IPF
38	Черников	Павел/73	645,0	252,5	140,0	252,5	04.03.2005	60,00	Казань	IPF
41	Кольшкин	Александр /81	642,5	245,0	160,0	237,5	08.07.2005	59,85	Москва	IPF
42	Машинский	Артур/87	640,0	230,0	170,0	240,0	28.10.2005	59,80	Оренбург	IPF
45	Асабин	Николай/78	637,5	250,0	155,0	232,5	24.01.2003	60,00	Уфа	IPF
46	Черемушников	Антон/84	640,0	250,0	140,0	250,0	18.04.2007	59,70	Сергиев Посад	IPF
49	Панин	Дмитрий/80	635,0	240,0	155,0	240,0	21.01.2005	60,00	Череповец	IPF
67,5 kg										
5	Казаков	Равиль /82	810,0	325,0	232,5	252,5	10.11.2005	67,20	Майами	IPF
6	Громов	Александр /81	807,5	320,0	217,5	270,0	27.05.2005	67,50	Санкт-Петербург	IPF
8	Золов	Александр /80	802,5	317,5	215,0	270,0	25.08.2005	67,50	Орел	IPF
10	Соколов	Николай/79	792,5	300,0	207,5	285,0	04.03.2005	67,45	Казань	IPF
11	Кокорев	Илья/73	780,5	300,0	210,5	270,0	03.11.2005	67,00	Хельсинки	WPC
13	Долгов	Евгений/76	780,0	300,0	190,0	290,0	12.03.2004	67,30	Красноярск	IPF
16	Гайшинец	Сергей/86	777,5	290,0	180,0	307,5	28.08.2006	67,40	Бердск	
19	Сперанский	Михаил/76	766,0	301,0	215,0	250,0	09.02.2007	65,80	Челябинск	WPC
20	Андрюхин	Михаил/70	765,0	292,5	177,5	295,0	15.03.2007	66,75	Бердск	IPF
26	Биктагиров	Евгений/79	750,0	277,5	192,5	280,0	12.03.2004	67,50	Красноярск	IPF
27	Машинский	Артур/87	747,5	265,0	197,5	285,0	12.10.2006	66,10	Оренбург	IPF
28	Пеньков	Александр /86	747,5	300,0	187,5	260,0	25.01.2007	66,80	Калуга	IPF
30	Шкурник	Дмитрий/87	745,0	290,0	185,0	270,0	26.01.2007	67,00	Ульяновск	IPF
32	Нурутдинов	Максим/82	737,5	300,0	172,5	260,0	01.04.2005	67,50	Кемерово	IPF
36	Баранов	Виктор/67	730,0	282,5	155,0	292,5	01.03.1996	67,50	Екатеринбург	IPF
40	Пак	Владимир/82	725,5	270,0	155,0	300,5	25.08.2005	67,30	Орел	IPF
42	Буравов	Михаил/86	725,0	290,0	160,0	275,0	26.01.2007	67,50	Ульяновск	IPF
53	Некипелов	Александр /87	717,5	302,5	185,0	230,0	24.12.2006	67,00	Пушкино	WPC
63	Филягин	Сергей/78	710,0	265,0	180,0	265,0	12.12.2002			IPF
65	Сидоров	Алексей /74	707,5	272,5	185,0	250,0	03.03.2000	67,00	Сыктывкар	IPF
75 kg										
8	Фуражкин	Виктор/69	865,0	325,0	220,0	320,0	11.10.2005	74,60	Майами	IPF
15	Коротыгин	Артем /80	850,0	330,0	232,5	287,5	20.09.2006	74,75	Сыктывкар	IPF
16	Громов	Александр /81	845,0	320,0	242,5	282,5	13.10.2006	74,00	Оренбург	IPF
19	Меркулов	Алексей /83	840,0	337,5	235,0	267,5	28.01.2006	75,00	Ленинск-Кузнецкий	IPF
22	Шестаков	Игорь /69	835,0	370,0	175,0	290,0	26.11.2003	74,10	Калгари	WPC
24	Кокорев	Илья/73	832,5	332,5	220,0	280,0	02.03.2007	74,60	Коламбус	WPO
26	Нурутдинов	Максим/82	827,5	332,5	200,0	295,0	27.01.2007	75,00	Назарово	IPF
28	Баранов	Виктор/67	825,0	325,0	187,5	312,5	28.02.2003	74,25	Казань	IPF
29	Дворников	Дмитрий/82	825,0	325,0	200,0	300,0	18.06.2004	75,00	София	IPF
30	Пинчук	Антон/84	825,0	320,0	220,0	285,0	04.06.2005	75,00	Нерюнгри	IPF
31	Говорин	Александр /85	825,0	325,0	175,0	325,0	02.03.2006	74,40	Уфа	IPF
35	Беляев	Андрей/83	815,0	300,0	190,0	325,0	28.02.2003	73,95	Казань	IPF

СТАТИСТИКА

37	Пак	Владимир/82	813,0	315,0	167,5	330,5	19.01.2006	75,00	Москва	IPF
38	Пряхин	Станислав/75	812,5	310,0	202,5	300,0	10.05.2007	75,00	Шлезвиг	GPC
40	Гирин	Константин /81	810,0	327,5	222,5	260,0	15.03.2007	74,75	Бердск	IPF
50	Киреев	Виталий/85	800,0	305,0	200,0	295,0	02.04.2005	74,90	Кемерово	IPF
52	Цветков	Василий/81	800,0	345,0	192,5	262,5	03.11.2005	74,60	Хельсинки	IPF
53	Саранский	Сергей/79	800,0	310,0	215,0	275,0	26.01.2007	74,90	Ульяновск	IPF
54	Суворов	Артем/83	800,0	320,0	190,0	290,0	27.01.2007	75,00	Назарово	IPF
58	Соколов	Николай/79	795,0	325,0	200,0	270,0	19.01.2006	71,90	Москва	IPF
82,5 kg										
9	Богданов	Сергей/85	915,0	340,0	252,5	322,5	12.05.2006	82,30	Простеёв	IPF
12	Беляев	Андрей/83	900,0	340,0	225,0	335,0	07.11.2003	81,65	Вайле	IPF
20	Сорокин	Алексей /85	887,5	362,5	217,5	307,5	28.08.2006	82,15	Бердск	IPF
23	Фуражкин	Виктор/69	885,0	340,0	225,0	320,0	03.10.2003	76,85	Сыктывкар	IPF
24	Дворников	Дмитрий/82	885,0	360,0	225,0	300,0	02.03.2006	82,45	Уфа	IPF
25	Шестаков	Игорь /69	880,0	387,5	190,0	302,5	23.03.2003	81,50	Ред Дир	WPC
26	Востриков	Руслан/79	877,5	320,0	220,0	337,5	02.03.2006	81,95	Уфа	IPF
28	Озеров	Павел/80	872,5	327,5	232,5	312,5	12.03.2004	79,85	Красноярск	IPF
29	Говорин	Александр /85	872,5	345,0	190,0	337,5	28.08.2006	80,10	Бердск	IPF
31	Мор	Сергей/69	870,0	325,0	225,0	320,0	17.11.2000	82,20	Акита	IPF
35	Базунов	Николай/84	870,0	330,0	225,0	315,0	02.03.2006	81,80	Уфа	IPF
38	Васюков	Евгений/85	867,5	342,5	215,0	310,0	20.04.2007	82,00	Сергиев Посад	IPF
42	Гордеев	Сергей/76	865,0	335,0	205,0	325,0	25.05.2002	82,50	Санкт-Петербург	IPF
43	Швецов	Дмитрий/79	865,0	340,0	205,0	320,0	04.08.2004	82,50	Томск	IPF
44	Эрнандес-Ортега	Алексей /84	865,0	347,5	222,5	295,0	18.06.2005	82,40	Мариуполь	IPF
45	Еремин	Геннадий/73	865,0	325,0	230,0	310,0	02.03.2006	82,15	Уфа	IPF
47	Потапенко	Сергей/69	865,0	322,5	227,5	315,0	28.08.2006	81,90	Бердск	IPF
49	Пряхин	Станислав/75	862,5	350,0	207,5	305,0	03.11.2006	82,10	Лейк-Джордж	WPC/ WPO
50	Жадуков	Руслан /83	860,0	320,0	210,0	330,0	26.01.2007	81,55	Ульяновск	IPF
51	Туров	Олег/79	860,0	340,0	190,0	330,0	26.01.2007	82,50	Ульяновск	IPF
90 kg										
4	Беляев	Андрей/83	1012,5	375,0	257,5	380,0	21.09.2006	89,35	Сыктывкар	IPF
6	Заморников	Вадим/82	982,5	392,5	215,0	375,0	19.05.2006	89,50	Санкт-Петербург	IPF
10	Тарасенко	Андрей/75	972,5	362,5	262,5	347,5	12.11.2004	89,66	Кейптаун	IPF
11	Лебедко	Константин /81	972,5	375,0	247,5	350,0	03.03.2006	90,00	Уфа	IPF
14	Зварыкин	Алексей /79	960,0	360,0	230,0	370,0	03.03.2006	89,90	Уфа	IPF
25	Морозов	Николай/76	940,5	352,5	250,5	337,5	28.05.2005	89,25	Санкт-Петербург	IPF
29	Гришаев	Владимир/81	932,5	370,0	260,0	302,5	20.01.2007	89,45	Череповец	IPF
38	Хараузов	Алексей /73	920,0	355,0	252,5	312,5	22.01.2005			IPF
39	Мор	Сергей/69	915,0	350,0	240,0	325,0	03.10.2003	89,55	Сыктывкар	IPF
40	Малунин	Алексей /78	915,0	350,0	245,0	320,0	05.03.2005	89,95	Казань	IPF
57	Ионов	Андрей/84	900,0	352,5	210,0	337,5	26.08.2005	89,65	Орел	IPF
62	Гушин	Сергей/74	897,5	342,5	185,0	370,0	17.01.2004		Москва	IPF
63	Мамедов	Эмин/74	897,5	365,0	242,5	290,0	03.11.2005	89,20	Хельсинки	WPC
64	Степанов	Дмитрий/82	895,0	335,0	222,5	337,5	20.01.2007	89,65	Череповец	IPF
69	Богданов	Сергей/85	892,5	325,0	257,5	310,0	24.01.2004			IPF
71	Новиков	Евгений/82	892,5	370,0	207,5	315,0	19.08.2006	88,80	Тольятти	WPC
73	Феденко	Дмитрий/75	890,0	350,0	215,0	325,0	05.10.2002			IPF
74	Пупышев	Александр /82	890,0	350,0	210,0	330,0	20.01.2007	89,50	Хабаровск	IPF
75	Шарапов	Андрей/78	890,0	350,0	235,0	305,0	12.05.2007	88,90	Шлезвиг	GPC
82	Усанов	Вадим/77	885,0	320,0	225,0	340,0	22.01.2005			IPF
83	Кудрич	Валерий/77	885,0	360,0	205,0	320,0	04.06.2005	89,55	Нерюнгри	IPF
84	Проскурнин	Сергей/	885,0	340,0	215,0	330,0	09.02.2007	89,70	Челябинск	WPC

100 kg

14	Бархатов	Максим/81	1015,0	385,0	265,0	365,0	05.03.2005	99,95	Казань	IPF
16	Лебедко	Константин /81	1010,0	390,0	270,0	350,0	29.08.2006	96,90	Бердск	IPF
18	Тарасенко	Андрей/75	1005,0	385,0	270,0	350,0	13.05.2006	95,40	Простеёв	IPF
27	Зварыкин	Алексей /79	990,5	375,5	235,0	380,0	19.05.2006	93,60	Санкт-Перербург	IPF
29	Малунин	Алексей /78	990,0	380,0	270,0	340,0	03.03.2006	98,45	Уфа	IPF
32	Федоренко	Юрий/74	985,5	375,0	240,0	370,5	04.10.2003	99,95	Сыктывкар	IPF
38	Сорокин	Андрей/74	980,0	395,0	240,0	345,0	03.03.2006	99,95	Уфа	IPF
42	Айвазов	Андрей/82	980,0	385,0	227,5	367,5	12.05.2007	98,20	Шлезвиг	GPC
44	Отавин	Константин /73	975,0	360,0	260,0	355,0	28.08.2004	99,45	Воронеж	IPF
47	Поздеев	Константин /84	970,0	380,0	220,0	370,0	20.01.2006	95,00	Москва	IPF
50	Лиханов	Дмитрий/79	965,0	360,0	252,5	352,5	03.03.2006	98,45	Уфа	IPF
51	Феденко	Дмитрий/75	962,5	385,0	237,5	340,0	05.03.2005	99,40	Казань	IPF
62	Сулов	Николай/79	955,0	382,5	230,0	342,5	17.06.2000	98,80	София	IPF
64	Абдулкаримов	Арсен/82	955,0	390,0	245,0	320,0	29.01.2005	95,80	Пятигорск	IPF
69	Исмагилов	Галим/75	952,5	360,0	235,0	357,5	04.10.2003	100,00	Сыктывкар	IPF
70	Котков	Владимир/80	952,5	367,5	240,0	345,0	13.03.2004	99,40	Красноярск	IPF
71	Тимофеев	Олег/76	952,5	365,0	252,5	335,0	27.08.2005	98,50	Орел	IPF
77	Беляев	Андрей/83	950,0	350,0	270,0	330,0	20.01.2007	94,05	Череповец	IPF
78	Мамедов	Эмин/74	950,0	390,0	260,0	300,0	09.02.2007	93,50	Челябинск	WPC
84	Грачев	Александр /77	942,5	380,0	205,0	357,5	03.11.2005	98,70	Хельсинки	WPC

110 kg

8	Федоренко	Юрий/74	1087,5	400,0	282,5	405,0	04.03.2006	109,60	Уфа	IPF
9	Сулов	Николай/79	1087,5	430,0	282,5	375,0	04.03.2005	109,90	Уфа	IPF
16	Дедюля	Валентин/77	1047,5	422,5	265,0	360,0	27.08.2005	109,80	Орел	IPF
19	Медведев	Игорь /80	1032,5	400,0	270,0	362,5	05.03.2005	109,40	Казань	IPF
31	Бархатов	Максим/81	1010,0	380,0	270,0	360,0	04.08.2004	104,50	Томск	IPF
32	Михайлов	Максим/75	1010,0	410,0	257,5	342,5	03.11.2005	107,80	Хельсинки	WPC
37	Дрогобужев	Александр /75	1007,5	390,0	265,0	352,5	23.09.2006	108,90	Сыктывкар	IPF
38	Ганьков	Алексей /70	1002,5	375,0	245,0	382,5	14.11.1998	108,55	Черкаскы	IPF
46	Ильичев	Николай/77	1000,0	370,0	240,0	390,0	21.01.2006	108,40	Череповец	IPF
47	Малунин	Алексей /78	1000,0	370,0	270,0	360,0	19.05.2006	104,05	Санкт-Петербург	IPF
56	Гаврусик	Роман/82	990,0	375,0	262,5	352,5	27.01.2007	104,75	Назарово	IPF
62	Шурбенков	Андрей/79	982,5	375,0	247,5	360,0	05.03.2005	108,30	Казань	IPF
68	Фролов	Михаил/79	980,0	390,0	260,0	330,0	17.03.2007	109,95	Бердск	IPF
71	Вдовкин	Евгений/76	977,5	390,0	232,5	355,0	19.02.2006	107,00	Новороссийск	WPC
72	Омельченко	Василий/73	977,5	385,0	255,0	337,5	04.03.2006	109,40	Уфа	IPF
75	Кутровский	Петр/83	973,5	365,0	261,0	347,5	15.10.2006	108,00	Оренбург	IPF
79	Чирков	Марат/84	972,5	380,0	240,0	352,5	18.12.2005	110,00	Красноярск	IPF
88	Сосновский	Сергей/83	967,5	380,0	232,5	355,0	19.06.2005	109,60	Мариуполь	IPF
93	Демяхин	Олег/74	965,0	370,0	235,0	360,0	04.06.2000			IPF
95	Сорокин	Андрей/74	965,0	390,0	240,0	335,0	28.08.2004	103,80	Воронеж	IPF
97	Лиханов	Дмитрий/79	965,0	385,0	240,0	340,0	17.03.2007	105,65	Бердск	IPF

125 kg

12	Маланичев	Андрей/77	1123,0	440,0	280,0	403,0	28.08.2005	124,35	Орел	IPF
35	Сулов	Николай/79	1052,5	405,0	275,0	372,5	17.07.2005	111,15	Дуйсбург	IPF
41	Подтынный	Максим/72	1047,5	425,0	220,0	402,5	03.03.2002	124,70	Сыктывкар	IPF
44	Федоренко	Юрий/74	1045,0	395,0	260,0	390,0	19.05.2006	111,35	Санкт-Петербург	IPF
46	Солодов	Антон/85	1040,0	420,0	260,0	360,0	21.01.2007	124,00	Череповец	IPF
54	Гурьянов	Максим/75	1025,0	400,0	240,0	385,0	01.03.1998	125,00	Уфа	IPF
56	Котков	Владимир/80	1025,0	405,0	280,0	340,0	28.08.2005	116,60	Орел	IPF
67	Суров	Сергей/74	1017,5	415,0	285,0	317,5	29.01.2006	122,20	Ленинск-Кузнецкий	IPF

СТАТИСТИКА

68	Гагин	Игорь /69	1017,5	420,0	270,0	327,5	04.03.2006	123,65	Уфа	IPF
90	Сосновский	Сергей/83	1005,0	400,0	257,5	347,5	18.03.2007	124,40	Бердск	IPF
91	Дрогубужев	Александр /75	1005,0	390,0	260,0	362,5	29.04.2007	114,35	Добрунь	IPF
101	Бульчов	Михаил/73	1000,0	390,0	250,0	360,0	06.10.2002	125,00	Казань	IPF
105	Гриняев	Сергей/77	1000,0	380,0	270,0	350,0	21.01.2006	122,05	Череповец	IPF
106	Поминов	Алексей /78	1000,0	400,0	255,0	345,0	28.01.2007	120,10	Санкт-Петербург	IPF
107	Сосновский	Вадим/77	1000,0	405,0	250,0	345,0	18.03.2007	120,40	Бердск	IPF
116	Кибирев	Антон/82	997,5	380,0	265,0	352,5	23.09.2006	123,60	Сыктывкар	IPF
121	Стародубский	Сергей/77	992,5	385,0	285,0	322,5	12.05.2007	115,00	Шлезвиг	GPC
126	Ганьков	Алексей /70	990,0	370,0	250,0	370,0	30.09.2000	114,05	Сочи	IPF
135	Фролов	Михаил/79	985,0	390,0	257,5	335,0	29.05.2005	112,70	Санкт-Петербург	IPF
140 kg										
20	Клюшев	Александр /83	1080,5	410,0	270,0	400,5	20.01.2006	138,30	Уфа	IPF
21	Ламбрионидис	Фемис/85	1075,0	415,0	290,0	370,0	21.01.2007	129,7	Череповец	IPF
27	Подгынный	Максим/72	1070,0	430,0	227,5	412,5	10.12.2001	130,00	Нягань	IPF
31	Маланичев	Андрей/77	1062,5	430,0	260,0	372,5	02.03.2003	127,70	Казань	IPF
33	Кибирев	Антон/82	1060,0	425,0	275,0	360,0	05.03.2006	131,50	Уфа	IPF
38	Гурьянов	Максим/75	1050,0	405,0	255,0	390,0	20.09.1998	132,95	Калуга	IPF
51	Степанов	Артур/78	1040,0	410,0	270,0	360,0	03.11.2005	129,60	Хельсинки	WPC
61	Суров	Сергей/74	1025,0	435,0	275,0	315,0	28.01.2007	130,00	Назарово	IPF
71	Сушак	Владимир/72	1010,0	422,5	262,5	325,0	19.02.2006	131,20	Новороссийск	IPF
86	Бондаренко	Владимир/78	1000,0	385,0	245,0	370,0	21.01.2001	136,60	Нерюнгри	IPF
87	Серебряков	Алексей /78	1000,0	400,0	240,0	360,0	04.04.2001	133,70		IPF
91	Шабанов	Виктор/76	1000,0	387,5	315,0	297,5	22.01.2005	135,75	Назарово	IPF
95	Фомин	Юрий/69	995,0	392,5	242,5	360,0	01.03.1998	136,40	Уфа	IPF
101	Бирюков	Валентин/76	990,0	410,0	250,0	330,0	23.07.2006	139,00	Москва	IPF
102	Агеев	Андрей/85	990,0	410,0	262,5	312,5	28.01.2007	129,45	Ульяновск	IPF
105	Васнецов	Аркадий/76	987,5	402,5	235,0	350,0	02.03.2003	137,25	Казань	IPF
122	Симаньков	Николай/67	982,5	382,5	260,0	340,0	28.01.2007	128,60	Ульяновск	IPF
123	Ковальчук	Артем/82	982,5	400,0	237,5	345,0	22.04.2007	132,15	Апатиты	IPF
141	Калининченко	Владимир/72	975,0	390,0	245,0	340,0	14.03.2004	137,65	Красноярск	IPF
145	Сидорычев	Михаил/79	972,5	370,0	255,0	347,5	22.01.2005	135,65	Череповец	IPF
147	Березин	Александр /74	972,5	360,0	282,5	330,0	17.12.2006	130,90	Красноярск	IPF
140+ kg										
18	Калининченко	Владимир/72	1122,5	422,5	315,0	385,0	20.01.2006	151,00	Москва	IPF
19	Бондаренко	Владимир/78	1120,0	450,0	300,0	370,0	28.08.2005	155,10	Орел	IPF
42	Фомин	Юрий/69	1065,0	415,0	267,5	382,5	02.08.2003	145,70	Москва	IPF
53	Гагин	Олег/75	1060,0	437,5	287,5	335,0	19.05.2006	155,00	Санкт-Петербург	IPF
76	Гадиев	Риф/64	1030,0	400,0	272,5	357,5	14.03.2004	156,50	Красноярск	IPF
85	Украинцев	Роман/77	1010,0	390,0	250,0	370,0	28.05.2000	150,00	Москва	IPF
90	Михеев	Виталий/77	1007,5	390,0	285,0	332,5	28.01.2007	149,40	Назарово	IPF
91	Решетняк	Андрей/79	1005,0	400,0	300,0	305,0	28.01.2007	151,55	Ульяновск	IPF
92	Дрянничкин	Дмитрий/72	1005,0	405,0	260,0	340,0	28.01.2007	146,95	Ульяновск	IPF
96	Град	Владимир/76	1002,5	400,0	275,0	327,5	22.01.2006	142,75	Магнитогорск	IPF
106	Настынов	Игорь /61	1000,0	417,5	252,5	330,0	02.11.2005	157,00	Хельсинки	WPC
108	Сидорычев	Михаил/79	1000,0	400,0	270,0	330,0	21.01.2007	140,80	Череповец	IPF
136	Шабанов	Виктор/76	975,0	370,0	310,0	295,0	29.01.2006	143,75	Ленинск-Кузнецкий	IPF
147	Васнецов	Аркадий/76	970,0	410,0	220,0	340,0	28.08.2005	143,50	Орел	IPF

* Место в мировом рейтинге.

Рекорды России WPC/WPO

ЖИМ

Мужчины

52	146,0	Артемьев Игорь/71	Глазов	16.08.2006	Тольятти
56	155,0	Артемьев Игорь/71	Глазов	16.08.2006	Тольятти
60	165,0	Варганов Давид/86	Курск	16.08.2006	Тольятти
67,5	211,0	Сперанский Михаил/76	Удомля	11.02.2007	Челябинск
75	246,0	Чесноков Андрей/74	Томск	27.11.2003	Калгари
82,5	280,0	Чадков Владимир/72	Челябинск	03.03.2007	Колумбус
90	280,0	Чадков Владимир/72	Челябинск	09.09.2005	Тольятти
100	290,0	Отавин Константин/73	Пермь	10.05.2007	Шлезвиг
110	330,0	Неклюдов Алексей/72	Москва	03.03.2007	Колумбус
125	350,0	Кравцов Владимир/72	Саратов	17.02.2006	Новороссийск
140	365,0	Кравцов Владимир/72	Саратов	03.03.2007	Колумбус
140+	312,5	Попов Сергей/75	Краснодар	27.03.2004	Сочи

ПАУЭРЛИФТИНГ

Мужчины

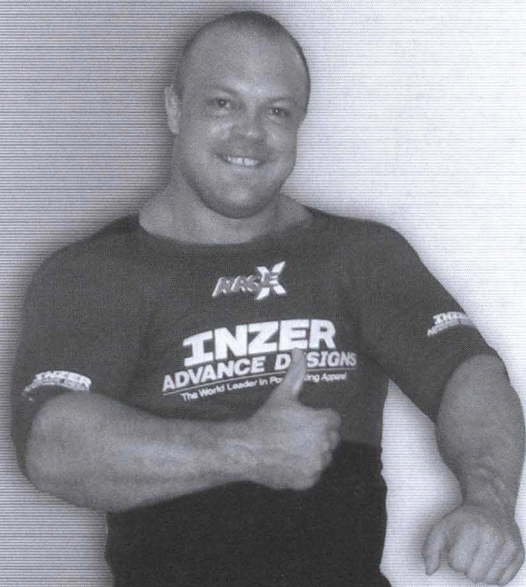
52					
190,0	Артемьев Игорь/71	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
145,5	Артемьев Игорь/71	Глазов	18.08.2006	Тольятти	
185,0	Артемьев Игорь/71	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
520,0	Артемьев Игорь/71 190/145/185	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
56					
202,5	Артемьев Олег/71	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
150,0	Артемьев Олег/71	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
210,0	Онучин Александр/78	Златоуст	09.02.2007	Челябинск	
532,5	Артемьев Олег/71 202,5/150/180	Глазов	05.11.2005	Хельсинки	
60					
270,0	Тиболов Олег/90	Владикавказ	08.02.2007	Челябинск	
155,5	Артемьев Олег/71	Глазов	18.08.2006	Тольятти	
232,5	Тиболов Олег/90	Владикавказ	18.02.2006	Новороссийск	

СТАТИСТИКА

617,5	Тибиров Олег/90 270/117,5/230	Владикавказ	08.02.2007	Челябинск
67,5				
302,5	Некипелов Александр/87	Вологда	23.12.2006	Пушкино
220,0	Сперанский Михаил/76	Тверь	18.08.2006	Тольятти
275,0	Кокорев Илья/73	Ярославль	21.05.2005	Жилина
780,5	Кокорев Илья/73 300/210,5/270	Ярославль	05.11.2005	Хельсинки
75				
370,0	Шестаков Игорь/69	Смоленск	29.11.2003	Калгари
230,0	Чесноков Андрей/75	Томск	29.11.2003	Калгари
300,0	Пряхин Станислав/75	Электросталь	11.05.2007	Шлезвиг
835,0	Шестаков Игорь/69 370/175/290	Смоленск	29.11.2003	Калгари
82,5				
387,5	Шестаков Игорь/69	Смоленск	23.03.2003	Ред Дир
245,0	Кошкин Сергей/71	Мин. Воды	21.05.2005	Жилина
317,5	Шестаков Игорь/69	Смоленск	24.08.2002	Ред Дир
880,0	Шестаков Игорь/69 387,5/190/302,5	Смоленск	23.03.2003	Ред Дир
90				
385,0	Мамедов Эмин/74	Тольятти	11.05.2007	Шлезвиг
270,0	Мамедов Эмин/74	Тольятти	11.05.2007	Шлезвиг
330,0	Айвазов Андрей/82	Мин. Воды	11.09.2005	Тольятти
897,5	Мамедов Эмин/74 365/242,5/290	Тольятти	05.11.2005	Хельсинки
100				
400,0	Грачев Александр/77	Москва	20.08.2006	Тольятти
260,0	Смоляков Игорь/71	Новоалександ- ровск	19.02.2006	Тольятти
367,5	Айвазов Андрей/82	Мин. Воды	11.05.2007	Шлезвиг
980,0	Айвазов Андрей/82 385/227,5/367,5	Мин. Воды	11.05.2007	Шлезвиг
110				
410,0	Михайлов Максим/75	Москва	05.11.2005	Хельсинки
310,0	Неклюдов Алексей/64	Москва	19.02.2006	Новороссийск
355,0	Вдовкин Евгений/76	Жигулевск	18.02.2006	Новороссийск
1010,0	Михайлов Максим/75 410/257,5/342,5	Москва	05.11.2005	Хельсинки

СТАТИСТИКА

125				
385,0	Стародубский Сергей/77	Таганрог	11.05.2007	Шлезвиг
285,0	Стародубский Сергей/77	Таганрог	11.05.2007	Шлезвиг
355,0	Глазунов Михаил/74	Екатеринбург	09.02.2007	Челябинск
992,5	Стародубский Сергей/77 385/285/322,5	Таганрог	11.05.2007	Шлезвиг
140				
422,5	Сушак Владимир/72	Старая Купавна	19.02.2006	Новороссийск
320,0	Кравцов Владимир/72	Саратов	30.11.2003	Калгари
360,0	Миронов Владимир/56	Омск	1995	
1040,0	Степанов Артур/78 410/270/360	Липецк	05.11.2005	Хельсинки
140+				
465,0	Настынов Игорь/61	Элиста	20.08.2006	Тольятти
252,5	Настынов Игорь/61	Элиста	05.11.2005	Хельсинки
330,0	Настынов Игорь/61	Элиста	11.09.2005	Тольятти
1000,0	Настынов Игорь/61 417,5/252,5/330	Элиста	05.11.2005	Хельсинки



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

Осуществляем доставку товара по России и СНГ

Rage - \$105

Rage X - \$135

Hard Core - \$140

Ремни "Inzer" от \$45

Наколенные бинты - \$28

Представительство в Москве

тел 8-903-573-00-23

e-mail: kasat@wpc-wpo.ru

Главный офис

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел 8-918-947-04-62

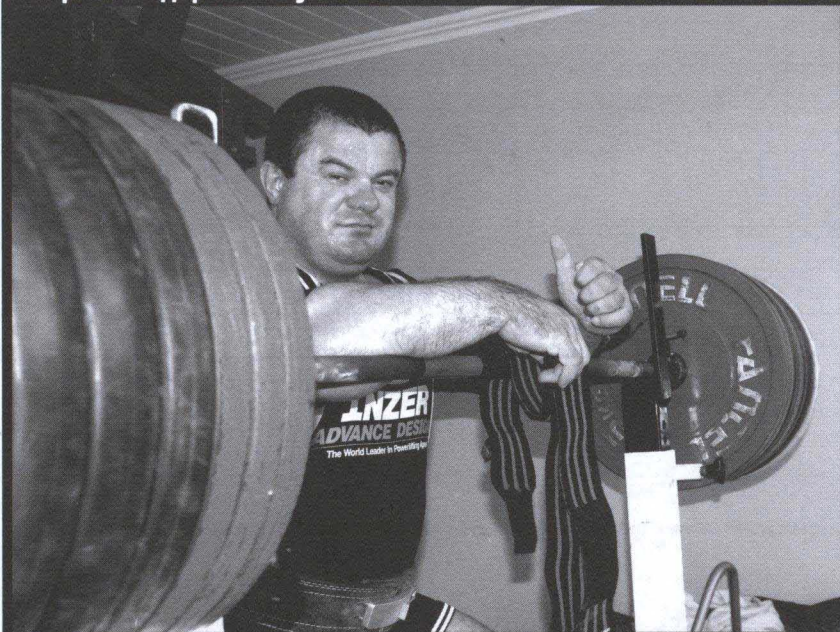


sportresearch.ru

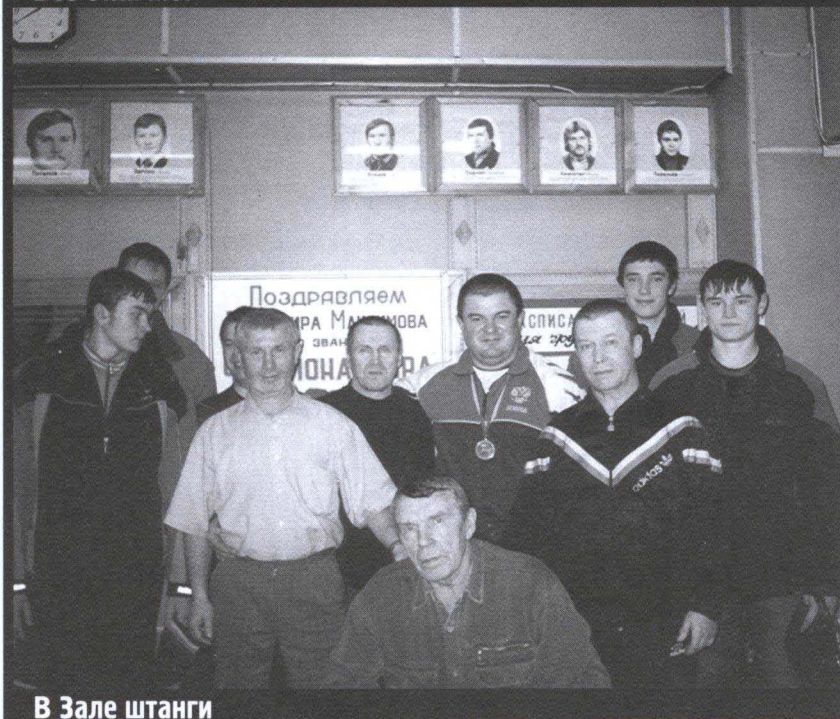
Интервью с чемпионом Европы и мира Владимиром Максимовым

Только факты

Сергей Фёдорович Шулятьев



Всё отлично!



В Зале штанги

Справка

Максимов Владимир Валерьевич.

Родился 7 июня 1966 года.

Образование среднее специальное, окончил Свердловский техникум физической культуры (заочно).

Пожарный.

Мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике.

Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу.

С чего начинался путь в спорте?

В сентябре 1978 года 12-летним парнем Володя пришёл в секцию тяжёлой атлетики спортивного клуба «Лысьва». Через год выполнил 3-й разряд. В весовой категории до 52 кг вырвал 55 и толкнул 72,5.

Тяжёлая атлетика

В школьные годы тренировался без пропусков 4 раза в неделю. Во время каникул — по 2 раза в день, на сборах и в спортивном лагере — по 3—4 раза в день.

В 1982 году стал чемпионом ЦС «Трудовые резервы» среди юношей (до 18 лет), на первенстве СССР — одиннадцатым.

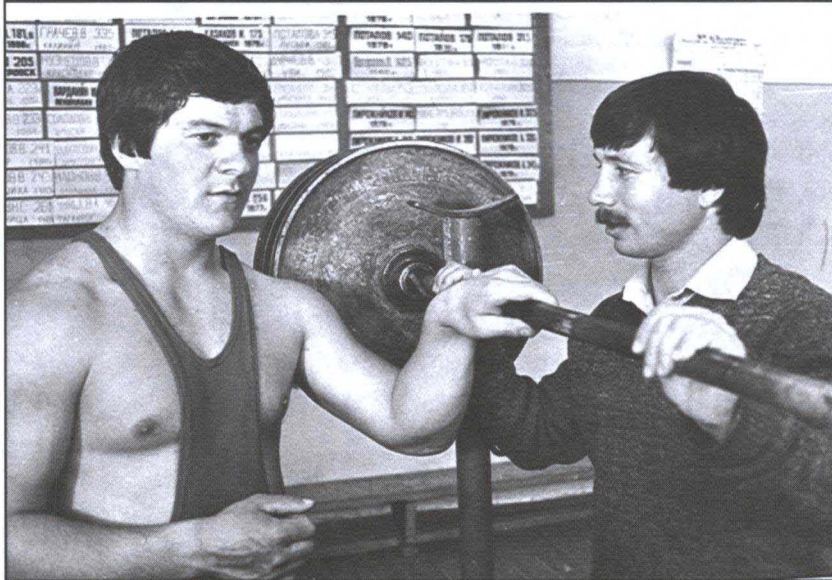
Мастера спорта СССР выполнил в октябре 1983 года. В 17 лет (рывок 137,5 кг, толчок — 170 кг) в категории 82,5 кг.

В 20 лет стал вторым на «России» среди юниоров и на «Союзе» — четвёртым в весовой категории 90 кг (рывок — 155 кг, толчок — 190 кг).

Лучшие результаты в штанге в 90 кг: рывок — 165, толчок — 205 (подъём на грудь — 212,5 кг).

Переход в пауэрлифтинг

В 1990 году выступил на чемпионате области в весовой категории до 90 кг: присед 270, жим 160, тяга 270 кг.



Максимов и Шулятьев (история)



Максимов и Шулятьев

С 1990 по 2000 год активно не тренировался, работал, воспитывал двоих детей и «качался» в «подвале». В декабре 1999 года на городских соревнованиях показал в приседе 300, в жиме 210, в тяге 300 кг.

В 2000 году выступил на чемпионате области: 310, 220, 310 кг. И «загорелся», поставил цель выполнить международного.

Первое выступление на территориальном чемпионате России (зона Урала и Поволжья) 28 января 2001 года принесло звание мастера спорта России (330, 250, 300).

Международника выполнил на 12-м Кубке России 9–14 октяб-

ря 2001 года в Иркутске, при весе 121,10 кг с результатом 350, 260, 290 кг. Занял 3-е место (впервые стал призёром России в пауэрлифтинге).

27 февраля 2003 года в Казани выиграл 16-й чемпионат России, с лучшей суммой 980 кг (375, 285, 320).

Мечтал о сумме 1000 кг, недобрал в приседе 20 кг, хотя был готов на присед 400 кг.

На этом закончил выступление в лифтинге. Хорошо пошёл жим и нужно было выбирать «или – или». Кроме того, для троеборья была маленькая тяга из-за коротких

пальцев – спина тянула, а держать штангу было сложно.

Первый раз вышел на помост в чистом жиме на чемпионате России в июне 2001 года в Перми: «баранка» на 242,5 кг (этот вес давал 3-е место) из-за технических ошибок (все 3 подхода не считали 2 к 1).

Планы

Основные цели: выжать 400 кг и успешно выступить на «Арнольд-Классик»-2008.

Тренировки

Основные тренировки – 4 раза в неделю по 2–2,5 часа. Больше – по самочувствию. Научился удачно «подводиться» к соревнованиям.

О себе

Работает пожарным в системе МВД. Женат (жена Лариса), двое детей (дочь Люба и сын Женя). Живёт в своём доме, с удовольствием работает в огороде.

Спонсор

Спонсор – ХК «Привод» во главе с генеральным директором В.С.Тетюевым и первым заместителем генерального директора П.В.Андреевым.

Тренер

Тренер – с начала занятий и выполнения международного и чемпиона мира – Сергей Фёдорович Шулятьев.

Последний год третируется самостоятельно.

Одно время помогал Игорь Корнейчук.

Мастер спорта международного класса.

Абсолютный чемпион и рекордсмен России в категории свыше 125 кг.

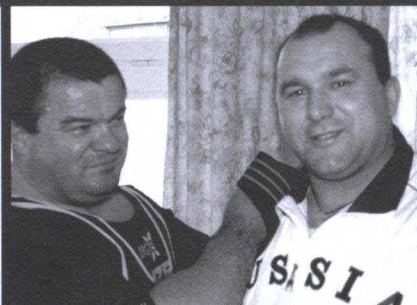
Бронзовый призёр чемпионата мира 2002 года (267,5 кг в категории до 125 кг).

Чемпионат мира 2003 года – 4-е место.

Участник чемпионата мира 2004 года.

Призёр чемпионата Европы 2003 года.

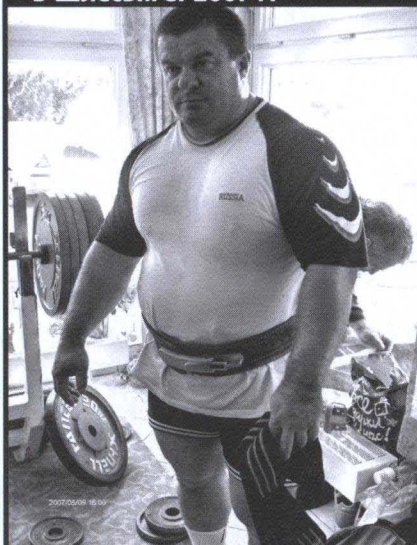
ИНТЕРВЬЮ



С Александром Третьяковым



С Сергеем Кошкиным
в Шлесвиге. 2007 г.



9 Мая в Германии.
Надо побеждать!



Победа на чемпионате
мира-2006

MSUCH

8.
ZEIT
38



Только ПОБЕДА!

Призёр чемпионата Европы 2004 года.

Чемпион мира 2005 года (295 кг в категории до 125 кг).

Серебряный призёр чемпионата мира 2006 года (315 кг в категории 125 кг).

Серебряный призёр чемпионата мира по версии WPC и чемпион среди ветеранов (325 кг в категории 125 кг).

Серебряный призёр Кубка Европы.

6-е место на «Арнольд Классик»-2007 (362,5 кг).

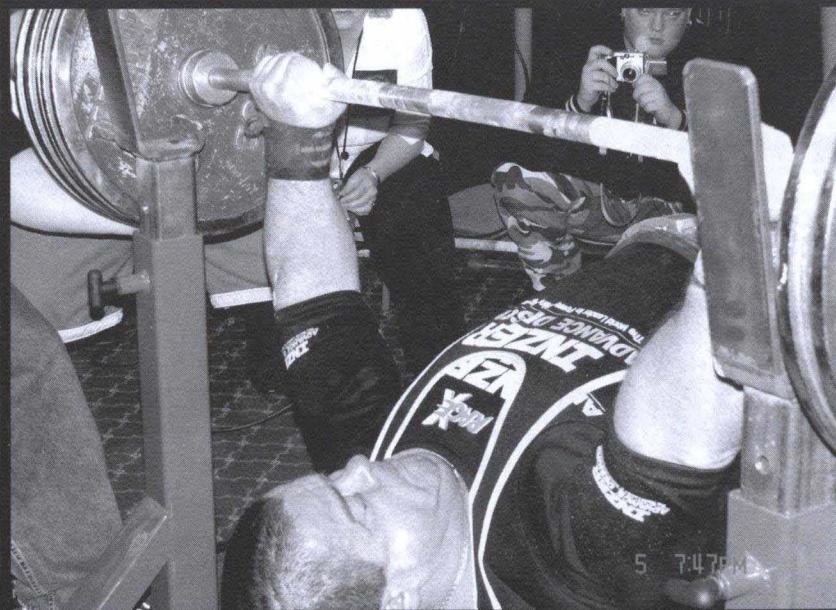
Интересные факты

Из протокола 7-го чемпионата России по жиму лёжа (7–10 июня 2001 года, г.Светлогорск, Калининградская область):

«10.06.2001.

Весовая категория до 125 кг.

1. ИСАКОВ Эдуард 1973
124,80 275,0 282,5 282,5 **282,5**
2. МАКСИМОВ Владимир 1966
122,80 255,0 255,0 262,5 **262,5**
3. КРАВЦОВ Владимир 1972
124,5 260,0 260,0 265,0 **260,0**.

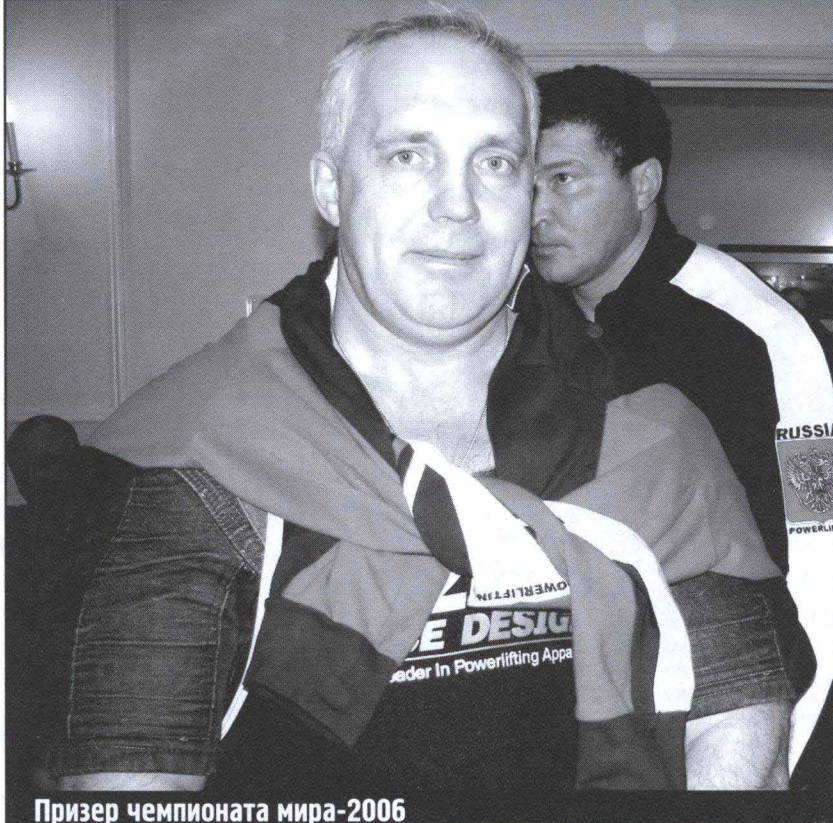


350 кг в Лэйк Джордж

Школа чемпионов

Разговор о тренинге в современном пауэрлифтинге

К.В. Рогожников, старший тренер сборной команды WPC-Россия



Призер чемпионата мира-2006

Досье «Мира Силы»: Константин Витальевич Рогожников, г.Тольятти.

Заслуженный тренер Федерации WPC-Россия.

Старший тренер сборной команды WPC-Россия.

Обладатель Кубка России среди ветеранов в жиме лежа 2004 г.

Серебряный призер чемпионата мира среди ветеранов в жиме лежа 2006 г.

Подготовил (в IPF и WPC) (приведены данные до выступления нашей сборной на чемпионате Европы-2007):

МСМК – 14, мастеров спорта – 24, чемпионов мира – 4, призеров чемпионатов мира – 4, чемпионов Европы – 4, обладателей Кубка Европы – 5, его ученики многократно становились чемпионами страны и обладателями Кубка России.

Наш вид спорта доступен и понятен всем тем, кто посещает тренажерный зал. С виду нет ничего проще: приходи не ленись, таскай железо – и результат, вот он, ощутим. Добавляются на штанге «блинчики», растут веса в трех движениях, начинают посещать думки о разрядах и победах. Статьи глянцевого журналов подсказывают, как и что делать, где и сколько поднимать. Красота! Уже кажется, что скоро можно и самому в журнале появиться! Но вот проходит месяца три, затем полгода и результаты перестают расти. Не таким уже перспективным кажется рост результатов, а через какое-то время появляется неудовлетворенность, пропадает желание тренироваться. Многие атлеты бросают тренировки, так и не засветившись на глянце,

не выполнив нормативов, не реализовав весь свой потенциал.

Почему? Давайте попробуем разобраться. Я постараюсь поменьше оперировать научными терминами и доходчиво и популярно разложить, что такое пауэрлифтинг, как и с чем его едят.

Кто идет в тренажерный зал? Правильно: мы с вами, у которых есть потребность, в силу тех или иных обстоятельств, попросту говоря, «подкачаться». Многие заранее пытаются получить хотя бы минимум информации о том, как сделать себя большим и сильным, чтобы не выглядеть полными профанами. А откуда мы её выискиваем? Правильно, в первую очередь, из журналов «спортивной» направленности. Я не буду критиковать методики, которые даются в них, а именно: сколько подходов и повторений нужно сделать и под каким углом поднять снаряд, какие проценты от максимума нагрузить или сколько раз в неделю посещать тренажерный зал. Вне сомнения, там есть что почерпнуть, как то: посмотреть красивые картинки, рекламу отличных тренажеров, спортивного питания и добавок и, как ни странно, правильную технику выполнения упражнений. С остальной информацией я бы рекомендовал обойтись более осторожно. Например, не пытаться повторять или следовать всем методическим рекомендациям чемпионов. Ведь это совет чемпиона: вот я, мол, так и так делаю для СЕБЯ. А мы повторяем, забывая, что этот парень уже лет 10–15 тренируется и через пробы, ошибки и неудачи нашел своё, и в большинстве случаев подходящее только для него, упражнение или методику тренинга. Новичку не нужны методики чемпионов, он не сможет качаться по ним без ущерба для здоровья, но многие пытаются и загоняют себя в яму ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ со всеми вытекающими последствиями.



С супругой Светланой



Шереметьево-2 – с Игорем Настыновым

Признаками того, что вы «загнали» себя, является отсутствие прогресса или даже спад достигнутых результатов, плохой сон, отсутствие аппетита, отсутствие желания идти в зал и травмы! Первый показатель неправильного подхода к тренингу – это болевые ощущения в коленях, локтях, прострелы по позвоночнику, ноющие от тренировки к тренировке связки. Почти 90 процентов занимающихся в тренажерных залах кажется, что сделанное не по чемпионской



«Что случилось, Игорь?»

программе упражнение не даст результата, что именно три, а то и четыре упражнения на группу мышц необходимы для ее роста. Поэтому многие и мучают себя повторениями и упражнениями, под разными углами и разворотами. Для мышечной группы, участвующей в том или ином упражнении, вполне достаточно трех подходов в 5–6 повторениях. Ну, а если эту работу повторять в течение недели 2, а то и 3 раза, это и будет верной дорогой к застою. «Что же делать?» – спросите вы. Отвечаю: в первую очередь поищите хорошего тренера, у которого есть результат, узнайте, какое количество чемпионов и какого уровня он воспитал, как о нем отзываются его воспитанники и как они растут в своих результатах, ну и захочет ли тренер с вами заниматься. Если такого тренера нет, что делать, с чего начать?

Начните с того, что отдохните от тренировок недельку, а то и 10 дней. Совсем не лишними в это время будут баня с веничком и контрастным душем, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры на природе, массаж, можно сходить в физдиспансер и, наконец-то, полечить на имеющихся у них различных процедурах различные болячки. Да здравствует активный отдых, хорошее питание и здоровый сон!

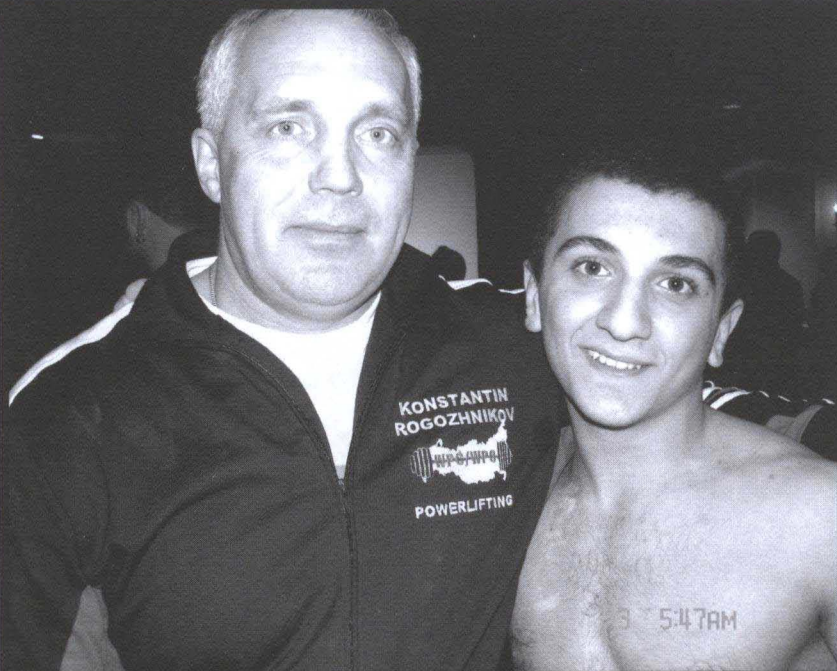
Отдохнули? Подлечились? Теперь за дело!

Так сколько раз в неделю тренироваться?

Методом проб и ошибок на себе и, к сожалению, на своих воспитанниках я пришел к определенной схеме тренинга в пауэрлифтинге. Одним из краеугольных камней схемы является время отдыха между тренировками, за которое наши мышцы, связки и центральная нервная система (далее – ЦНС) попытаются восстановиться от той трепки, которую мы им задали. Дайте своему организму отдохнуть, накопить достаточно запасов топлива для новой работы, подзарядить «батарейки». Существуют методики, когда думают: вот я верх туловища не качал, значит пойду завтра качну, а после завтра опять ноги прокачаю, они ведь отдохали! Но ведь наш организм не разделен на отдельные составляющие, которые достаешь из ящика и тренируешь. Сердце, печень, почки и ЦНС у нас общие для всех мышц, вот им

и надо дать отдохнуть, восстановиться. Для лучшего восприятия сказанного вспомните зиму: недели, как на натянутых проводах иней намерзает? Провода становятся такие «жирные», а ударишь по столбу — иней и осыпался. К чему это я? Наши мышцы примерно также копят жирок до тренировки. Вы пришли и стряхнули с них все, что накоплено, так дайте им снова обрасти жирком-инеем, не пытайтесь стряхнуть то, что неросло. Я уверен, что минимальный перерыв между тренировками должен составлять минимум 72 часа, то есть мы ходим в зал через два дня на третий, в неделю получается две, а на следующей неделе три тренировки. Для простого примера: в понедельник у вас по плану был жим штанги лежа, потом вы сделали еще дополнительные упражнения для группы мышц, участвующей в жиме — и домой. Планируйте следующий поход в зал в четверг, но тренировать вы должны уже другую группу мышц, то есть делаем приседания или становую тягу, а можно и то, и другое вместе, назовем это просто «ноги», в зависимости от плана, о котором я расскажу позже. Потом опять 72 часа отдыха и опять потренируем жим. В идеале получается, что мы даем нашему организму отдохнуть два дня и подготовится к новой работе. Это первое. И второе: мы каждую группу мышц, или попросту жим и «ноги», прорабатываем 1 раз в неделю или через 144 часа, что является достаточным, для восстановления и роста силовых показателей.

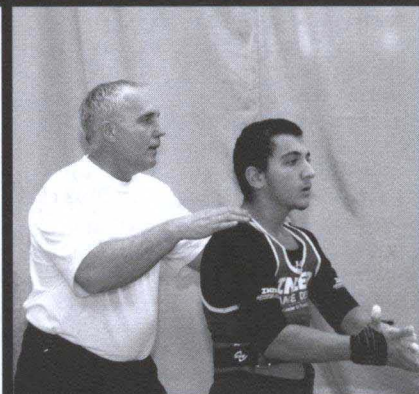
Как отдыхать? Конечно, хороший сон, питание, массаж и растягивание мышечных групп, участвовавших в работе, но не надо пытаться на следующий день с помощью «легкого тренинга» помогать организму быстрее восстановиться — вам нужен просто отдых! Время лечит. «Вот, — скажите вы, — всё ясно: ходи через два дня, раздели верх и низ, накидывай на штангу «блинчики» — и рост результатов обеспечен». Но, к сожалению, не всё так просто. Кроме разделения тренировок по времени на 72 часа, по мышечным группам — на 144 часа, надо сделать разделение по соревновательным движениям, по группам мышц, участвующих в движении. Для примера: вот вы сделали ста-



Тренер и ученик

новую тягу в «ножной» день, даем отдых 72 часа и делаем жим. Какую нагрузку вы дадите себе? Тяжелую, как на прошлой тренировке? Я уверен, что вам не удастся повторить тот чудо-результат, достигнутый в прошлый раз. Почему? В становой тяге и приседаниях задействовано огромное количество мышц, ЦНС испытывает колоссальную перегрузку, борясь с самодурством её хозяина, и, как следствие, вы не восстановились. Нет сил ставить рекорды, усталость во всем теле, а в результате нет хорошего жима. Вывод: если вы планируете тяжелый жим, то перед этим не должно быть тяжелой становой тяги и тяжелых приседаний. Но как распределить, как разделить нагрузку и упражнения, чтобы не было наложений тяжелых тренировок?

Выход есть. Надо сделать тренировочный процесс плановым. То есть вам надо составить план хотя бы по 5 тренировок для жима и 5 — для «ног». Строить план надо, исходя не только из часов отдыха для мышц по часам, но и дать отдых нашей ЦНС, это важнее. В чем это выражается? А в том, что тренировки в одном движении надо строить по принципу чередования тяжелых, легких и средних нагрузок. Например, так: Т+Л+С+Л+Т, где Т — тяжелая, Л — легкая, С — средняя. Здесь указана нагрузка по трени-



«Давай, Левон!»



С Юрием Чепцом



К.В.Рогожников и Энди Болтон

ровкам для жима, но не забывайте, что между ними еще стоят «ножные» дни. Для лучшего понимания: делаем тяжелый жим — следующая тренировка через 72 часа для ног, потом опять отдых 72 часа, и уже делаем легкий жим. Через 72 часа отдыха тренируем ноги, затем 72 часа и средний жим, 72 часа опять «ноги» и т.д. Надеюсь, понятно? На легких и средних по объему тренировках мы и даем отдых ЦНС. Ведь именно она отвечает за рост силы, она отпускает защитные механизмы, которые мы запускаем на тяжелых предельных тренировках.

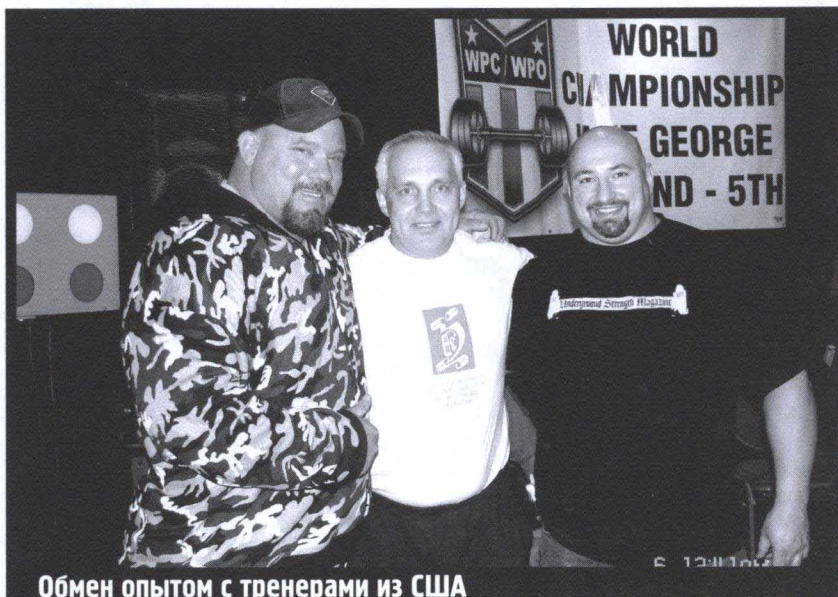
Вам необходимо сделать анализ упражнений. Какие группы мышц задействованы в этих соревновательных движениях? Какую нагрузку они получают. Вспомните, после каких упражнений вы восстанавливаетесь быстрее, а после каких — медленнее. Имея на руках такой анализ, основанный на своих ощущениях, можно строить микроцикл тренинга.

От откуда идет цикл из 5 тренировок. Начнем с того, что выделим те основные группы мышц, которые задействованы в основных соревновательных движениях. Им необходимо уделять повышенное внимание. Конечно, нельзя разделить мышцы так примитивно — это туда, а это сюда, но мы сделаем это условно. Итак, начинать строить цикл подготовки я рекомендую с жима. Какие основные мышцы участвуют в жиме и на что надо об-

ратить внимание дополнительно? Грудные, передняя дельта, трицепс, бицепс, широчайшие спины. Вот основные. Мелким группам мы решили внимания не уделять. Они и так получают нагрузку в процессе тренировки более крупных мышц. Грудные в основном получают нагрузку от жима штанги лежа, поэтому мы их практически не подкачиваем. Трицепс более силен, чем грудные, и ему нужна подкачка. Дельта и так всегда на грани перетренированности, её тоже больше не трогаем. Широчайшие спины в жиме участвуют больше статичес-

ки, но и по ним надо обязательно кровушку погонять. Бицепс необходим не только в стабилизации при жиме, но и во всех остальных соревновательных движениях. Его качаем. Тренировать плечи, жать под наклоном, делать разводки для груди лишнее и ненужное: если у вас сегодня был тяжелый жим, то этого более чем достаточно! Научитесь не делать лишнего, не добивайте, как вам кажется, еще не уставшие мышцы. Вы сделали основную работу, изрядно потрепав группу мышц, участвовавшую в тренинге, — остановитесь.

Вот примерно, что мы делаем на «жимовой» тренировке, на что обращаем внимание, а что можем проигнорировать. Даю цифры без конкретных привязок к кому-либо и разбивки по килограммам. Итак, тяжелая тренировка: жим штанги лежа 3 подхода по 5–6 повторений (где последнее повторение почти на пределе, но без помощи), далее 1 упражнение на трицепс 3 подхода по 12–15 повторений (главное: прокачать полусухожильный трицепс, «нагнать» в него крови), затем мучаем широчайшие, примерно как трицепс — 3 подхода на 12–15 повторов, ну и бицепс — 2 упражнения, одно из них типа «молотка», или подъемы грифа обратным хватом (на пронации) раз на 20–30 повторов. Далее у нас с вами 72 часа и «ножная» тренировка, потом 72 часа, и мы опять приходим на жим. Что будем делать сейчас, ведь по плану должна быть легкая



Обмен опытом с тренерами из США

тренировка? Делаем жим штанги лежа 3 подхода по 8–10 повторений. Какой вес? Например, если в тяжелый вы жали 100 на 6 раз, и это был почти предел, то сейчас 65–70 кг, и это будет то, что надо! Следующий у нас трицепс. Можно повторить упражнения из прошлого раза, с той же нагрузкой.

Чуть не забыл, и это главное: если у вас болят связки локтевого сустава от какого-либо упражнения на трицепс, — забудьте про это упражнение и не вспоминайте, пока не вылечитесь. Найдите для себя то упражнение для трицепса, при котором локоть не испытывает болевых ощущений. Многие любят отжиматься на брусьях с весом на поясе. Один мой ученик в свое время отжимался с весом 120 кг, при собственном весе 80 кг, так у него травмы локтя не проходили, результат рос по 10 кг в год. С трудом отказались от, казалось бы, хорошего упражнения, и результаты в жиме стали расти. За два года он прибавил в жиме почти 100 кг, не отжимаясь от брусьев вообще.

Продолжим. Прокачиваем объемно, но не перегружая широчайшие спины и бицепс, и с чувством честно выполненного долга идем домой. Следующим жимом через 144 часа идет литера «С» — средний. К средним относим скоростные жимы с цепями, резинками (читайте Луи Симмонса) и без дополнительных утяжелений. Скоростные жимы штанги на 3 и на 8 повторов, то есть легко можно разнообразить тренировку, получить приличную нагрузку, но не перегрузить ЦНС! Итак, например, жим штанги на скорость 8–10 подходов по 2–3 повторения, вес 50–55% от максимального без майки. Здесь главное не перебрать с весом и соблюдать скорость, пусть будет поменьше. Например, вы жмете 150 кг без майки 55% = 85 — то, что надо! Далее по плану легко: трицепс, широчайшие спины и бицепс. Опять отдых, и можно повторить легкую тренировку или придумать своё, например, жим гантелей (легко!). Опять отдых и, наконец, тяжелая тренировка, вот тут себя можно не жалеть. Поднимите свои записи. Сколько вы жали на прошлой тяжелой? Даешь новые веса! Но только повторений не меньше 5, ну, в крайнем случае, не менее 3. Ещё рано: наберитесь терпения,



Киеран Киддер восхищен результатами российской сборной



Поверженный соперник — Киллер Вильямс

не проверяйте себя одиночными жимами, еще все впереди! Проведите 3–4 подобных микроцикла, экспериментируйте с упражнениями, но не с нагрузкой, не выходя за рамки по процентам и интенсивности. Это по времени займет у вас 3–4 месяца. Основная задача этого этапа подготовки — втянуться в подобный ритм тренировки. Научиться не делать лишнего и подго-

товить базу для следующего этапа — соревновательного. На этом пока достаточно. Про то, как правильно выйти на пик формы и подвестись к соревнованиям, на которых вы поставите свои новые рекорды, про приседания и становую тягу, а также про то, как объединить все три движения в единое целое, мы поговорим в следующих номерах «Мира Силы».

Скажи «баранкам» НЕТ!

Андрей Логинов

Разумеется, самое простое — выполнять все движения правильно: глубокий досед, хорошая пауза на жиме, идеальная тяга. Не так все просто? Хочется большего? Хорошо. Настало время читать, запоминать, а потом и действовать: в борьбе равных соперников не всегда побеждает сильнейший. Иногда нужно подсутиться.

Способы для чайников

Есть несколько самых простых способов избежать «баранок» на соревнованиях:

- не участвовать в соревнованиях;

- участвовать в соревнованиях других видах спорта, где «баранку» получить невозможно в принципе;

- участвовать в соревнованиях крайне низкого уровня (не в смысле подпольных, а в смысле ниже плинтуса).

С теми, кто готов использовать только такие способы, я хочу попрощаться, пожелав успехов. Для тех же, кто готов решать реальные проблемы, предназначена основная часть этой статьи.

Сила есть

Тогда предельные веса не осложняют твоей задачи: приседай, жми, тяни.

Качественно. Четко. Мощно. До поры до времени это будет срабатывать, но прогресс доведет тебя до момента, когда ты полезешь на предельные веса. И тогда ты окажешься в тупике. Дальше будет несколько вариантов: сползти по стене и расплакаться; попытаться пробиться сквозь; или же найти самый короткий путь к успеху.

А судьи кто?

Прежде всего, подойди к судейскому столу и узнай, кто будет судить ваш поток. После этого подойди к каждому из судей, представься, поздоровайся.

Незнакомого человека засудить было бы легче, но тебе теперь это не грозит.

Если есть возможность, заранее изучи повадки судей. Если тебе повезет, то боковые судьи (зачастую неопытные, особенно на соревнованиях местного масштаба) будут выносить решения, глядя на главного судью. В этом случае достаточно (дешевле и проще!) договориться с главным судьей.

Чем его можно заинтересовать? В каждом случае подход индивидуален: кому-то нужны деньги, кому-то целое лобовое стекло на машине, а кого-то устроит, если ты перестанешь пускать слюни на его одежду и называть его «дяденька судья».

В случае, если боковые судьи опытные или же если главный судья не пошел тебе навстречу, тебе придется тесно пообщаться с боковыми судьями. Как и в случае с главным, важен индивидуальный подход. Если ты договоришься, то все будет отлично — останется вставать после недоседов, жать с отбивом и дожимать с перекосами, в тяге тащить штангу по ногам.

Полагаю, идея понятна — от судей зависит многое, и твоя задача заключается в том, чтобы они были благосклонны. Если эта затея удалась не в полной мере, на помощь придет КОМАНДА.

Пауэрлифтинг — командный вид спорта

Не секрет, что успех спортсмена определяет команда. Хорошая намотка, вовремя и правильно одетая майка, хорошая протяжка лямок — все это отойдет на второй план. Тебе нужны засчитанные подходы, а не романтическая история с туманным заголовком «Мой выводящий — самый выводящий, выводящий меня на помост выводящий».

Самое простое, если часть судейской команды — свои люди, которые готовы засчитать твой подход даже заочно. Но это скучно и неактуально, да и рассчитывать на такую удачу не стоит, это все равно что участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу по переписке, уподобляясь шахматистам.

В первую очередь, люди готовы верить в самую наглую ложь. Если вся команда ликует, что досед есть, поклонницы бросают в воздух чепчики и лифчики и ты разбрызгиваешь слезы счастья, кидаешь в объятия друзей по команде, то твои шансы на засчитанный подход резко возрастают.

Команда может помочь в работе с судьями, а именно: отвлечь их. Обнаженные женщины, фейерверк, слезоточивый газ, взрыв за окном, истошный вопль из другого конца зала — освободи свою фантазию. Разумеется, судьи должны быть адекватными и при сомнениях принимать решение в пользу спортсмена.

Другой вариант — выключить свет на время твоего подхода. Судьи должны увидеть следующие стадии: начало движения вниз — темнота — последняя фаза движения вверх. Это сработает на приседаниях и жиме лежа. В тяге возможны проблемы — тебе нужно иметь очень шустрых и практически бесшумных помощников. В принципе, при наличии у двух из них шапок-невидимок проблемы бы решались волшебным, но на такие чудеса рассчитывать не стоит, равно как и на поделки типа домкратов-невидимок и помостов-спонниженной-гравитацией.

Не веришь в сказки? Команда оказалась несговорчивы? Команда не сумела выручить?

Результат

Что же в результате — еще одни соревнования без «баранки» или еще одна «баранка»? Учись на своих ошибках, используй опыт других, не наступай на свои грабли и держись подальше от чужих. Тогда соревнования — без «баранки».

Если же «баранок» в твоей спортивной коллекции уже целая связка, задумайся: что-то неправильно. Или снижай начальные веса, меняй технику, укрепляй психику и учись настраиваться, или же переходи в синхронное плавание — с таким потенциалом в воде не тонут.

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

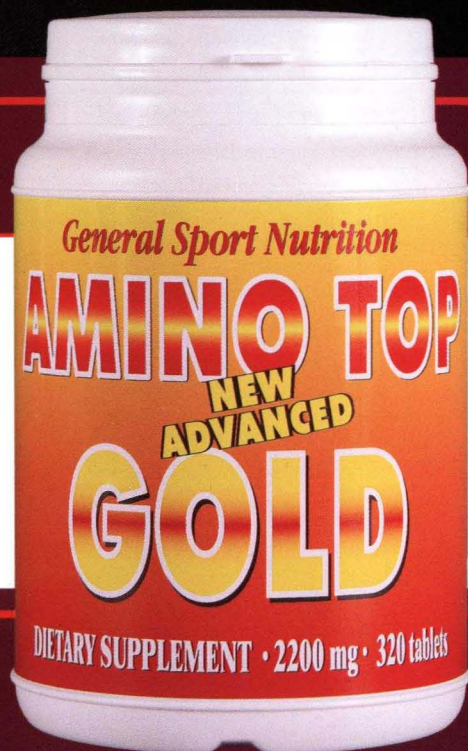
ЧИСТАЯ МАССА
ОТ GSN

MEGA BLAST AMINO TOP GOLD

AMINO TOP GOLD* – новейший аминокислотный комплекс, совершивший прорыв в спортивном питании. Эта смесь чистейших аминокислот в свободном виде и в виде пептидов научно спроектирована для того, чтобы помочь Вам добиться оптимального роста мышц, ускорить восстановление и улучшить работоспособность на тренировках.

Рекомендации по применению: Принимать по 3 табл. на пустой желудок три раза в день перед едой и после тренировки.

Упаковка: 180 таб., 320 таб.



General Sport Nutrition

* Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym (495) 783 7460