

НОВЫЕ НОРМАТИВЫ WPC

Power World 4'2007

Мир Силы

**КУБОК ЕВРАЗИИ
2007**

**НОВОЕ КУРСКОЕ
СРАЖЕНИЕ**

**ХОЧЕШЬ В
«ТЕЛЕВИЗОР»?
Стань Элитой!
«Ночь Чемпионов»
на ТВ**

**Марина Медведева –
уральская красавица**

**ПОЛУФИНАЛ WPO
В РОССИИ –
500 кг в приседе
от Ано Туртиайнена**

**«ЗОЛОТОЙ ТИГР»
новый взгляд на
пауэрлифтинг**

**ВЕСТИ ИЗ
РЕГИОНОВ
пауэрлифтинг
в Приморье**

**Чемпионат
мира среди
любителей
(WUAP) –
успехи
россиян**

**ЭД КОЭН:
«Я В ВОСТОРГЕ
ОТ РУССКИХ
ДЕВУШЕК!»
НЕВЕРОЯТНЫЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
АМЕРИКАНЦЕВ
В РОССИИ**

XXI ЧЕМПИОНАТ МИРА WPC

горячие дни в Тольятти



4612744 240039

Календарь соревнований – 2008

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



General Sport Nutrition



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



Дорогие друзья!
Вот и прошел 2007 год.
Время подводить итоги.

Преимущественно этот год был наполнен положительными для пауэрлифтинга событиями.

Для россиян – это прежде всего окончание дисквалификации национальной сборной IPF, редакция желает нашим спортсменам удачи и ждет от них материалов с соревнований.

В прошедшем году Россия приняла два крупных международных события – Кубок Евразии AWPС/WPC и чемпионат мира WPC. Эти грандиозные спортивные форумы собрали под своими знаменами более тысячи атлетов со всего света! Жаль только, что пока еще наша страна для многих иностранцев остается «закрытой»: трудности в получении въездной визы в Россию, и «опасной»: ужасный теракт в Тольятти в первый день чемпионата мира тому подтверждение. Но Родину не выбирают – Родине служат, и мы будем и дальше идти по пути развития спорта в нашей стране.

И есть первые ласточки – пауэрлифтинг рвется на ТВ. Автор проекта Дмитрий Касатов прилагает все усилия по размещению серии телепередач «Ночь чемпионов» на общероссийских телеканалах. Будем надеяться, что у него всё получится, а мы ему поможем, чем можем.

Также прошедший год был отмечен новыми «абсолютными» рекордами в жиме лежа, среди которых величайший жим Райана Кеннели – 470 кг! Мало того, буквально перед сдачей этого номера в типографию из-за океана пришла новость о том, что Райан выжал 477,5 кг. Полтонны – не за горами.

Еще одна приятная новость – руководителем Свердловского областного отделения WPC Андреем Репницыным выдвинуто предложение об учреждении Всероссийского Дня силы – праздника, который стал бы родным для всех атлетов России – пауэрлифтеров, штангистов, стронгменов...

Мы будем внимательно следить за развитием событий в этом направлении.

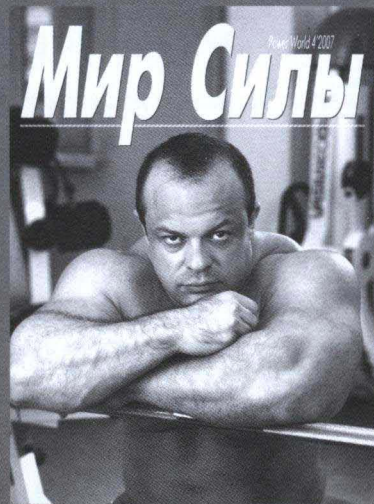
А пока готовимся к новому сезону – календарь соревнований 2008 уже готов.

Тренируемся, планируем – выступаем.

Искренне ваш,

Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Владимир Кравцов
Фото: Юрий Фадюков

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4 (34)/2007 год

Издается с 1999 года

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

главный РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР 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
aav@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

Издатель

Bodybuilding & Fitness
BBF
Publishing
ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

НОВОСТИ

- Проект календаря событий
Организации пауэрлифтинга
России на 2008 год 4
- Разрядные нормативы WPC 6



СОРЕВНОВАНИЯ

- Открытый Кубок Евразии 7
- «Золотой тигр». Супертурнир
на Урале 14
- Чемпионат мира среди
любителей по версии WUAP 18
- Пауэрлифтинг на ТВ. «Ночь
чемпионов» 25
- XXI чемпионат мира.
Полуфинал WPO-2007 28

РЕГИОНЫ

- Приморцы на
международном помосте 44

ИНТЕРВЬЮ

- Интервью с Мариной Медведевой 49
- Эд Коэн в Москве 53

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

- Силовой экстрим в Таганроге 55





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>	<input type="text"/>	
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда <input type="text"/>													
<small>(почтовый индекс)</small>						<small>(адрес)</small>							
Кому <input type="text"/>													
<small>(фамилия, инициалы)</small>													
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
ПВ <input type="text"/>			место <input type="text"/>			ли-тер <input type="text"/>			на <input type="text"/> <small>газету журнал</small>			<input type="text"/>	
<small>(наименование издания)</small>													
Стои-мость	подписки		<input type="text"/> руб. <input type="text"/> коп.		Количество комплектов								
	переадресовки		<input type="text"/> руб. <input type="text"/> коп.										
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда <input type="text"/>													
<small>(почтовый индекс)</small>						<small>(адрес)</small>							
Кому <input type="text"/>													
<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.

Проект календаря событий Организации пауэрлифтинга России на 2008 год

Календарь по срокам утвержден.

По месту проведения принимаются предложения и заявки.

С техническими требованиями желающие проводить мастерские турниры могут ознакомиться на сайте Федерации www.wpc-wpo.ru

1. Международные соревнования				
№	Наименование события	Дата проведения	Место проведения	Контакты организаторов
1.	WPO Суперфинал. Пауэрлифтинг.	16-18 февраля	Лос-Анджелес, США	World Powerlifting Organization Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
2.	«WPO Bench Bash». Жим лежа.	16-18 февраля	Лос-Анджелес, США	World Powerlifting Organization Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
3.	Чемпионат Европы GPC	12-17 мая	Чехия	Global Powerlifting Committee Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
4.	Кубок Европы WPC	23-25 мая	Вена, Австрия	World Powerlifting Congress Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
5.	Чемпионат Европы WPC	15-22 июня	Латвия	Eurasian Powerlifting Organization Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
6.	Чемпионат Европы WUAP (AWPC Europe)	11-14 июня	Трнава, Словакия	WUAP Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
7.	Чемпионат мира AWPC	1-3 августа	Чикаго, США	World Powerlifting Congress Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
8.	Чемпионат мира WUAP (AWPC Europe)	1-4 октября	Лауххаммер, Германия	WUAP Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
9.	Чемпионат мира GPC	21-26 октября	Великобритания	Global Powerlifting Committee Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
10.	Чемпионат Евразии-2008	30 июля - 3 августа	Челябинск, Россия	Eurasian Powerlifting Organization
11.	Чемпионат мира WPC	Ноябрь	США	World Powerlifting Congress Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
12.	WPO Полуфинал. Пауэрлифтинг.	Ноябрь	США	World Powerlifting Organization Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462
13.	Кубки Европы и мира по версиям GPC, WUAP	По мере оглашения	По мере оглашения	Организация поездки: wpc@wpc-wpo.ru +79189470462

2. Всероссийские чемпионаты и мастерские турниры (присваиваются звания вплоть до МСМК)

№	Наименование события	Дата проведения	Место проведения	Контакты организаторов
1.	Чемпионат России WPC/AWPC	18-23 марта	Ростов-на-Дону	Михаил Вебер. weber_71@mail.ru +79282266266 Аркадий Осипян
2.	Мастерский турнир	1-3 февраля	Челябинск	Чадков Владимир Юрьевич тел. 8-9080903333 chadkov@yandex.ru
3.	Кубок России GPC/AWPC	4-8 июня	Курск	Умеренков Игорь Юрьевич, Телефоны: с. 8-910-314-2-314, д. 8 (0712) 57-02-44, факс 8(0712) 52-51-88, e-mail: kgf@kursknet.ru.
4.	Мастерский турнир «Носорог -Про Экспо». Международный спортивный фестиваль	11-14 декабря	Место проведения уточняется	Умеренков Игорь Юрьевич, Телефоны: с. 8-910-314-2-314, д. 8 (0712) 57-02-44, факс 8(0712) 52-51-88, e-mail: kgf@kursknet.ru.
5.	Мультитурнир по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа «Золотой тигр»	3-5 октября	Екатеринбург	Репницын Андрей Викторович, тел.: 8-922-207-83-37 тел/факс: (343) 321-99-13, 321-99-14, 321-99-15, 321-99-16 e-mail: repnitsyn@maul.ru, repnitsyn@list.ru Адрес для писем: 620137, Екатеринбург, а/я 133

3. Зональные чемпионаты, коммерческие турниры

№	Наименование события	Дата проведения	Место проведения	Контакты организаторов
1.	Турнир по жиму штанги лёжа, WPC, «Кубок вызова» (МС)	Январь	Магадан	Авдонин Георгий Юрьевич д.т. 8(4132)679872 / м.т. 8 914 850 2604; адрес электр.почты geo-avdonin@yandex.ru
2.	Коммерческий турнир в Ярославле.	Апрель	Ярославль	Илья Кокорев
3.	Открытый Кубок Саратовской области	17-18 мая	Саратов	Рахманов Вячеслав Александрович тел.89272232033 wpcsarator@mail.ru
4.	Кубок Сибири по жиму штанги лежа на призы СЭТК	Сентябрь	Томск	Телефон, факс (3822) 55-74-09, (3822) 55-77-44; 8-913-825-3622 (Косов Егор)
5.	Открытый чемпионат Краснодарского края по пауэрлифтингу и жиму лежа. WPC	Ноябрь - декабрь	Краснодарский край, Крымск	Лихман Андрей Тихонович телефон 8-918-450-66-99 e-мейл wpc-krymsk@yandex.ru
6.	Кубок Тихого океана (МС)	23 декабря	Владивосток	Пургин Петр Окдесович Телефон: +79147324809 e-майл: wpc-vladivostok@mail.ru
7.	Открытый чемпионат Поволжья	13-14 декабря	Саратов	Рахманов Вячеслав Александрович wpcsarator@mail.ru

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ WPC В ПАУЭРЛИФТИНГЕ, 2008 г.

Мужчины						
Весовая категория (кг)	МСМК	МС	КМС	1	2	3
52,0	530,0	470,0	395,0	320,0	280,0	257,5
56,0	580,0	510,0	425,0	347,5	305,0	285,0
60,0	625,0	555,0	465,0	380,0	340,0	305,0
67,5	700,0	625,0	505,0	410,0	360,0	330,0
75,0	765,0	675,0	530,0	435,0	385,0	355,0
82,5	820,0	720,0	565,0	485,0	435,0	385,0
90,0	850,0	750,0	585,0	510,0	462,5	405,0
100,0	895,0	775,0	620,0	540,0	487,5	450,0
110,0	915,0	795,0	655,0	570,0	515,0	485,0
125,0	945,0	810,0	680,0	605,0	537,5	505,0
140,0	970,0	835,0	730,0	625,0	555,0	520,0
+140,0	1000,0	870,0	750,0	650,0	585,0	550,0

Элита WPC Россия в пауэрлифтинге:
 легкий вес (75 кг) 747,5 кг
 средний вес (100 кг) 922,5 кг
 тяжелый вес (125 кг) 1035 кг
 супертяжелый вес (св. 125 кг) 1082,5 кг

Женщины						
Весовая категория (кг)	МСМК	МС	КМС	1	2	3
44,0	340,0	270,0	235,0	190,0	162,5	142,5
48,0	370,0	295,0	255,0	197,5	170,0	155,0
52,0	400,0	315,0	280,0	210,0	182,5	167,5
56,0	425,0	345,0	305,0	227,5	197,5	185,0
60,0	455,0	360,0	325,0	250,0	220,0	197,5
67,5	485,0	385,0	345,0	270,0	235,0	215,0
75,0	510,0	410,0	365,0	285,0	247,5	227,5
82,5	520,0	430,0	375,0	310,0	280,0	247,5
90,0	530,0	440,0	395,0	330,0	297,5	265,0
+90,0	545,0	455,0	410,0	350,0	317,5	292,5

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ WPC В ЖИМЕ ЛЕЖА, 2008 г.

Мужчины						
Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3
52	130	115	102,5	95	80	70
56	145	130	115	102,5	87,5	75
60	165	145	130	115	100	85
67,5	187,5	165	145	127,5	112,5	95
75	202,5	180	157,5	142,5	125	110
82,5	217,5	192,5	170	150	132,5	117,5
90	230	202,5	177,5	157,5	140	125
100	240	210	185	165	147,5	135
110	250	220	190	170	155	142,5
125	260	232,5	200	177,5	160	152,5
140	280	252,5	220	197,5	180	170
+140	300	272,5	250	230	215	195

Звание «ЭЛИТА WPC-Россия» в жиме лежа:
 легкий вес (до 82,5 кг) 240 кг
 средний вес (до 110 кг) 280 кг
 тяжелый вес (св. 110 кг) 340 кг

Женщины						
Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3
44	72,5	65	57,5	50	47,5	40
48	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
52	92,5	77,5	67,5	57,5	52,5	45
56	97,5	82,5	72,5	62,5	55	47,5
60	102,5	87,5	77,5	67,5	57,5	50
67,5	107,5	92,5	82,5	72,5	62,5	55
75	115	100	87,5	77,5	67,5	60
82,5	120	115	92,5	82,5	72,5	65
90	130	122,5	97,5	87,5	77,5	67,5
+90	140	130	105	95	85	75

ОТКРЫТЫЙ КУБОК ЕВРАЗИИ по пауэрлифтингу и жиму лежа

WPC/ AWPC

Автор: И. Умеренков

**на призы
завода
холодильников «Саратов»**

Несказанной жарой встретил славный город Курск участников Открытого Кубка Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC на призы завода холодильников «Саратов», проходившего в городе 15–19 августа 2007 г. Правда, пекло это было разбавлено парочкой ливней с небольшим кратковременным ураганом, имевшим место 14 августа. Настолько сильным, чтобы поднять в воздух и перебросить через всю центральную улицу города трехгранный металлический информационный щит.

Несказанной жарой встретил славный город Курск участников Открытого Кубка Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC на призы завода холодильников «Саратов», проходившего в городе Курске 15–19 августа 2007 г. Правда, пекло это было разбавлено парочкой ливней с небольшим кратковременным ураганом, имевшим место 14 августа. Настолько сильным, чтобы поднять в воздух и перебросить через всю центральную улицу города трехгранный металлический информационный щит.

Такая знойная погода и особенно такие ураганы – большая редкость для нашего региона. Будто сама природа проверяла на прочность богатырей, собравшихся в Курске из разных уголков нашей планеты, чтобы померяться силушкой. Но пауэрлифтеры – народ тертый и привыкший ко всякого рода трудностям, и такими шалостями природы испугать их крайне трудно.

Благодаря помощи нашего именного спонсора – завода холодильников «Саратов» был обеспечен прекрасный призовой фонд, также включавший в себя пять новеньких холодильников «Саратов».

В Кубке Евразии приняли участие около 500 атлетов из России, Эстонии, Украины, Белоруссии, Молдовы, Ганы, Нигерии, Канады, Финляндии, Азербайджана.

Такое количество участников оказалось рекордным. Изначально планировалось к участию намного меньше количество спортсменов. Но регламент – есть регламент, и соответственно всего пять дней, как и было объявлено, имелось у оргкомитета турнира для того, чтобы провести этот Кубок. Соревнования порою шли до 2 часов ночи, ассистенты падали с ног от усталости, бригада секретарей во главе с Максимом Томчиным практически не спала. Но об этом позже.

Первый день турнира, 15 августа, начался с выступлений тинэйджеров-пауэрлифтеров WPC. Особо отличились: человек-мутант, Кирилл Сарычев из Пугачева, установивший в супертяжелом весе в возрастной группе 18–19 лет (чему никто не хотел верить!) 4 мировых и 2 европейских рекорда, Андрей Гладун (Украина), установивший 2 рекорда мира и рекорд Европы, Павел Богатырев (г. Курск) – 5 рекордов Европы. Вслед за тинэйджерами, после торжественного открытия Кубка Евразии 2007 г., на помост вышли

женщины WPC, где абсолютной победительницей стала россиянка Марина Медведева, установившая 2 европейских и 1 национальный рекорд. Также необходимо отметить выступление юниорки Марины Зотовой (52 кг), итогом которого стали 2 мировых и 5 европейских рекордов. В весовой категории до 75 кг не было равных Елене Поволоцкой из Калмыкии (весовая кат. 75 кг). Новый европейский рекорд в приседе – 260 кг, 120 кг в жиме лежа и 220 кг в тяге. Сумма в 600 кг также стала европейским рекордом.

В конце первого дня соревнований нас ждало выступление пауэрлифтеров экипировочного дивизиона AWPC. У женщин абсолютной победительницей стала организатор турнира Юлия Умеренкова. К сожалению, из-за бессонной недели Юля так и не смогла зафиксировать новые мировые рекорды в приседаниях и становой тяге, которые на тренировке отработывала 2 по 2, но, думаю, у нее еще все впереди.

У мужчин в абсолютном зачете первым с феноменальным результатом стал россиянин Сергей Айвазов, собрав 790 в категории до 75 кг – это новый мировой рекорд AWPC. Второй – Владимир Суцак (1002,5 в категории до 140), умудрившийся еще на разминке погнуть гриф, чем произвел просто фурор и стал любимцем местных телекомпаний. Третий – ваш покорный слуга. Несмотря на то, что на Кубке мне покорился мировой рекорд в приседе, я остался очень недоволен своим выступлением. На ум сразу приходит мудрый совет президента WPC-Россия Юрия Устинова, что надо или проводить турнир, или выступать. Но откровенно порадовала борьба с украинцем Ринатом Зариповым, знакомым мне еще по чемпионату Киева (ИПФ) – 2005 г. Тогда Ринат оказался сильнее. В этот раз борьба шла буквально за каждый килограмм. После приседаний я лидировал с преимуществом в 10 кг. Но на разминке в жиме у меня начались сильные судороги в ногах и спине, я вынужден был снизить стартовый вес и в итоге в 3-м подходе закончил на весе, с которого должен был начинать. Ринат вышел вперед на 7,5 кг. Но тяга, как всегда, решала все. Ринат так и не смог зафиксировать свой начальный вес – видимо, сказала усталость (было уже около полуночи, я уже и на нашатырь никак



Место проведения



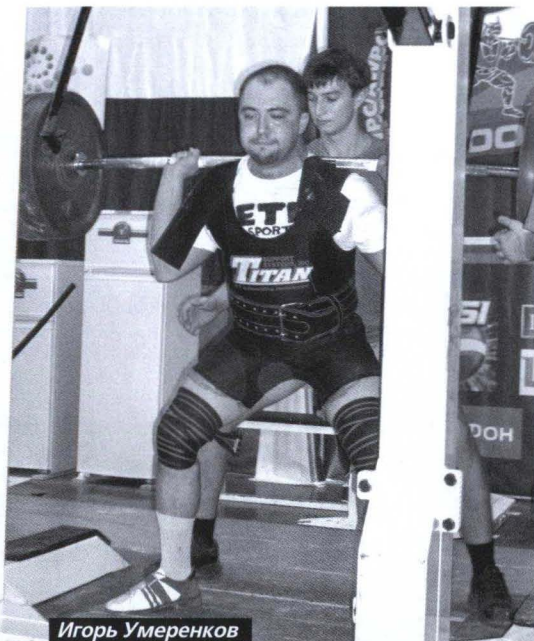
Марина Бимова



Марина Зотова и Людмила Гришечкина



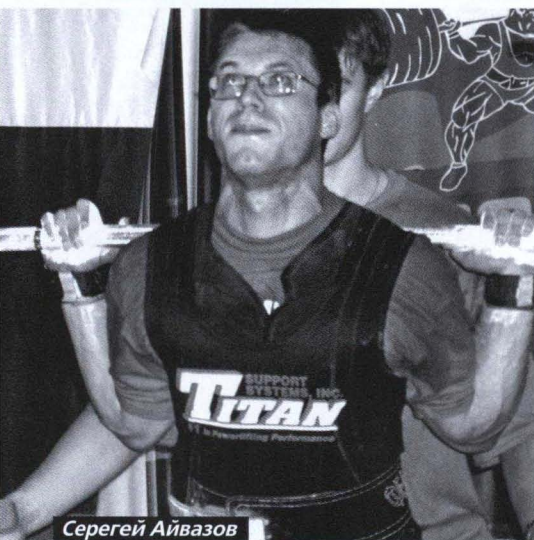
Д. Касатов и И. Настынов



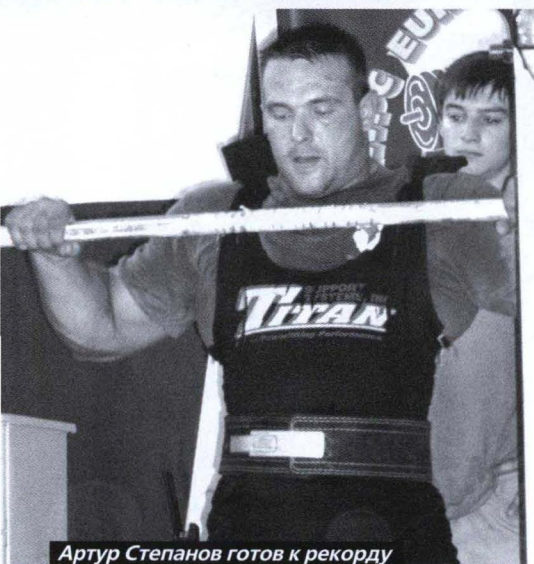
Игорь Умеренков



Гости с Украины



Сергей Айвазов



Артур Степанов готов к рекорду



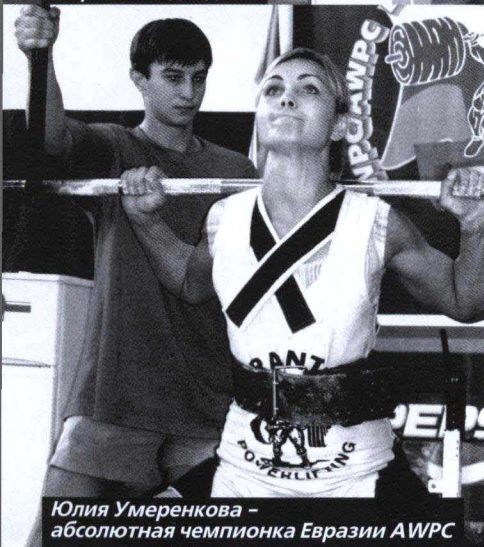
Владимир Сушак



Елена Поволоцкая



Марина Медведева



Юлия Умеренкова – абсолютная чемпионка Евразии AWPC

не реагировал), а я, в свою очередь, не стал упираться и остановился на 2-м подходе.

На следующий день Ринат собрался с силами и реабилитировался в безкипяровочном дивизионе, став 2-м в своей весовой категории после россиянина Николая Жукова. Николай стал вторым в абсолютном безкипяровочном зачете и проиграл абсолютному победителю, Владимиру Суцаку, менее пяти десятых балла. Ну а Владимир стал счастливым обладателем холодильника от нашего именного спонсора – завода холодильников «Саратов».

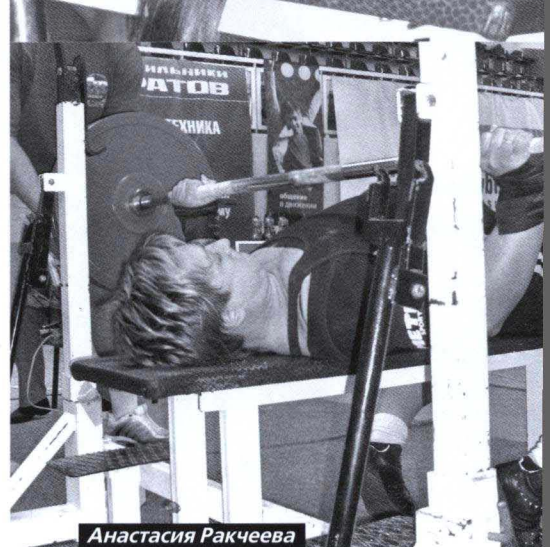
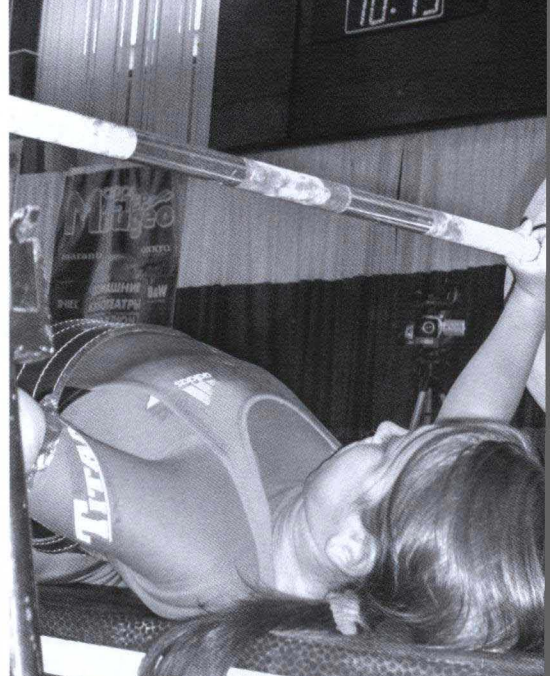
У женщин абсолютной победительницей в безкипяровочной версии стала россиянка Валерия Левочкина.

Среди пауэрлифтеров-юниоров WPC я бы особо отметил выступление россиян:

Александра Некипелова (3 рекорда Европы в категории до 75 кг), Владимира Петянова (2 рекорда Европы в категории до 67,5 кг) и Михаила Брылина, установившего 6 рекордов России в весовой категории до 110 кг.

Выступление ветеранов пауэрлифтинга WPC затянулось в этот день до двух часов ночи. В итоге абсолютным победителем среди ветеранов стал Юрий Чепец, второй в абсолютном зачете Валерий Глазнов, третий – Игорь Настынов. Приседания Игорь начал с 450 кг. И, к сожалению, так и не смог во 2-м и 3-м подходах зафиксировать 500 кг. Когда после финальной попытки в приседаниях я подошел к помосту, ассистенты, мимо которых только что просвистело полотно, глядя на меня квадратными глазами, в один голос заявили, что «после вашего Настынова мы в этой жизни уже ничего не боимся... Жим Игорь закончил с двумя рекордами Европы – 250 и 260 кг. Также были установлены рекорды в тяге и сумме».

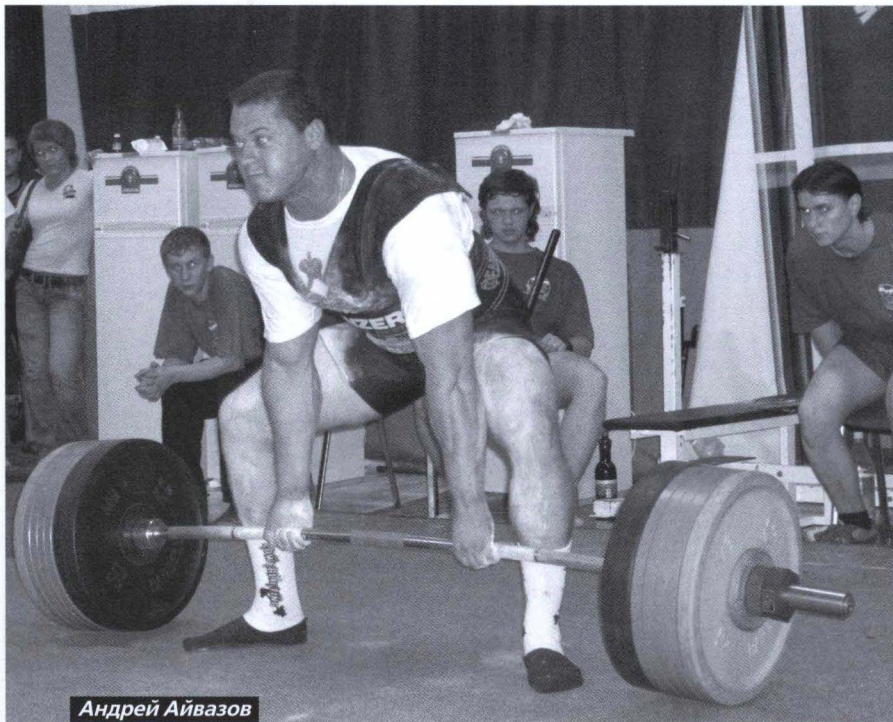
17 августа, в третий день турнира, силушкой богатырской мерялись пауэрлифтеры открытой возрастной группы. Абсолютным победителем Кубка Евразии-2007, а равно и обладателем призового холодильника «Саратов», стал россиянин Андрей Айвазов, установивший национальный рекорд в становой тяге – 357,5 кг в категории до 110 кг. Второй – украинец Денис Фиткевич (920 кг в категории до 90 кг) и всего лишь 2 балла проиграл ему россиянин Михаил Сперанский, собравший 750 кг в категории до 67,5 кг.



Анастасия Ракчеева



И. Настынов



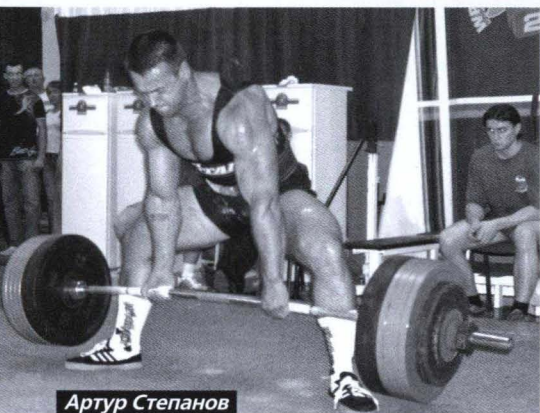
Андрей Айвазов



500 кг



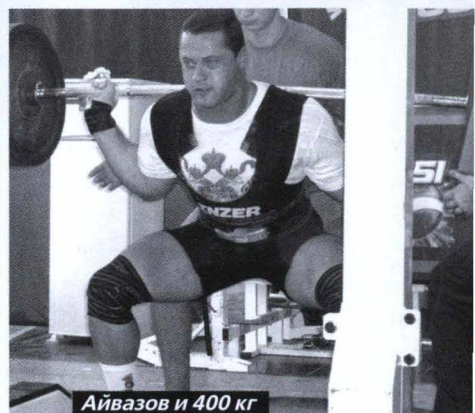
Ю. Устинов и юниоры



Артур Степанов



Владимир Кравцов



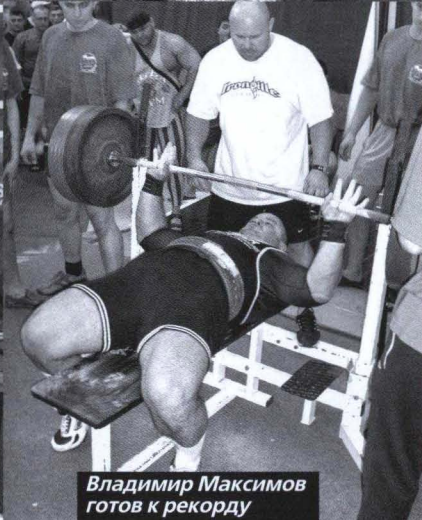
Айвазов и 400 кг



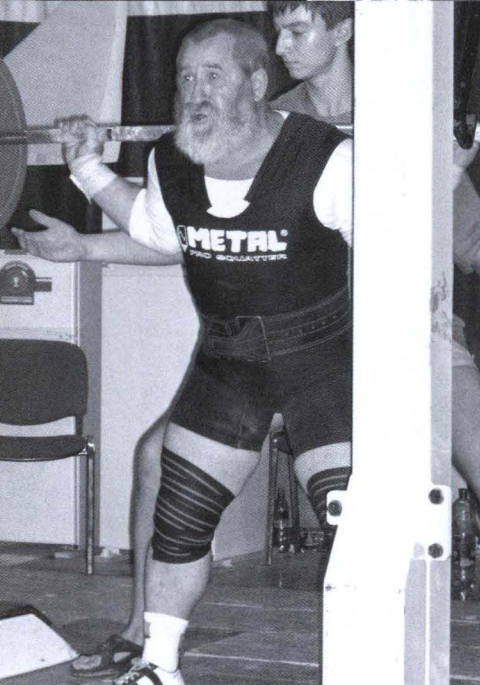
Константин Отавин



Награждение ветеранов



**Владимир Максимов
готов к рекорду**



Илья Кокорев

Хотелось бы отметить выступление нашего прославленного чемпиона Артура Степанова из Липецка. Новый российский рекорд в приседе – 410 кг! 265 кг в жиме лежа и 350 кг в тяге становой. 1015 кг – рекорд России в сумме.

Заключительные 2 дня турнира были полностью посвящены жиму лежа. У женщин абсолютной победительницей в жиме лежа WPC стала Анастасия Ракчеева, финишировавшая с прекрасным результатом 142,5 кг в категории до 67,5 кг. Вторая – Марина Бемова из Твери, установившая 2 мировых рекорда в категории до 60 кг – 115 и 122,5 кг, третья – также россиянка Шелудько Виктория, зафиксировавшая 2 рекорда России в своей весовой категории. У тинэйджеров в абсолютном первенстве не было равных Людмиле Гришечкиной из Кузнецка. А среди юниорок абсолютной чемпионкой стала Марина Зотова из Саратова.

В жиме лежа у женщин AWPC в безэкипировочном дивизионе абсолютной победительницей стала курянка Наталья Привалова, а в экипировочном не было равных представительнице Эстонии Светлане Вороновой.

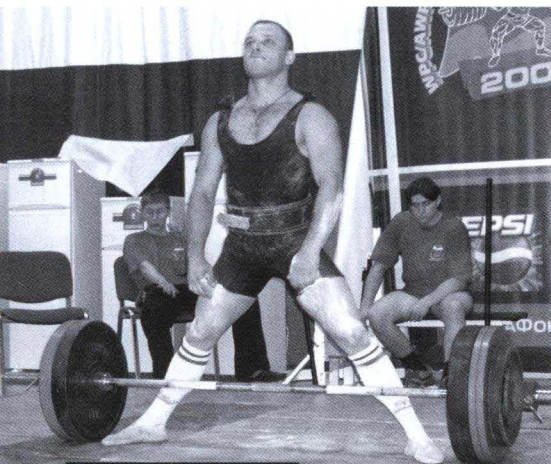
Абсолютным победителем в жиме лежа у юношей WPC стал мутант из г. Пугачев Кирилл Сарычев, установивший 3 мировых рекорда в категории свыше 140 кг: 255, 280 и 285 кг.

А абсолютным победителем в жиме лежа среди юниоров стал человек-гора из Новороссийска, воспитанник Юрия Устинова, Александр Коршков (кат. 125 кг). Известный курянам по Кубку Курска по жиму лежа 2007 г., Саша, кажется, стал еще больше. Веса на штанге также выросли: 270-275-280 (два последние из которых являются рекордными национальными достижениями).

В абсолютном зачете в безэкипировочном дивизионе жим лежа AWPC победителем стал ростовчанин Михаил Вебер, зафиксировавший 190 в весовой категории до 90 кг.

В экипировочном дивизионе жим лежа AWPC изначально места в абсолютном первенстве расположились следующим образом:

3-й – россиянин Михаил Вебер с отличным результатом 232,5 кг в весовой категории до 90 кг, 2-й – Владимир Сушак, проигравший Евгению Павлову из Украины лишь



Михаил Сперанский



Максим Томчин за работой



Юрий Чепец

по собственному весу. Но позже допинг-контроль расставил все на свои места. Допинг-проба Евгения Павлова оказалась положительной. И Владимир Суцак занял свое законное 1-е место, добавив в свою копилку еще одну победу.

Также следует отметить выступление юного Владислава Лопатина, многократного рекордсмена России по жиму лежа WPC среди юношей. В этот раз Владислав выступал в экипировочном AWPC-дивизионе и установил 5 мировых рекордов в одиночном жиме лежа и пауэрлифтинге.

Настоящий фурор произвело выступление россиянина Владимира Максимова, ставшего абсолютным победителем и в открытой возрастной группе, и, разумеется, среди ветеранских мировых рекорда и рекорд Европы в открытой возрастной группе. Зал просто стоял на ушах. Все подходы Владимира Максимова зрители наблюдали не иначе как стоя, окружив помост плотным полуколцом, в воздух взмывали десятки и десятки фото- и видеообъективов. И это всё благодаря зафиксированному Владимиром феноменальному весу, равному 365,5 кг.

Вторым в абсолютном зачете у ветеранов и в открытой возрастной группе стал Алексей Неклюдов, покоривший 340 кг в весовой категории до 110 кг. Прекрасный результат! Но Алексею было и этого мало: спустя день, он выступил с показательными выступлениями и зафиксировал новый мировой ветеранский рекорд в жиме лежа – 350 кг в весовой категории до 110 кг. Это действующий мировой рекорд среди мужчин, и принадлежит он украинцу Виталию Пономаренко. Но Неклюдову и этого мало – на штанге 360 кг. Штанга прошла половину пути и застыла на руках богатыря. Не сейчас. Но тем не менее Неклюдова смело можно назвать самым прогрессирующим атлетом нашей Федерации.

Наш прославленный чемпион Владимир Кравцов, не успев окончательно войти в форму после болезни, стал 3-м в абсолютном зачете в открытой возрастной группе, безоговорочно одержав победу в своей весовой категории, до 125 кг. Вова легко начал с 330 кг, но, к сожалению, так и не смог зафиксировать почти уже покорившиеся ему 362,5 кг. Думаю, у «дяди Вовы», как его называют болельщики в разных

частях Земли, все еще впереди! Даже первые в России 400 кг!

Также хотелось отметить и выступления других жимовиков – Игоря Кущина с новым рекордом Европы в весовой категории до 100 кг – 282,5 кг, Евгения Нечаева – 260 кг в весовой категории до 82,5 кг и, конечно, нашего прославленного атлета, президента Федерации WPC Ярославской области Ильи Кокорева. Он, как и подобает Чемпиону, финишировал с новым европейским рекордом – 220 кг в весовой категории до 75 кг.

По итогам Кубка Евразии председателем AWPC Дмитрием Касатовым было взято около 30 биопроб, которые отправлены в Московскую антидопинговую лабораторию для тщательного анализа. Наша организация борется с применением допинга в любительском спорте не на словах, а на деле.

Также хотелось бы выразить благодарность всем спортсменам и тренерам, посетившим наш Кубок. Были на нем, к сожалению, и недочеты, которые мы, как организаторы, обязательно учтем в будущем, и следующий турнир проведем на еще более высоком уровне.

В заключение хотелось бы поблагодарить наших спонсоров, без которых этот праздник спорта вряд ли бы состоялся. Это, во-первых, наш именной спонсор – завод холодильников «Саратов», официальный партнер при проведении Кубка Евразии-2007 – компания «Пепси», администрация г. Курска в лице главы г. Курска Суржикова В.П. и помощника главы г. Курска Лямцева А.М., ректор КурскГТУ Захаров И.С., компания «МК», г. Ярославль, в лице Кокорева И.В., компания «Росгосстрах» в лице Суржикова К.В., компания «Мегафон» в лице Кравцова И.П., гостиница «Аврора», компания «ЦМС» и «Форточка» в лице Самарина А.М., наш информационный спонсор «Радио 7» в лице В. Нескородова, сеть магазинов кожаной одежды «Волк» в лице Климовой Л.М., обувной магазин «Марко» в лице Пахомова В.Л., компания «Першин» в лице Скавыша А.В., компания «Флекс», журнал «Мир Силы», студия «Шоубиз» в лице Гусарова С.И., атлетический клуб «Носорог», агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд», интернет-магазин экипировки для пауэрлифтинга INZER « www.inzernet.ru ».

«ЗОЛОТОЙ ТИГР»

Супертурнир на Урале

Автор: президент WPC Свердловской области Андрей Репницын

В первые выходные октября в Екатеринбурге прошёл «Первый Большой Открытый Кубок по пауэрлифтингу и жиму лёжа «ЗОЛОТОЙ ТИГР»». Этим турниром была предпринята попытка сделать соревнования по пауэрлифтингу по-настоящему зрелищными и интересными не только для самих спортсменов, но и для массового зрителя. Обилие семейных пар с детьми и отсутствие свободных мест в зрительном зале во второй день соревнований ярко демонстрируют – попытка удалась!

«Хлеба и зрелищ!» Древний лозунг людских масс, несмотря на возраст, не стал менее актуальным и в наши дни. И если с «хлебом» всё более или менее понятно, то со зрелищами ситуация несколько иная. «На вкус и цвет товарищей нет» – говорят современные люди про свои интересы, и эта фраза делает зрелища узконаправленным мероприятием для одной целевой группы зрителей. А охватить сразу множество групп – задача не из лёгких.

Пауэрлифтинг с момента своего рождения был крайне узконаправленным зрелищем. На соревнованиях любого уровня, от чемпионата района до чемпионата мира, зрителями пауэрлифтинга в основном становились сами спортсмены-пауэрлифтеры. Естественно, это не самым лучшим образом сказывалось на популярности нашего вида спорта и, как следствие, сдерживало развитие пауэрлифтинга. Правда, в последнее время стали появляться всевозможные шоу-турниры, но для

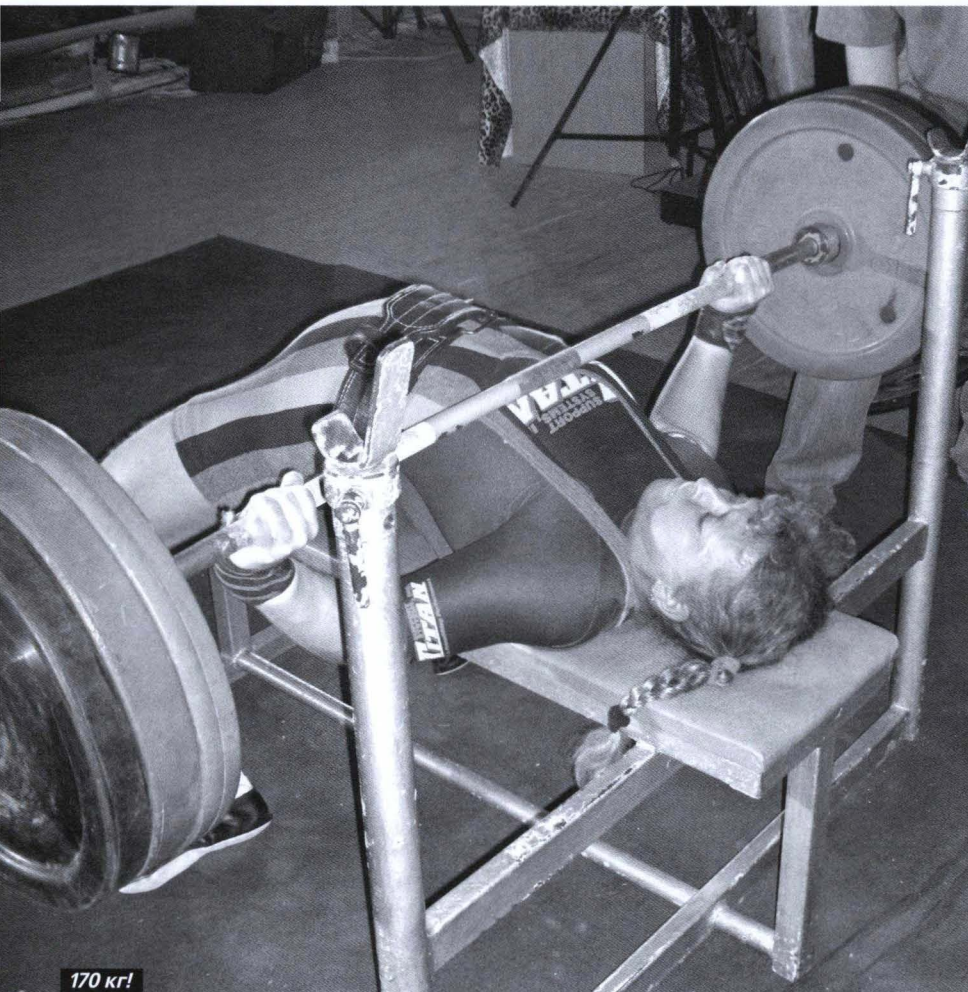
того, чтобы они могли по-настоящему действительно отработать в плане пропаганды, необходимо их многократное и всестороннее освещение в средствах массовой информации, чего их организаторы почти не могли себе позволить в силу отсутствия сколько-нибудь серьёзного бюджета местных отделений Федерации. Так было до недавнего времени.

В первые выходные октября в Екатеринбурге прошёл «Первый Большой Открытый Кубок по пауэрлифтингу и жиму лёжа «ЗОЛОТОЙ ТИГР». Этим турниром была предпринята попытка сделать соревнования по пауэрлифтингу по-настоящему зрелищными и интересными не только для самих спортсменов, но и для массового зрителя. Обилие семейных пар с детьми и отсутствие свободных мест в зрительном зале во второй день соревнований ярко демонстрируют – попытка удалась! А более девяти телепоказов, сразу по трём телеканалам, только в первые два постсоревновательных дня, плюс к этому статьи в газетах ещё

раз подтверждают это. Про Интернет я вообще молчу.

Более 100 спортсменов самого разного уровня собрал «Тигр». На турнире выступали не только свердловские атлеты, но и гости из других областей – Челябинской, Курганской, Пермской и из Москвы.

В первый день соревновались троеборцы, и настоящим украшением турнира стало выступление МСМК из Екатеринбурга, старшего тренера сборной команды Свердловской области Владимира Блинкова. 380 кг в приседе, 240 кг в жиме лежа и 320 кг в становой тяге. Он и стал абсолютным чемпионом турнира среди мужчин в пауэрлифтинге. Не менее интересным было и выступление нашего прославленного чемпиона Алексея Хараузова из г. Лесной (кат. до 90 кг). Алексей попробовал выступить без экипировки. 215 кг в приседе, 190 кг в жиме лежа и 272,5 кг в тяге. Среди девушек абсолютной чемпионкой стала Екатерина Шкермонтова из Магнитогорска. Ее результат 390 кг в весовой категории до 60 кг.



170 кг!



Оргкомитет турнира



Трофеи от «Тигра»



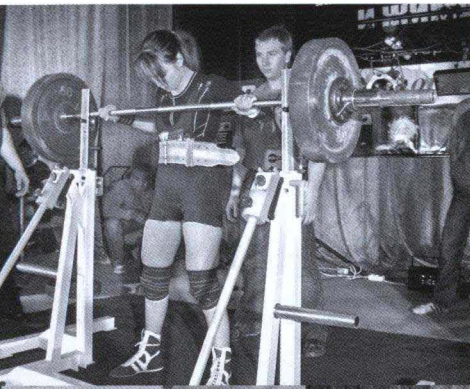
Представление судей

У ветеранов безоговорочная победа в абсолютном зачете у Владимира Ладейщикова из Первоуральска. Выступая в весовой категории до 100 кг, он показал 305 кг в приседе, 165 кг в жиме лежа и 300 кг в тяге.

А самым сильным юниором в пауэрлифтинге стал Роман Сальников, также представляющий Магнитогорск. 660 кг в сумме, в весовой категории до 75 кг.

Во второй день началось сражение жимовиков. Чемпион мира среди ветеранов из Магнитогорска Андрей Палей привез в Екатеринбург отличную «форму». Все три подхода отработаны на ура. 265 кг, 280 кг... 290 кг! Новый рекорд России среди ветеранов и повторение рекорда России среди мужчин. Феноменальный прогресс. И звание абсолютного чемпиона сразу в двух номинациях – мужчины и ветераны.

В мужских выступлениях так же хотелось бы отметить Ри-



фата Нигматулина: 250 кг в весовой до 82,5, Алексея Попова и Александра Кузнецова с 245 кг и 240 кг соответственно в весовой до 90 кг, Дмитрия Пермякова с 270 кг в весовой категории 125 кг и многих других.

У юниоров первое место у Евгения Медельцова из Екатеринбурга – 207,5 кг в весовой до 90 кг.

Елена Шевердина из Екатеринбурга устроила настоящий бой рекордам! Три рекорда России в весовой категории до 82,5 кг. 160, 167,5 и 170 кг! Выдающийся результат и заслуженное звание абсолютной чемпионки турнира «Золотой тигр».

Общие итоги турнира: два результата, превышающих действующие мировые рекорды по жиму лёжа, более пятнадцати выполненных и зафиксированных нормативов мастера спорта, более пяти – мастера спорта международного класса и два норматива «Элита» – пропуск в мир профессионалов, говорят сами за себя. Плюс к этому профессиональное освещение, озвучивание турнира и т.п. Как сказал один из участников соревнований, делясь в Интернете увиденными впечатлениями на одном из форумов: «... полумрак, играет Раммштейн, по полу стелится дым и выходит спортсмен. Я такого не видел нигде!» И многие другие тоже не видели. В том числе торжественное финальное награждение спортсменов уникальными чемпионскими поясами, эксклюзив-

ными, оригинальными, не имеющими аналогов «тигровыми» кубками, медалями, дипломами и подарками.

Надо отметить, при организации «ЗОЛОТОГО ТИГРА» удалось совместить несоместимое. Какое бы то ни было шоу обычно продолжается всего несколько часов, крупные же соревнования длятся несколько дней. «ЗОЛОТОЙ ТИГР» шёл два дня, и всё это время, с регулярной периодичностью, на сцене только что отреконструированного, стильного и красивого Дома культуры, помимо самих состязаний, появлялись профессиональные танцоры современных и восточных танцев, ещё можно было увидеть красивое исполнение молодёжного брэйк-данса, настоящий факир глотал самый настоящий огонь. Также искущённому взору современного зрителя, присутствовавшего на турнире, предстали мастера профессионального соревновательного фитнеса, с программой, принёсшей им звание чемпиона Европы в 2006 году. А шикарные вечерние платья ручной работы, идеально сидящие на отличных фигурах исполнительниц современных сольных композиций, на обаятельных девушках-ведущих и на девчонках – номинантках конкурса красоты могли доставить истинное наслаждение самым высоким ценителям моды и стиля.

Хочу напомнить, что это были полноценные двухдневные соревнования для всех желающих спортсменов-пауэрлифтеров, а не специальное постановочное шоу для видеосъёмки с участием крайне малого количества избранных, титулованных спортсменов.

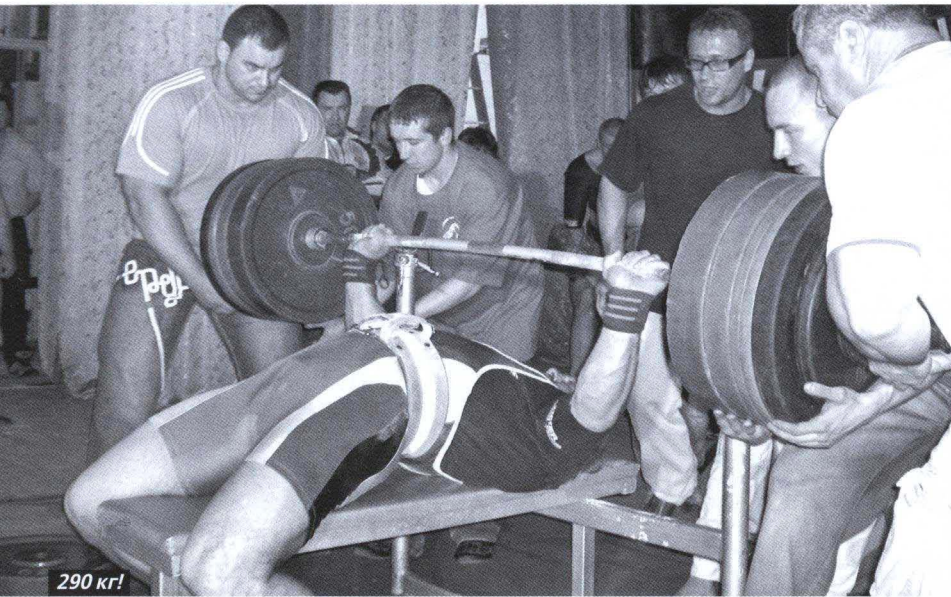
Как-то в одном из журналов, посвящённых спортивной тематике, я прочитал, что в Японии существует поверье: если простой человек прикоснётся к борцу сумо, то к нему перейдёт частичка силы Чемпиона. Не знаю, так ли на самом деле или это всего лишь древняя легенда о сильных людях, но даже те зрители, которые просто пришли посмотреть «ЗОЛОТОЙ ТИГР», может быть, сфотографировались со спортсменами, пообщались на разные темы, узнали какие-то секреты тренировок, в общем оказались частью Праздника Силы – уже это само по себе наверняка зарядило каждого из них позитивной внутренней силой на долгое-долгое время. По крайней мере до следующего «ЗОЛОТОГО ТИГРА».



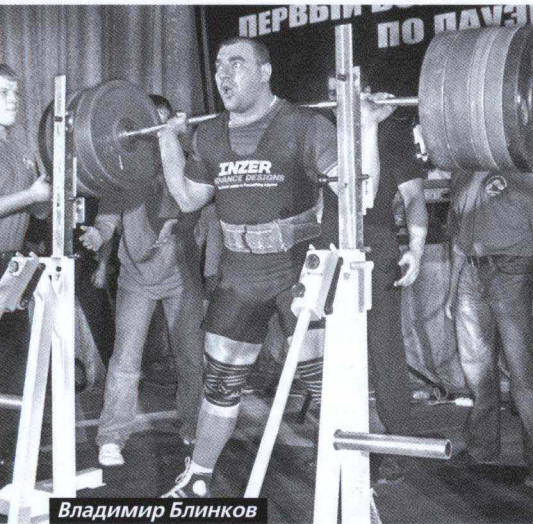
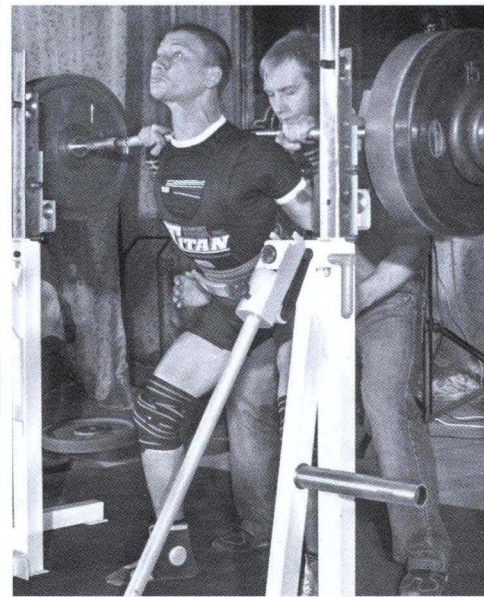
Шоу на сцене **ЕННОСТЬ**



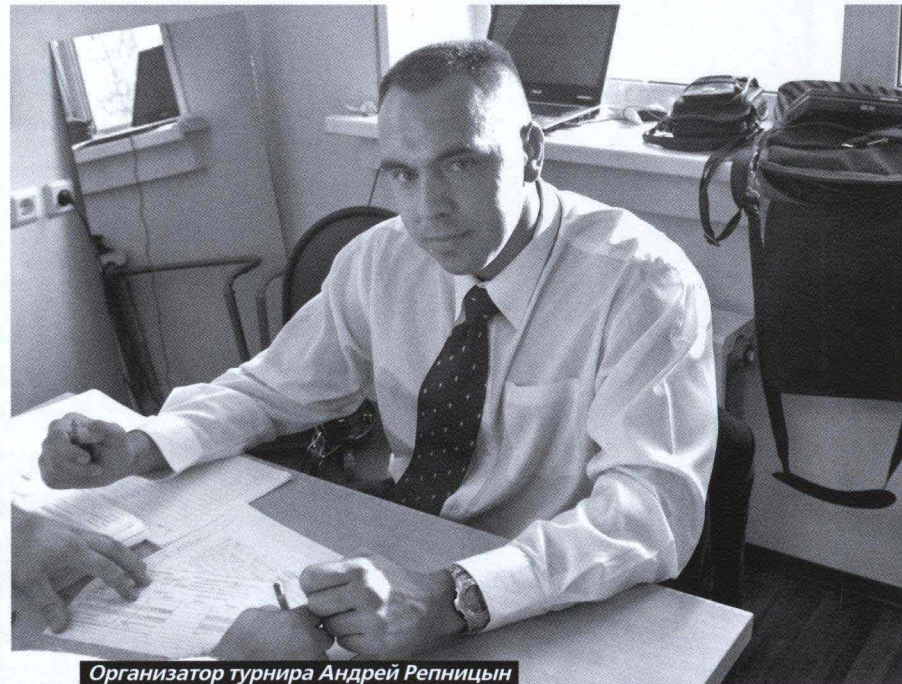
Награждение девушек



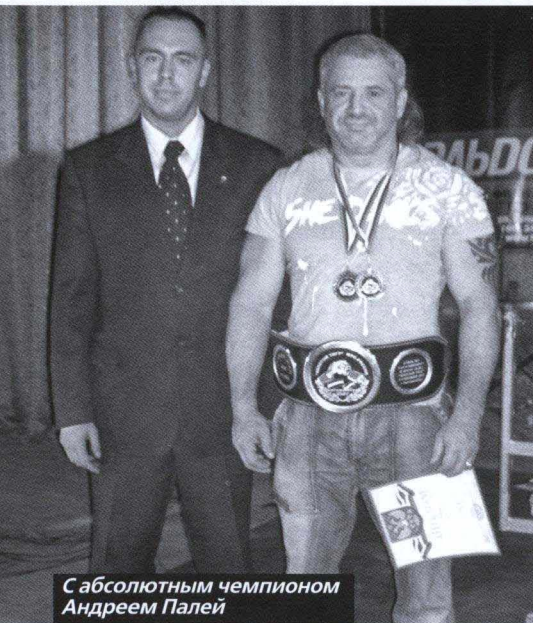
290 кг!



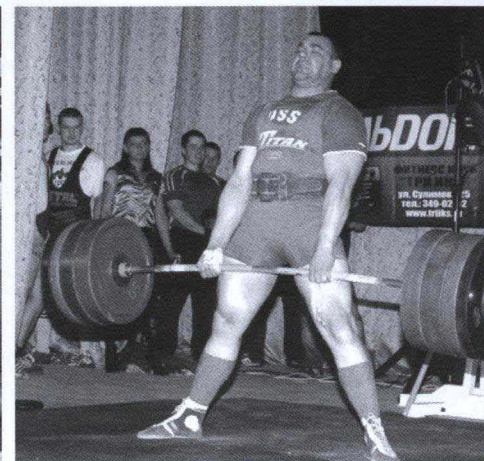
Владимир Блинков



Организатор турнира Андрей Репницын



С абсолютным чемпионом Андреем Палей



ЧЕМПИОНАТ МИРА

среди любителей
по версии
WUAP (AWPC Europa)

Хорн, Австрия. 26–30.09.2007

Москва. Домодедово

«Дай-ка я еще раз внимательно посмотрю, может, всё в порядке?» – говорю и беру в руки два паспорта, Айдамира Джимова и Дамира Това. Двух двоюродных братьев из Адыгеи, выезжающих с нами в составе сборной команды России. Внимательно смотрю на австрийские визы в их паспортах. Медленно делаю вдох, выдох... Смотрю еще раз. Ничего не изменилось. С визы, вклеенной в паспорт Айдамира, на меня смотрел Дамир, а с «Шенгена», вклеенного в паспорт Дамира, гордо взирал Айдамир!

Авторы: Юрий Устинов,
Андрей Логинков

Ну австрийцы, ну молодцы! Не бывает у нас поездок по Европе без каких-либо «номеров» от иностранных посольств. Но что делать? Сдаваться нельзя. Собираем волю в кулак и всей командой идем к стойке пограничников. Было решено пропустить ребят вперед и, в случае возникновения проблем, отстаивать их всей сборной до конца. Нам повезло: пять минут – и мы в пограничной зоне. Всё в порядке. Успокоился и тренер ребят – Сергей Николаевич Лопатин. Мы расслабились и стали ждать вылета в Вену.

Австрия. Вена – Хорн – Вена

Я немного переживал, что австрийские стражи границы заподозрят неладное, увидев перепутанные фото, но, видимо, мы попали на конец смены: пограничники активно зевали и не глядя отштамповали все паспорта. Мы в Австрии. Немного поблуждав по аэропорту Вены, мы благополучно нашли наших встречающих и на микроавтобусе и на легковой машине рванули в Хорн. 100 км по австрийским автобанам – и вот мы ночью въезжаем в этот маленький городок. Население – 8 тысяч. После 18 вечера городок спит...

Еще 5 минут – и мы в комфортабельном отеле, расположенном в самом центре Хорна. К радости спортсменов, в отеле оказалась сауна, поэтому многие тут же решили попариться с дороги. Но... как оказалось, для нормального австрийского гражданина нормальная температура в нормальной австрийской сауне это 50°C. Но это не наш метод! Мигом на блестящем баварском диалекте мы объяснили двум молодым и улыбчивым ребятам, хозяевам гостиницы, что нам надо минимум 100°C! Они долго совещались, звонили в пожарную и, по-моему, в скорую помощь... но решение приняли и мужественно крутанули рубильник на 98°C. Когда минут через 10 из сауны стали слышны крики, что, дескать, «ПАНУ МАЛО! Bitte, ПОБОЛЬШЕ!», испуганные менеджеры рванули наверх в сауну с аптечкой и огнетушителем, но, увидев, что россияне только начали париться и знаками требуют «БИТТЕ, ПОБОЛЬШЕ ПАНУ!», ретировались к себе за стойку и почему-то обиделись...

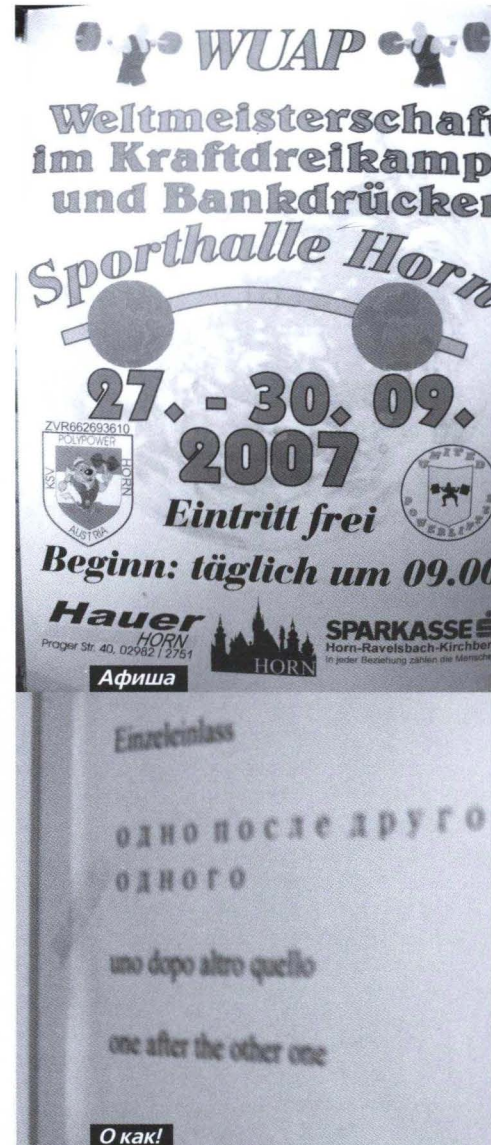
Утро началось с небольшой пешей прогулки по Хорну. Дело в том, что организаторы не написали адрес места проведения, а только его название – «Спортхалле», что в переводе с немецкого означает... Да, вы не ошиблись: СПОРТЗАЛ. Итак, ó утра, сонный немецкий городок Хорн и группа российских спортсменов, рыскающая короткими перебежками по городу в поисках «Спортхалле». Но все прошло хорошо – спасибо большое нашей спортсменке Кристине Есиповой. Как оказалось, Кристина прекрасно владеет как английским, так и немецким, поэтому к 7 утра мы наконец-то вошли в огромный Дворец спорта и уперлись глазами в комнатку с надписью на чисто русском языке: «Одно после другого одного!» Подозреваю, что к 7 утра по городу уже поползли недобрые слухи о команде русских, которые вначале чуть не сожгли себя в сауне, а потом всё утро носились, как потерпевшие, по городу и приставали к гражданам с какими-то странными вопросами: «А где Дворец спорта?» – «Да вот же он!» Поэтому из библиотеки была срочно вызвана престарелая фройлен, которая составила эту отчаянную записку. «Заходить по одному» – так мы ее поняли. Интересно, они что думали, что мы всей командой вломимся в комнату взвешивания и всей командой залезем на весы?

Итак – соревнования

На этом позволю себе предоставить слово члену сборной команды АWPС – Россия, Андрею Логинову:

– Наша молодежь завесилась в три весовые категории: 15-летний Юрий Ханджан в 100 кг и 17-летние Дамир Тов в 82,5 и Айдамир Джимов в 75. Адыгейские ребята, Айдамир и Дамир, привезли с собой флаг, занявший почетное место над входом в соревновательный зал. Этот флаг подход за подходом напоминал, откуда приехали наши чемпионы.

Жим лежа прошел успешно – «что старый, что малый» – и молодежь, и ветераны не подкачали. Юноши отработали четко и без сбоев – три первых места в своих возрастных категориях стали отличным стартом для команды. Итог выступления молодежи – 135 кг Ханджана, попытка



Това сбить мировой рекорд (131 кг) и четко отработанные три подхода Джимова – мастера спорта России по тяжелой атлетике.

47-летний Сергей Лопатин в заключение первого дня занял первое место в жиме в возрастной группе 45–49 лет, в весовой до 75 кг с собственным весом 70,3 кг. К сожалению, удачным оказался только первый подход, но его было достаточно для победы.

День 2-й. Жим лежа, женщины и мужчины

Первые кубки, первая радость в команде, но расслабляться было рано. Впереди еще три соревновательных дня. Соревнования жимовиков во второй день открывали женщины. Сборную России пред-



«Спортхалле»



Чей выход?



Перед взвешиванием



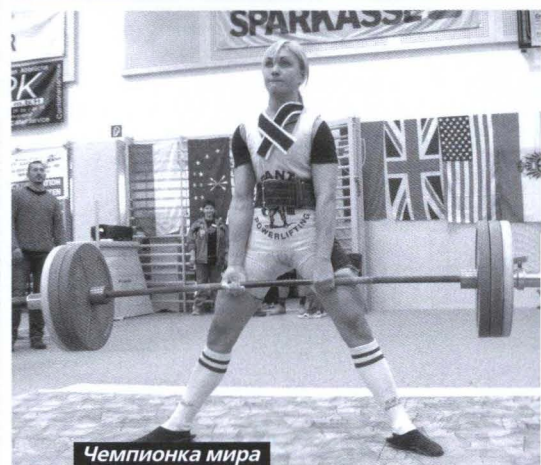
Присед Умеренковой



Людмила Гришечкина



К старту - готовы



Чемпионка мира



Новый мировой рекорд

ставляли три очаровательных девушки.

Отсутствие реальной конкуренции позволило не напрягаться, чтобы сохранить силы на троеборье. Спокойно и уверенно Кристина Есипова заняла первое место по юниорам в категории 52 кг, восемнадцатилетняя Людмила Гришечкина стала первой в категории 56 кг в возрастной группе 18–19 лет, между делом застолбив за собой несколько мировых рекордов (последний из них – 72,5 кг). Юлия Умеренкова стала первой в категории до 75 кг.

Позже я вернусь к тому, какими глазами смотрели на наших девушек.

Сочетание красоты, стиля и силы – вот, что отличает наших очаровательных спортсменок от других. На мой взгляд, шпильки, классные фигуры, симпатичные мордашки и уверенный взгляд – лучшая реклама пауэрлифтинга. Разумеется, это касается только слабой половины человечества (если только таких девушек можно назвать слабыми).

Почин девушек попытался поддержать и мужчина-жимовик Игорь Умеренков. В категории 90 кг он занял третье место. Результат вполне достойный, учитывая высокую конкуренцию. Так, победитель категории,

Laszlo Kupccsik, пожал 285,5 кг и установил новый мировой рекорд Федерации.

День 3-й. Троеборье (пауэрлифтинг), мужчины: молодежь и ветераны

С утра в расположение российской сборной прибыл последний член команды, 82,5-килограммовый А.Логинов, а также болельщики сборной из Женевы. Фанаты, решившиеся на этот далекий путь (более тысячи километров за рулем), были наслышаны от меня о соревнованиях и не захотели упустить шанс посмотреть на чемпионат мира. Разумеется, болельщики всегда придают особый колорит, да и скучать им было некогда: смотка бинтов, фотография/видеосъемка соревнований, шумовая поддержка выступающих...

Вернемся к соревнованиям. Ветеранов от сборной России в пауэрлифтинге не было, поэтому вся надежда была на юношей. Как принято, молодежь оказанное доверие оправдала сполна.

Ограничусь перечислением результатов. Пусть будет стимул для тех, кто стремится начать соревновательный путь и выйти на помост. Юрий Ханджан: 490 кг для

пятнадцатилетнего спортсмена – отличный результат, плюс мировые рекорды в жиме (130 кг) и тяге (190 кг) – есть, чем можно похвастаться. Айдамир Джимов – 528 кг в 67,5 кг с мировыми рекордами среди юниоров в приседе (220 кг) и тяге (208 кг). Дамир Тов – 82,5 кг и полтонны в сумме.

На последний день остались женщины и мужчины (открытая группа и так называемые «submasters», т.е. «опытные спортсмены»). Для сплочения, а также в качестве культурной программы, команда отправилась в славный австрийский город с таким родным названием – Вена.

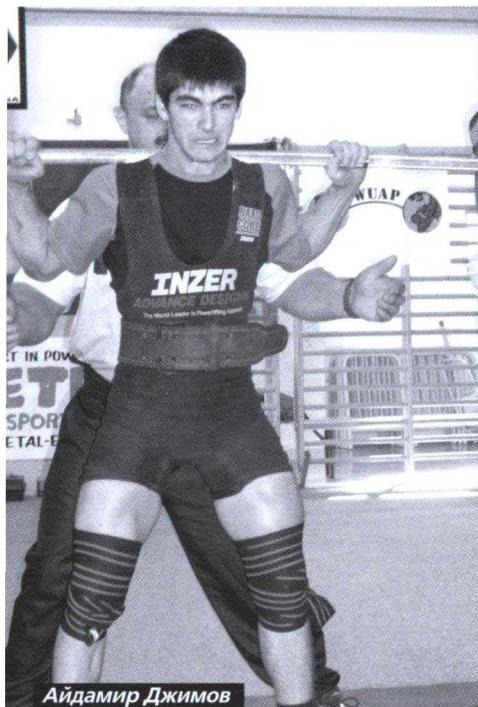
Надо сказать, путешествие в этот город запомнилось вовсе не музеями и выставками.

Нет, нас не останавливали полиция и не окружали шумной толпой радио и телевидение. Все было проще: восхищенные взгляды жителей Вены и ее гостей на совершенные формы наших спортсменок послужили хорошим стимулом для прекрасных дам отправиться в места наибольшего скопления народа, т.е. на улицу с магазинами. К моему удивлению, мужчины поддерживали это стремление, и в итоге мы познавали Вену изнутри (из магазинов), через стекла витрин.

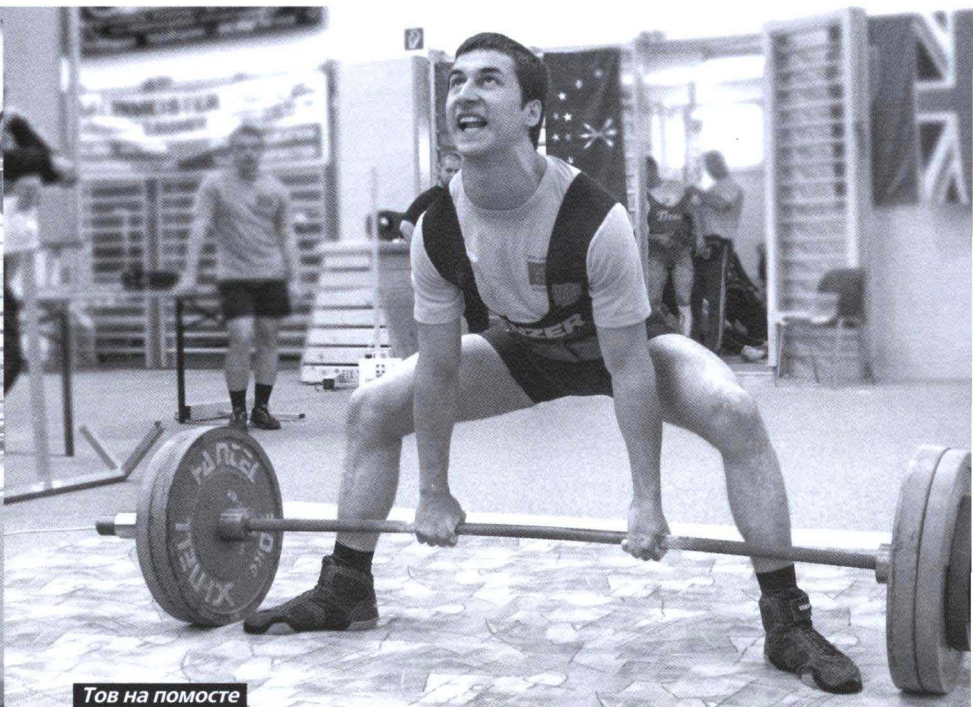
Вряд ли это было правильно с точки зрения типичного туриста, жаждущего в первую очередь по-



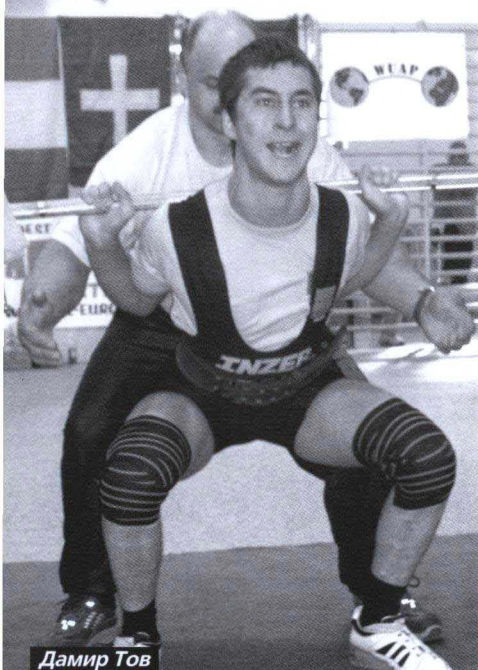
Наши чемпионки



Айдамир Джимов



Тов на помосте



Дамир Тов



Мировой рекорд от Умеренкова

любоваться памятниками архитектуры и экспонатами многочисленных музеев.

Правда, пауэрлифтинг в глазах типичного туриста оказался бы еще более неправильной активностью, так что мы не обращали внимания. Тем не менее эта веселая прогулка не помешала успешному выступлению на помосте на следующий день.

День 4-й. Троеборье (пауэрлифтинг), женщины и мужчины

Итак, «ladies first», т.е. соревновательный день, открывали наши очаровательные спортсменки. Людмила Гришечкина в троеборье: 300 кг (110 + 75 + 125 – все мировые рекорды). Весовая – 56, возрастная – 18–19. Меня поразили колючие глаза Людмилы, словно у готового к отчаянной атаке волчонка, которому отступать некуда. Предельная концентрация перед подходом, ступок позитивной энергии во время выступлений других – то, чему старшим товарищам стоит у нее поучиться.

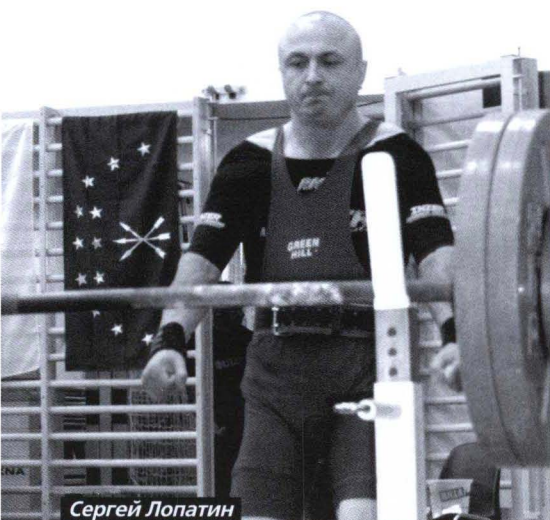
Юля Умеренкова, зная о своем появлении на обложке предыдущего журнала «Мир Силы», тоже выступила зажигательно и результативно. Юля выиграла и категорию (67,5) и «абсолютку» с результатом 430 кг (180 + 85 + 165) при весе 65,8. Тем не менее сама она

осталась недовольна собранной суммой – значит, дальше будет больше. Но уже сейчас ее результата было достаточно, чтобы взять женскую «абсолютку»! Увы, Юле не покорился мировой рекорд этой Федерации, 180,5 кг в тяге.

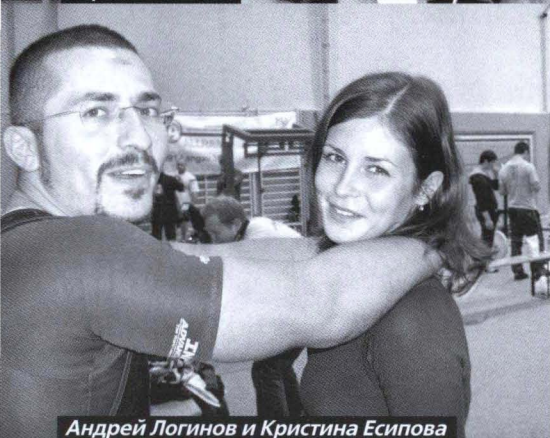
Итак, в 13.00 последнего дня осталось двое невыступивших – ваш покорный слуга (Андрей Логинов) в категории 82,5 и Игорь Умеренков в категории 90 кг.

Мое выступление стало иллюстрацией роли команды в выступлении отдельно взятого атлета. Вадим Низамиди, Юрий Устинов, Павел Гоглов – выводили, одевали, смазывали и наматывали бинты. Спасибо, дорогие мои! Командный дух и изрядное количество обезболивающих помогли компенсировать две последние скомканные недели подготовки и долгую дорогу на соревнования.

Отличная жесткая замотка Вадима дала возможность успешно отработать все три подхода в приседе. Вадим, в предыдущие дни мотавший юниоров, не привыкших к сильной намотке, «оторвался» на мне от всей души – я просил максимальной жесткости. В очередной раз я убедился в том, что грамотный и опытный выводящий – ключевой момент: часто чемпиона от претендента отделяют считанные килограммы.



Сергей Лопатин



Андрей Логинов и Кристина Есипова



На помосте - Андрей Логинов

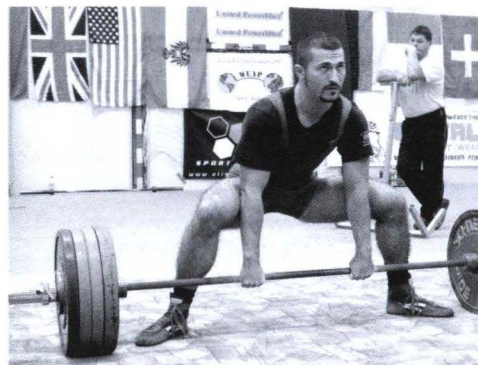
Юрий Устинов успевал везде и всюду, выводя спортсменов, определяя стратегию и тактику команды. Именно Юрий просчитал и провел комбинацию с перезаказом веса на тяге, достойную мастеров шахмат. В результате первое место мне досталось в третьей попытке в тяге, и отрыв от второго места составил 2,5 кг, а от третьего – 5,0 кг. В итоге – неплохая для меня сумма в 740 (280+170+290) кг (повторение рекорда России АВПЦ). Увы, вытянутый в 4-м подходе тяги мировой рекорд (300,5 кг) не был засчитан, хотя для установления нового национального рекорда АВПЦ было достаточно третьей попытки.

Одним из соперников в моей категории был венгр Fekete Miklos – ученик известного тяжа Istvan Arvai (неоднократного чемпиона мира ИПФ). Miklos признался мне, что за несколько недель тренировок под руководством знаменитого чемпиона он прибавил 77,5 кг в сумме за счет улучшения техники. Более того, он тоже выступал с травмой – так что в категории 82,5 на следующих первенствах будет еще более интересно.

Категория до 90 кг. Опять Умеренковы, только теперь роли поменялись: Юлюя выводит, Игорь выступает. Замкнутость, жесткость ко внешним раздражителям во время соревнований, полная концентрация – визитная карточка этой спортивной пары.

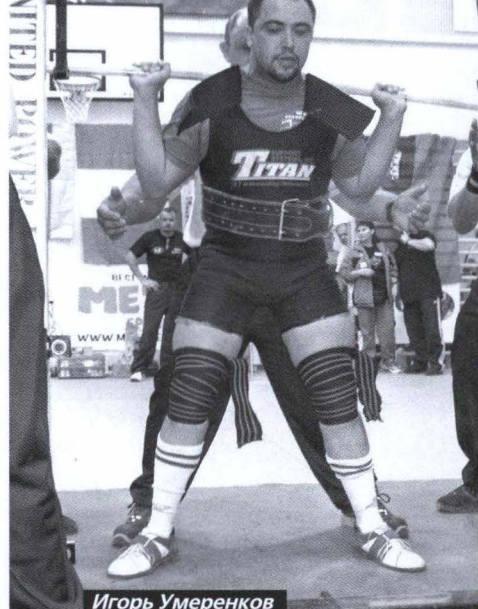
Игорю удалось сделать то, что не удалось мне – мировой рекорд в становой тяге (290,5 кг). Путь к рекорду был непрост: «баранка» в первом подходе приседа, попытка установить мировой рекорд в приседе (330,5 кг!) в четвертом подходе. В итоге – сумма 775,5 кг и второе место в категории, с отставанием от первого чуть больше 50 кг. В следующий раз нужно будет просто реализовать уже имеющийся потенциал. Особый колорит выступлению Игоря придало то, что его выводила красавица жена. Читателям с развитой фантазией я просто предлагаю представить, что спортсмена выводит девушка модельной внешности, словно только что сошедшая с обложки одного из гламурных журналов. Читателям с фантазией неразвитой предлагаю посмотреть на фото.

К сожалению, на соревнованиях не обошлось без неприятностей.



Подход за звание чемпиона мира - 20

3571 GARS/K. 02985/2



Игорь Умеренков



Юрий Хаджян

СОРЕВНОВАНИЯ

Прежде всего вспоминается досадная травма Сергея Мозера из Германии. В первом подходе на приседаниях на весе 420 кг (мировой рекорд) он надорвал бедро и на этом был вынужден закончить соревнования.

Всё под контролем

На предсоревновательный контроль на взвешивании вытащили двух спортсменов – Кристину Есипову (к нашему общему удивлению) и Анд-

рея Логинова. В первый раз в жизни мы были подвергнуты такой процедуре. Для меня два литра воды, залитые за полчаса в иссушенный сгонкой организм, были не самым приятным способом «восстановления веса». Неудивительно, что оба теста оказались отрицательными.

Дорога домой

Дорога домой стала последним испытанием для команды. Билетов на самолет оказалось на один

меньше, чем желающих улететь. Проблемы возникли у Дамира.

Пропажа билета обнаружилась только уже в аэропорту в Вене. Последовала долгая морока – по очередям и сотрудникам. Многочисленные переговоры, на которых долго объясняли австрийцам, кто и зачем потерял билет, какого типа был билет, как выглядел и кому мог понадобиться. Почему-то против нас оказался даже компьютер – информации о пассажире по имени Дамир Тов там не оказалось, и сотрудники аэропорта в недоумении пытались понять, глядя в спокойные глаза Дамира, а «был ли мальчик». Как и на помосте, команда сработала отлично: здесь пригодился опыт профессиональной переводчицы Кристины Есиповой.

После полутора часов борьбы за возвращение система была повержена, и посадочный талон на Дамира сделали. Было весело – «битва за билет» сопровождалась шутками, типа: «Ну что, Дамир, теперь ты сможешь остаться за границей», «Пусть дают билет, паразиты, или мы всей командой останемся» (к радости оленей и зайцев), «Ты оставайся, а мы в гости к тебе ездить будем».

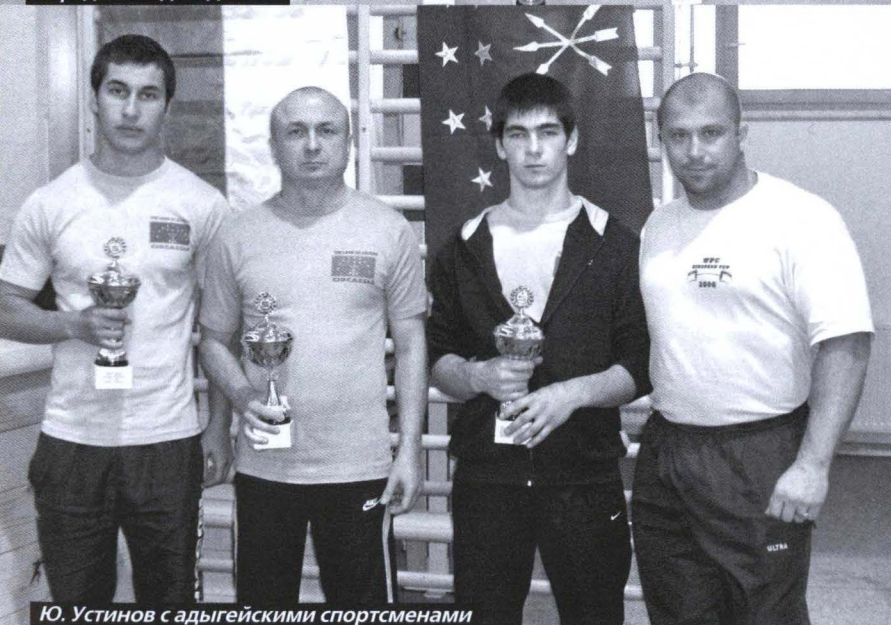
Вместо послесловия

Доброжелательная и дружная атмосфера в команде поразила. Хладнокровное спокойствие спортсменов из Адыгеи и Краснодара, неторопливая «президентская» уверенность Ю. Устинова, деловая адекватность, смешанная с детской безбашенностью семьи Умеренковых, очаровательные девушки – эта пестрая компания оказалась на удивление хорошим сочетанием столь непохожих людей.

Напоследок подведу итоги: экспансия российского лифтинга в очередную федерацию прошла успешно. Разные правила, разные федерации – наши спортсмены доминируют везде: ИПФ, ВДФПФ, ВПЦ, АВПЦ... Пауэрлифтинг активно развивается, а Россия задает ритм его движению и определяет направление. Что будет дальше? Помост покажет.



Перед отъездом домой



Ю. Устинов с адыгейскими спортсменами

ПАУЭРЛИФТИНГ – НА ТВ!

новый телепроект
Организации
пауэрлифтинга России

Автор: Д. Касатов

«НОЧЬ
ЧЕМПИОНОВ»

Вы скажете: «Пауэрлифтинг скучный, пауэрлифтинг не зрелищный, на соревнованиях по пауэрлифтингу засыпают...» Да кто из телезрителей «НОЧИ ЧЕМПИОНОВ» вам поверит?! Захватывающе острая борьба с огромными весами в исполнении чемпионов мира и атмосфера средневекового турнира – это пауэрлифтинг на финале Элитарного Клуба профессионального пауэрлифтинга «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ».

Но обо всём по порядку...

Идеи о появлении репортажей с турниров по пауэрлифтингу на ТВ бродят в головах силачей уже давно, но реальных шагов в этом направлении до сих пор сделано не было. Время же выхода пауэрлифтинга из подполья, на мой взгляд, настало. Но снять обычные соревнования и разместить их в телеэфире – путь не совсем верный. Современное телевидение диктует очень высокие требования к продукту, для удовлетворения которых и был создан проект Элитарный Клуб профессионального пауэрлифтинга. Что же это такое? Членами Клуба становятся пауэрлифтеры, выполнившие норматив «Элита» на соревнованиях Организации пауэрлифтинга России. Впрочем, и спортсмены из других федераций

СОРЕВНОВАНИЯ

пауэрлифтинга могут войти в Клуб. Их заявления будет рассматривать президиум Организации пауэрлифтинга России.

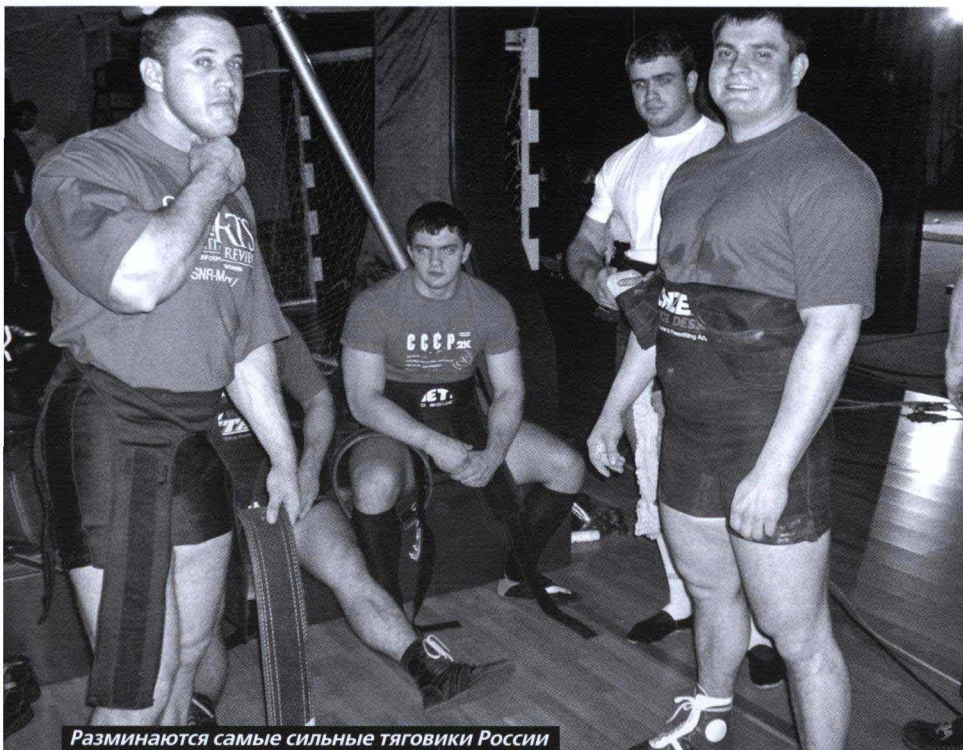
Среди членов Элитарного Клуба профессионального пауэрлифтинга будет проходить Чемпионат – серия турниров «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ». В одном турнире «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» будут бороться пять сильнейших из подавших заявки на участие атлетов. Пять спортсменов одной весовой категории будут выяснять, кто из них сильнейший – кто абсолютный чемпион в том или ином движении. В нашем Клубе всего лишь три категории – до 82,5 кг, до 110 кг и свыше 110 кг. Таким образом, в течение одного сезона будут проходить девять турниров «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» с ежемесячным показом на ТВ. Формат спортивного шоу «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» сделан таким, чтобы телезритель мог наблюдать за равной и острой борьбой не слишком большого количества спортсменов. Поддача шоу – эффектный свет, ди-



Шоу – начинается!



Награждение



Разминаются самые сильные тяговики России



Президент ОПР Ю.В. Устинов с самыми сильными жимовиками страны



Победители первой «Ночи чемпионов» – Владимир Кравцов и Андрей Айвазов

рев, Дмитрий Горбачев и Владимир Кравцов. В категории же до 110 кг отношения в становой тяге выясняли Александр Грачев, Михаил Цацулин, Андрей Айвазов, Михаил Брылин и Николай Безуглов. Сказать, что мужчины боролись до последнего – это значит не сказать ничего. Они сражались за победу, подарив телезрителям незабываемое зрелище. Не зря девять из десяти участников – чемпионы мира.

Результаты первых финалов «НОЧИ ЧЕМПИОНОВ» были на высоте, да иного ожидать от столь именитых спортсменов не приходится. В становой тяге с результатом 355 кг победил Андрей Айвазов, но всех поразил юниор Михаил Брылин. В четвертом подходе, не идущем в зачет турнира, он установил новый рекорд мира в категории до 110 кг – 360 кг!

В жиме лёжа, как всегда, Владимир Кравцов был непревзойдён. Олег Кушнарёв пытался победить Владимира, перекачивая веса на большие, чем у «дяди Вова», но... сил у Олега не хватило. Владимир Кравцов вновь первый, и в четвертом подходе новый рекорд России – 352,5 кг!

Когда я пишу эти строки, мне немного грустно. Это выступление Владимира стало последним в его блестящей и, пожалуй, даже легендарной спортивной карьере. Он всегда был первым, лучшим, сильнейшим. «Дядя Вова» закончил свой спортивный путь, оставив нам свои рекорды.

У нас же всё только начинается: приходит новая эра в русском пауэрлифтинге – телевизионная. Серия турниров Элитарного Клуба профессионального пауэрлифтинга продолжится – следите за анонсами. Станем сильнее вместе!

В съёмках первых выпусков «НОЧИ ЧЕМПИОНОВ» мне помогли: журнал SNR, Артем Вячеславович Кузьмин, Анна Смирнова, Сергей Соколов, Юрий Устинов, Николай Виткевич, Иван Кульчитский, Олег Холодов и многие другие. Низкий вам поклон от нашей большой пауэрлифтерской семьи!

намичная музыка и заводящий зрителей ведущий.

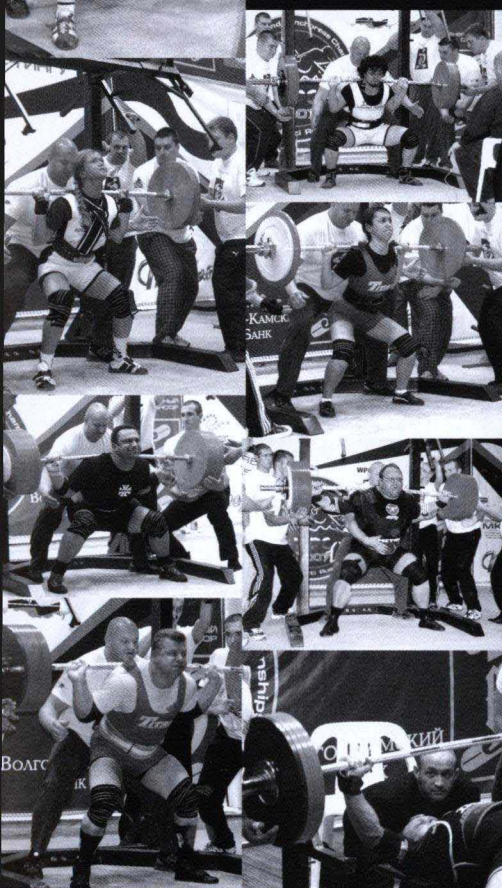
Только с появлением нашего спорта на телеэкранах мы сможем говорить о спонсорской поддержке и промоушене. И первый шаг уже сделан. 18 ноября 2007 года в подмосковном Пушкино прошли первые два турнира серии «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ». За титул абсолютного чемпиона в жиме штанги лёжа в весовой категории свыше 110 кг боролись Алексей Неклюдов, Дмитрий Шабалин, Олег Кушна-



XXI чемпионат мира

Полуфинал WPO 2007

Автор. Ю. Устинов
Фото Ю. Устинова, С. Дружкова и организаторов чемпионата



Идея проведения чемпионата мира по версии WPC в России витала давно. Развитие WPC в России поражает воображение. Тысячи пауэрлифтеров присоединяются к нашей Федерации и не ошибаются в своем выборе. Нам нужен был свой чемпионат мира. На территории России.

И вот, на чемпионате мира-2006 в Лэйк Джордж, США, единогласным решением Россия получила право на проведение чемпионата мира. Оргкомитет во главе с Константином Витальевичем Рогожниковым, имеющий хороший опыт в проведении международных и всероссийских соревнований, сразу же взялся за дело. Итак, на дворе осень 2007 года. До чемпионата мира остались считанные дни.



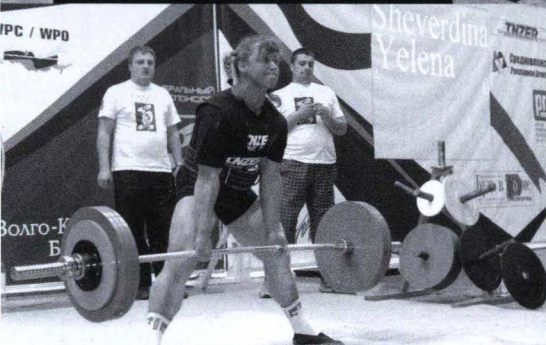
Зал соревнований



Елена Поволоцкая



Абсолютная чемпионка мира среди тинэйджеров Людмила Гришечкина



Елена Шевердина

Туманы

Сильнейшие туманы на территории Европейской части России доставили очень много проблем как спортсменам, так и организаторам. Авиарейсы бесконечно переносились на самые разные сроки, либо самолеты сажали в другие аэропорты. Так, например, финская сборная около суток провела в Шереметьево, а президент WPO Киран Киддер вынужден был провести ночь в гостинице при аэропорте, т.к. его рейс из Москвы в Самару задержали более чем на сутки. Но что делать, не мы выбираем погоду.

Наши гости

Чемпионат мира посетили представители 20 стран мира: Азербайджана, Украины, России, США, Великобритании, Германии, Франции, Чехии, Словакии, Венгрии, Австралии, Казахстана, Кыргызстана, Эстонии, Латвии, Финляндии, Беларуси, Ирана, Ирака, Израиля. К сожалению, возникли проблемы с получением въездных виз у египетских спортсменов, тем не менее настоящий международный спортивный праздник удался. Нас посетили такие звезды мирового пауэрлифтинга, как Эд Коэн, Алексей Сивоконь, Ано Туртайнен... Причем наши болельщики и знатоки пауэрлифтинга вначале не поняли, кто находится в зале... «Это правда Эдди Коэн?» – и после того, как я объявил о том, что в зале чемпионата присутствует этот

легендарный атлет, началось настоящее паломничество для фотосъемки с великим атлетом всех времен и народов. С уверенностью можно заявить, что этот чемпионат мира стал еще одним шагом в деле укрепления международных пауэрлифтерских и общественных связей.

А судьи кто?

В судействе принимали участие судьи международной и национальной категории из России, Эстонии, Финляндии и США. Судейство было очень жестким. Заокеанские атлеты стонали и получали «нули». Жаль... Но мы не хотим делать из пауэрлифтинга «цирк», и курс, взятый председателем WPC Майком Суини на ужесточение судейства, наши рефери выдерживали четко и последовательно. Даже Эд Коэн, выведивший американских атлетов, несмотря на их «баранки», одобрительно кивал нашей судейской бригаде. Позже в частной беседе он поблагодарил судейскую коллегию за объективное судейство. «Это пауэрлифтинг – сказал Коэн, – и им надо заниматься и четко соблюдать правила. Об этом я и говорил своим подопечным перед выходом на помост, но они не справились... Тем не менее для WPC такое судейство – это большой шаг вперед. Недовольные и «оскорбленные», а попросту не умеющие жать и приседать, уйдут в другие «Федерации», где засчитывают всё, включая четверть-приседы, благо, таких федераций для «обездоленных» и «оби-



Людмила Гришечкина



Наши чемпионки и красавицы



Перед рекордом



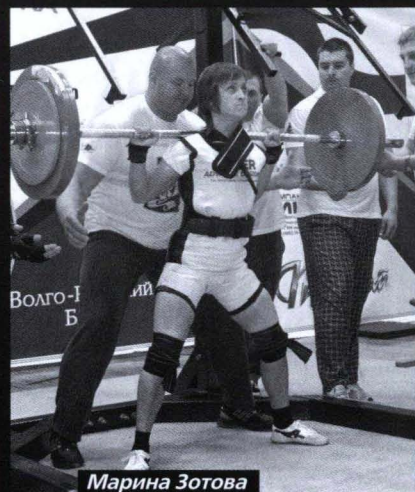
Сандра Мокла и Марина Юрина



На разминке



Марина Медведева



Марина Зотова



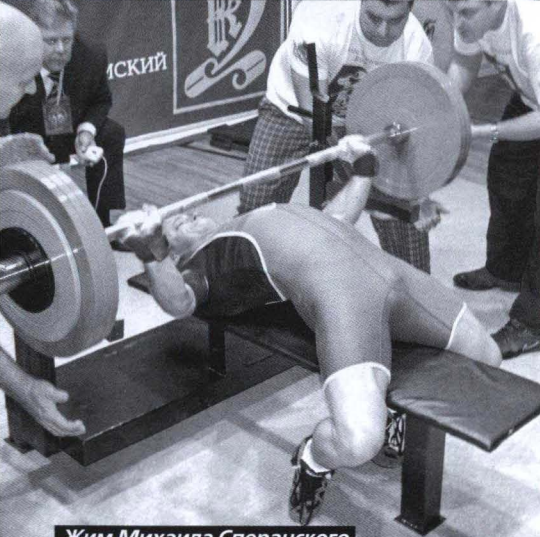
Аншлаг!



Михаил Сперанский



Михаил Сперанский



Жим Михаила Сперанского



женных» появилось много, но элита останется в WPC».

Поэтому, несмотря на крики недовольства заокеанских атлетов, судьи не дрогнули и четко держали свою линию. Исключением можно назвать выступление атлетов WPO, но WPO – это шоу с более мягкими правилами. Об этом позже...

Хотелось бы отметить работу Сергея Баумера (Эстония), Николая Виткевича, Светланы Вороновой (Эстония), Романа Садикова (Эстония), Юлии и Игоря Умеренковых, Пекка Ранетаннена (Финляндия), Владимира Чадкова, Марины Медведевой, Сергея Кима, Сергея Дружкова, Максима и Лидии Томчиных, Александра Аредакова, Ивана Кульчитского, Виталия Пономарева и многих других, кто помогал нам в этом нелегком деле. Особая благодарность Майку Суини (США). Кстати, о Майке!

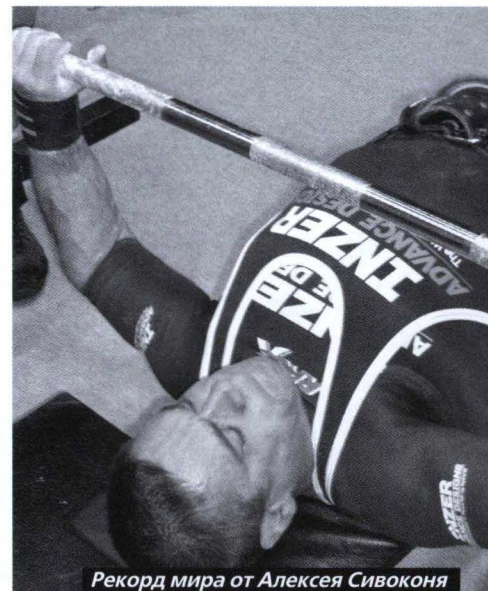
Майк Суини

К великой нашей радости, чемпионат мира посетил председатель WPC Майк Суини. Майк – большой друг нашей Федерации. Этот человек горячо и бескорыстно любит пауэрлифтинг. Кто знаком с ним – всегда подтвердит этот факт. Майк может сутками судить соревнования, при этом в перерывах идти в разминку и помогать атлетам разминаться. ВСЕМ АТЛЕТАМ. Майк может горячо и страстно говорить о пауэрлифтинге часами. Он на деле занимается популяризацией пауэрлифтинга везде – в прессе, в Интернете и т.д.

На проходившем после чемпионата мира AGM (собрании) участником Майк Суини единогласным решением был избран новым президентом WPC сроком на два года. Думается, что этот факт пойдет на пользу популярности WPC во всем мире, т.к. Майка знают все и везде. Организация пауэрлифтинга России присоединяется к поздравлениям и желает президенту WPC Майку Суини успехов в его нелегком деле.

Пауэрлифтинг. Девушки

Жесткой борьбой и обилием рекордов отличались выступления девушек. В выступлениях девушек-китайцев хотелось бы отметить Мартину Снакову (Словакия) – 9 рекордов мира (тин.16–17, 48 кг, 102,5+50+115), Хавибуллину Римму – 4 рекорда Европы и 1 рекорд мира (тин. 16–17, 52 кг,



Рекорд мира от Алексея Сивоконя



Сивоконь осваивает тройной «Рейдж Икс»

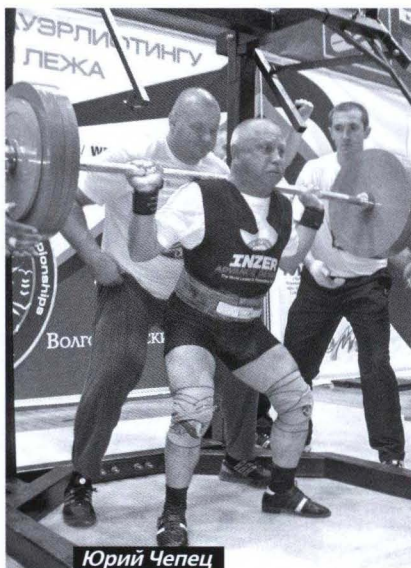
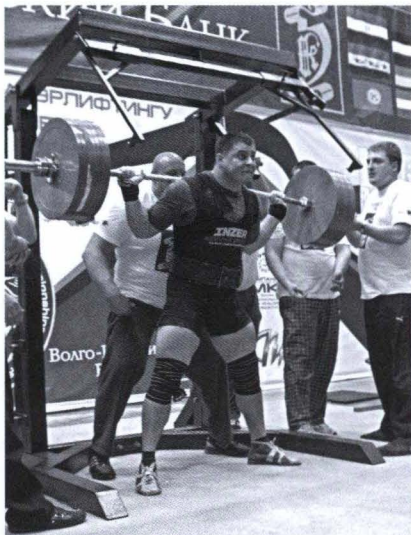


М. Суини с российскими судьями





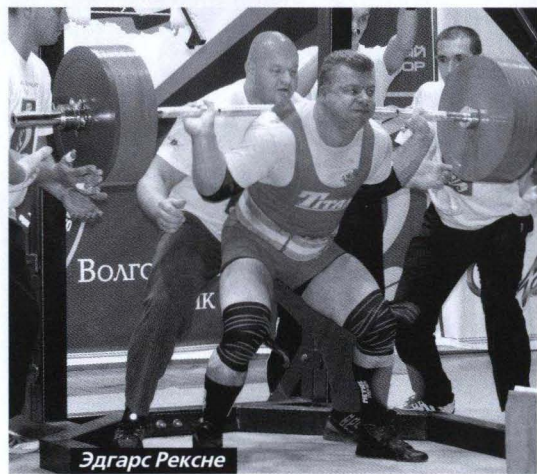
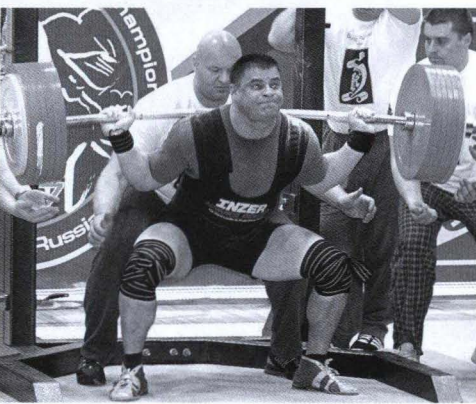
Эдди Коэн переживает за своих спортсменов



Юрий Чепец



Австралия - вперед!



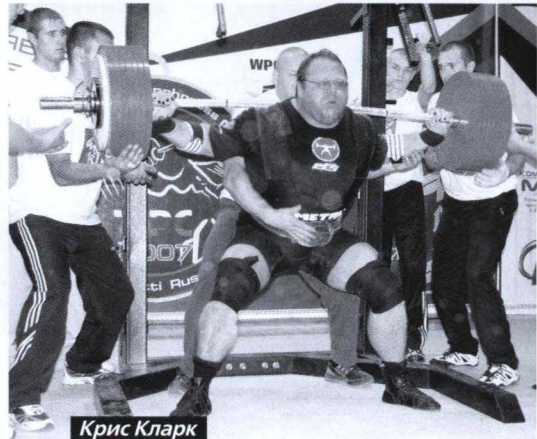
Эдгарс Рексне



Илья Кокорев



Президент WPC Майк Суини



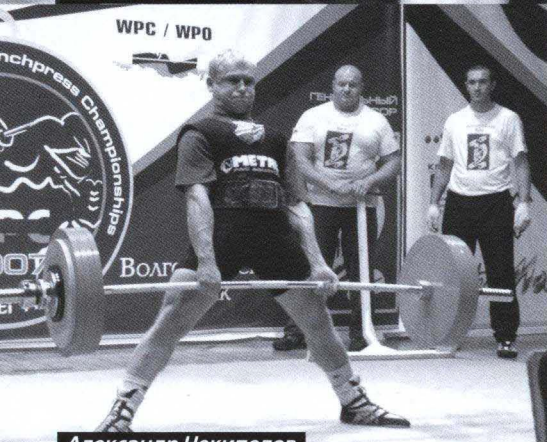
Крис Кларк



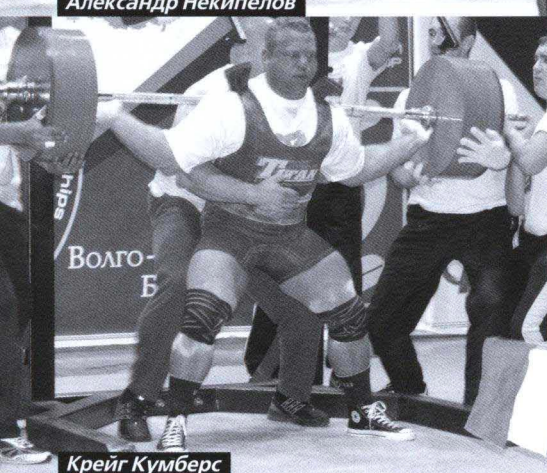
Александр Некипелов



Жим Некипелова



Александр Некипелов



Крейг Кумберс

130+57,5+110,5), Людмилу Гришечкину – 3 рекорда Европы (тин.18-19, 52 кг, 115+72,5+127,5), Амелину Анастасию – 5 мировых и 2 европейских рекорда (тин.18-19, 56 кг, 172,5+75+160).

Юниорки ничуть не уступили тинэйджерам и так же «грязнули» рекордами: Мария Юрина – 6 мировых рекордов (56 кг, 192,5+120+150), Надежда Кондратова – 2 мировых и 1 европейский рекорд (60 кг, 195+90+160), Ирина Петрович (Беларусь) – 3 европейских рекорда (67,5 кг, 160+112,5+190).

В открытой возрастной группе девушки также порадовали прекрасными результатами: Мария Новикова – 3 европейских рекорда (44 кг, 110+47,5+102,5), Маргарита Дзина – 9 европейских рекордов (48 кг, 130+72,5+140), Марина Зотова (52 кг, 150+95+170), Марина Медведева – 2 мировых и 1 европейский рекорд (56 кг, 220+115+170), Лидия Томчина (60 кг, 175+80+160), Юлия Умеренкова (67,5 кг, 190+90+170), Елена Поволоцкая – мировой и европейский рекорд (75 кг, 270+122,5+215), Елена Швердина – 2 мировых рекорда (82,5 кг, 230+167,5кг+202,5 кг).

Абсолютное первенство у девушек выглядело следующим образом.

Тинэйджеры – 1. Анастасия Амелина, 2. Людмила Гришечкина, 3. Екатерина Устюжанинова.

Юниорки – 1. Марина Юрина, 2. Надежда Кондратова, 3. Ирина Петрович (Беларусь).

Женщины – 1. Марина Медведева, 2. Елена Поволоцкая, 3. Елена Швердина.

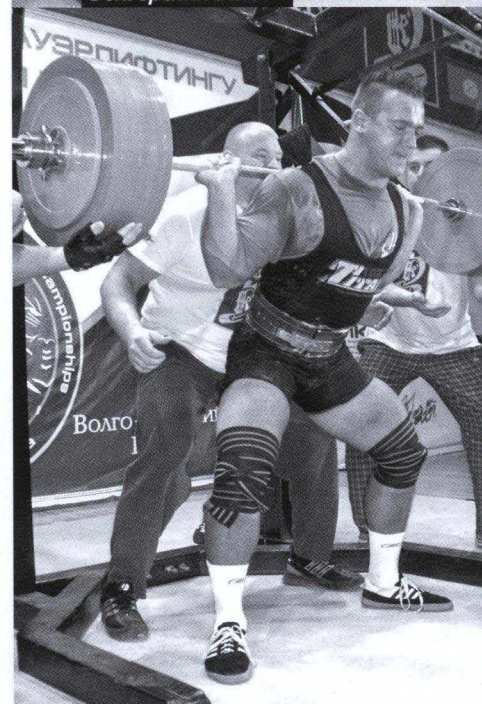
Ветераны – 1. Ева Ориеницова (Словакия), 2. Светлана Шеременко (Украина), 3. Ольга Федорова.

Мужчины. Тинэйджеры и юниоры

В мужской тинэйджерке высокими результатами «отметились» Егор Павлюк – 1 мировой рекорд (тин. 13-15, 52 кг, 155+55+130), Павел Баранов – 6 европейских рекордов (тин.13-15, 56 кг, 140+80+150), Вадим Якфаров – 4 европейских рекорда (тин.13-16, 75 кг, 235+127,5+200), Олег Тибилев – 3 мировых рекорда (тин.16-17, 75 кг, 275+145+250), Андрей Гладун (Украина) – 2 мировых рекорда (тин.16-17, 82,5 кг, 310+165+260), Михаил Цацулин – 2 мировых рекорда (тин. 18-19,



Венгерский атлет



Артур «Комиссар» Степанов



Станислав Пряхин

СОРЕВНОВАНИЯ

100 кг, 310+212,5+350 кг), Виктор Малюгин – 6 европейских рекордов и 3 мировых (тин. 16–17, 110 кг, 300+210+270).

Очень высокие результаты показали юниоры. С мировым и европейским рекордом финишировал Владимир Петянов (67,5 кг, 285+150+215), два европейских рекорда у Александра Некипелова (75 кг, 300+215+240), Николай Безуглов – 2 мировых рекорда (90 кг, 370,5+220+320). Два мировых рекорда и один европейский у Михаила Брылина (110 кг, 380+252,5+347,5).

Мужские «разборки»

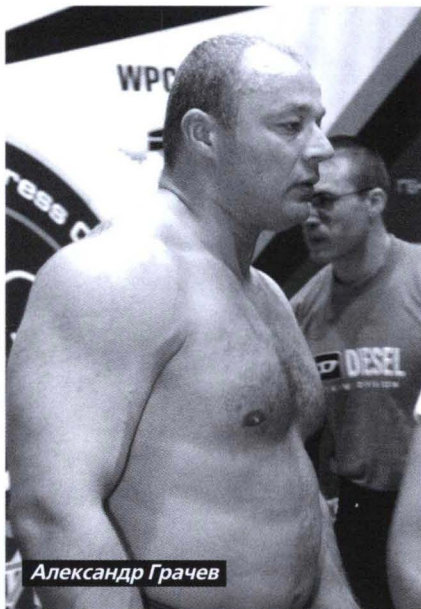
В немного «не WPCшной» весовой категории до 56 кг не было равных Александру Онучину. Он финишировал с результатом 532,5 кг и европейским рекордом в тяге 215,5 кг.

В весе до 60 кг победу одержал брат нашей прославленной чемпионки мира Лидии Багиной – Евгений, ну а в весовой категории до 67,5 кг с новым европейским рекордом в приседе – 310 кг, чемпионом мира стал Михаил Сперанский (310+200+250).

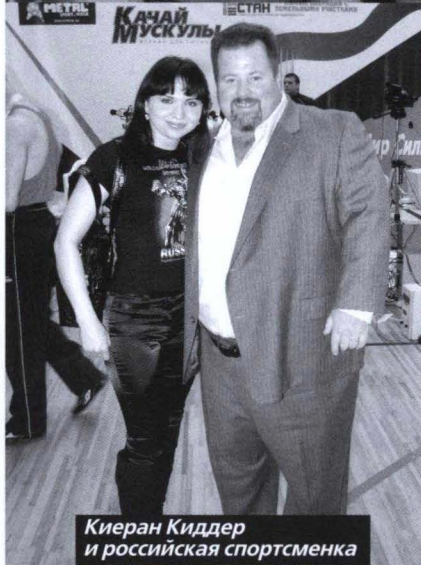
После того как основной фаворит весовой категории до 75 кг Илья Кокорев получил травму (на разминке штанга соскользнула со спины и надорвала связку руки), основным претендентом на победу в этом весе стал Павел Кульков. 320 кг в приседе, 175 кг в жиме и 290 в тяге – вот его чемпионские результаты. У серебряного призера Анатолия Глазунова и бронзового – Константина Константинова суммы по 760 кг и 735 кг соответственно.

Самый известный в мире программист – лифтер Максим Томчин, на этот раз смог на деле доказать, что он САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ планеты. Ему не было равных в весовой категории до 82,5 кг. 350 кг в приседе, 190 кг в жиме и 310 кг в тяге позволили ему взойти на верхнюю ступень пьедестала почета. Жаль, что организационные вопросы по проведению чемпионата мира не дали Максиму реализоваться на все 100%, но тем не менее результат он показал достойный. Серебро с суммой 810 у Богданова Геннадия, ну а бронзовым призером стал Александр Полуфунтиков.

935 кг – это чемпионская сумма известного атлета из Тольятти,



Александр Грачев



Киран Киддер и российская спортсменка



Звезды ветеранского помоста Виталий Пономарев и Игорь Львович Гольдман



Майк доволен

чемпиона мира 2005 года – Андрея Шарапова. Андрей наконец-то слегка «подтянул» тягу и как следствие – сильная сумма и звание чемпиона мира-2007. (375+242,5+317,5). Серебро у Максима Пискунова, бронза у ветерана Ефима Карасика.

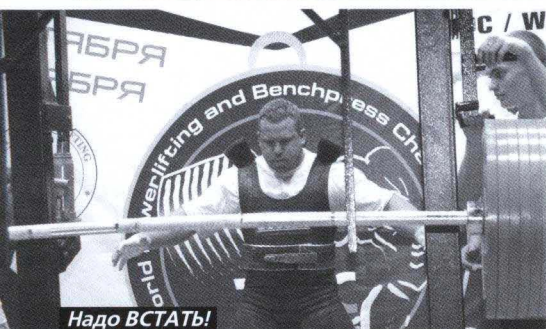
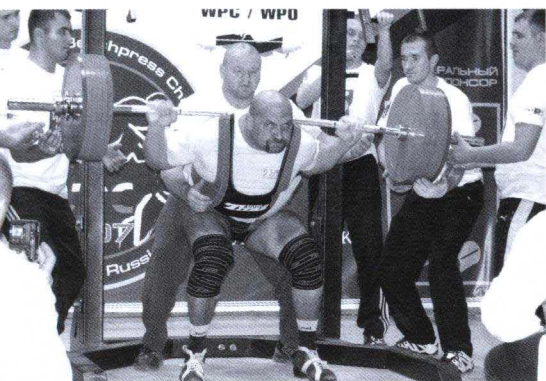
Как и Андрей Шарапов, свое звание чемпиона мира восстановил Александр Грачев. В весовой категории до 100 кг он собрал 945 кг (380+220+335). От себя лично хотел бы поздравить Сашу с возвращением на помост. Год назад, выступая на Кубке Европы, он получил тяжелейшую травму – перелом позвонка шейного отдела. Тем не менее он нашел в себе силы восстановиться и завоевал высокое звание чемпиона мира. Серебряным призером стал Кирилл Валеев.

В весовой категории до 110 кг развернулся настоящий поединок между чемпионом мира 2006 года Руфатом Агаевым из Азербайджана и иранским атлетом Мехди Фатеми. После приседа лидерство захватил азербайджанский лифтер – 390 кг, у Фатеми 375 кг. Но в жиме лежа ситуация резко изменилась. Иранец использовал все три попытки и закончил с результатом 272,5 кг, Агаев остановился на первой попытке – 340 кг. Мехди вытянул 325 кг, и последнее слово осталось за Руфатом. Если он вытянет 345 кг, то станет чемпионом мира. Но... к сожалению, вес не покорился. В итоге золотая медаль категории 110 кг у Мехди Фатеми (Иран), сумма 972,5 кг, серебро у Руфата Агаева (Азербайджан) 970 кг. Бронзовая медаль у россиянина Алексея Харчева – 942,5 кг.

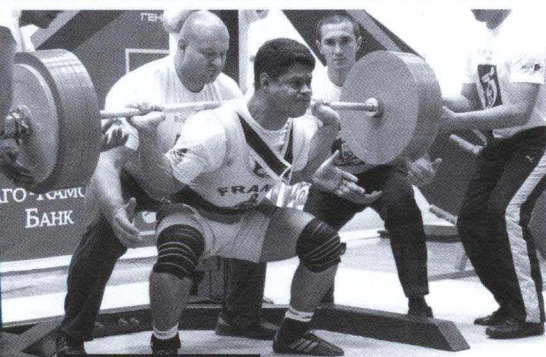
Не менее захватывающая борьба разгорелась в весовой категории 125 кг. Только по наименьшему собственному весу смог одолеть своего соперника Михаил Глазунов. Он финишировал с европейским рекордом в тяге (352,5 кг) и суммой 982,5 кг. У Алексея Руденко, серебряного призера, такая же сумма и рекорд Европы в приседе 387,5 кг. Бронза у Вадима Братанова – 930 кг.

Чемпионат мира зажег и новую звезду в категории до 140 кг. Валерий Снегирев из Ставрополя без всяких проблем разобрался с соперниками и стал чемпионом мира среди мужчин с прекрасным результатом 1020 кг (400+300+320).

Ну а чемпионом мира среди супертяжей стал тинэйджер Кирилл Сарычев (340+282,5+300) – три



Надо ВСТАТЬ!



Андрей Шарапов



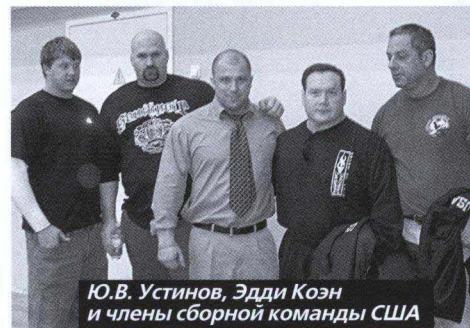
США - Иран. Через дружбу в спорте к миру в политике!



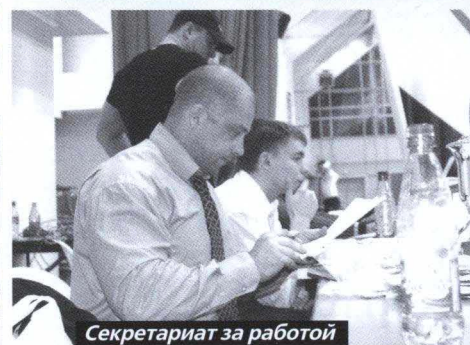
Сборная Азербайджана



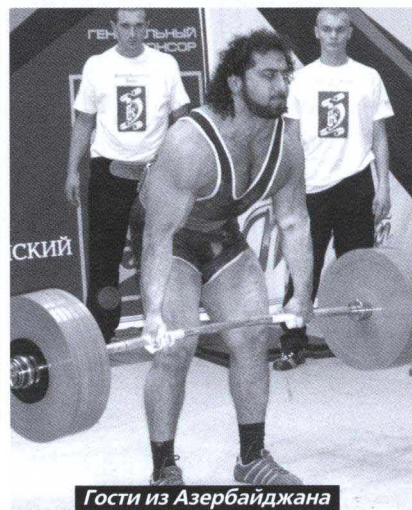
Президент Организации пауэрлифтинга России Ю.В.Устинов



Ю.В. Устинов, Эдди Коэн и члены сборной команды США



Секретариат за работой



Гости из Азербайджана



Гости из Америки



Организатор чемпионата К.В. Рогожников и судья МК Георгий Авдонин



Муртомяки в полете!



Эн : «Майк, мне нравится как судят русские!»



Сергей Дружков и Эд Козн

новых мировых рекорда среди тинэйджеров 18–19 лет, в приседе, жиме и сумме.

Ветераны

С большой радостью хочу поведать о ветеранах, выступавших на чемпионате мира. Соревнования с их участием заканчивались далеко за полночь... Но никто не сдался, и результаты были показаны просто феноменальные.

Валентин Чеблаков – 8 европейских рекордов (60 кг, 55–59, 142,5+95+157,5), Владимир Жидков – 3 европейских рекорда (67,5 кг, 50–54, 195+122,5+215), Вячеслав Городулин (Украина) – 3 европейских рекорда (75 кг, 50–54, 250+162,5+245), Юрий Чепец – новый мировой рекорд в сумме и европейский в тяге (75 кг, 60–64, 240+185+205). Валерий Глазунов установил новый мировой рекорд в приседе и европейский в сумме (82,5 кг, 55–59, 302,5+180+250), Владимир Ткаченко – европейский рекорд в приседе и мировой в сумме (82,5 кг, 60–64, 260+145+237,5), Ефим Карасик – три европейских рекорда (90 кг, 40–44, 305+200+312,5), Александр Андрианов – три рекорда Европы (100 кг, 60–64, 230+170+220), Терри Ланкастер (США) – два мировых рекорда (100 кг, 65–69, 200+175+257,5), Александр Скворцов – два мировых и один европейский рекорд (100 кг, 70–74, 192,5+132,5+200). Эдуард Добрый из Эстонии также не уехал домой без новых рекордов – 185 кг мировой в приседе, 158 кг мировой в жиме лежа и 165 кг новый рекорд мира в тяге (возрастная группа 65–69, весовая категория 125 кг). К сожалению, нулевую оценку в приседе получил известнейший спортсмен из Венгрии Тибор Межарос. Я настойчиво предлагал ему свою помощь в бинтовке, но гордый Тибор отказался... А зря.. На мой взгляд, именно чуть более тугой бинтовки ему и не хватало...

Итоги абсолютного первенства среди мужчин.

Тинэйджеры: 1. Михаил Цацулин, 2. Александр Романов, 3. Дмитрий Майоров.

Юниоры: 1. Николай Безуглов, 2. Михаил Брылин, 3. Александр Некипелов.

Мужчины: 1. Михаил Сперанский, 2. Андрей Шарапов, 3. Александр Грачев.

Ветераны: 1. Юрий Чепец, 2. Валерий Глазунов, 3. Владимир Ткаченко.

Чемпионат мира в жиме лежа

И вот стартовал XXI чемпионат мира в жиме лежа. Сильнейшие жимовики мира съехались в Тольятти, чтобы в очередной раз выяснить – КТО ЛУЧШИЙ?

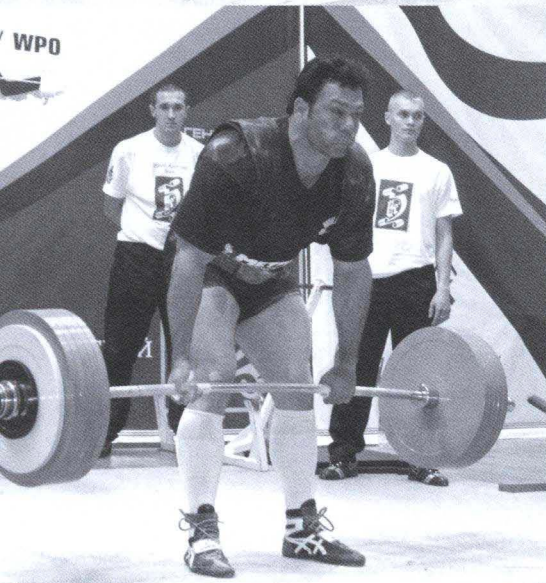
В последнее время результаты в жиме лежа резко пошли вверх. Всё смелее в мировую элиту жимовиков входят и россияне. Осваивается профессиональная экипировка. Совершенствуются тренировки, заточенные именно под эту экипировку. Я ожидал от этого чемпионата новых рекордов и не ошибся.

Женщины

Среди тинэйджеров не было равных Людмиле Гришечкиной. Чемпионка мира среди любителей 2007 года подтвердила свой статус, став чемпионкой мира по версии WPC. В весовой категории до 52 кг Людмила зафиксировала 75 кг – новый рекорд Европы среди тинэйджеров 18–19 лет, и стала абсолютной чемпионкой мира среди тинэйджеров. В категории до 60 кг новый рекорд Европы у Екатерины Устюжаниновой 77,5 кг (18–19 лет).

Среди юниорок три новых рекорда мира и звание абсолютной чемпионки мира у Марины Юриной – 125 кг в категории до 56 кг.

В открытой возрастной группе в категории до 44 кг чемпионкой мира стала Светлана Воронова (Эстония) – 70 кг, в категории до 48 кг первое место и новый рекорд Европы 72,5 кг у Маргариты Дзины. Марина Зотова с 97,5 кг стала чемпионкой мира в категории до 52 кг. В весе до 56 кг золото у словацкой спортсменки Дагмар Липтаковой. Нелли Мальцева уверенно победила в весе до 60 кг, справившись со штангой весом 110 кг. На 10 кг больше выжала Юлия Медведева в весовой категории до 67,5 кг – этого оказалось достаточно для победы. С новым мировым рекордом – 150 кг финишировала Виктория Шелудько в весовой категории до 75 кг. Она же и стала абсолютной чемпионкой мира среди женщин. В весе до 82,5 кг чемпионское звание у Юлии Саблиной. К сожалению, не заладилось выступление и прославленной финской спортсменки Тарьи Рантанен – она получила нулевую оценку



Иран - вперед!

на весе 157,5 кг в весовой категории свыше 90 кг.

Победители и призеры абсолютных первенств среди женщин в жиме лёжа

Тинэйджеры: 1. Людмила Гришечкина, 2. Екатерина Устюжанинова, 3. Анастасия Амелина.

Юниоры: 1. Марина Юрина, 2. Надежда Кондратова, 3. Анастасия Сергиенко.

Женщины: 1. Виктория Шелудько, 2. Нелли Мальцева, 3. Юлия Медведева.

Ветераны: 1. Светлана Симачева, 2. Анна Маркус (Израиль), 3. Фаина Хариф (Израиль).

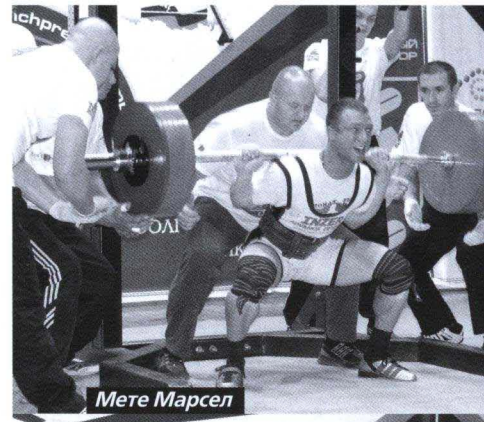
Мужчины: тинэйджеры и юниоры

В своем обзоре я постараюсь выделить наиболее интересные результаты, показанные на чемпионате мира.

В весовой категории до 56 кг два мировых рекорда установил Давид Амазян (18-19) – 105 и 115 кг. Столько же мировых рекордов и у юниора Имама Абдиева – 130 и 140 кг. В весовой категории до 60 кг Давид Вартанов финишировал с новым мировым рекордом среди юниоров – 170,5 кг.

В весовой категории до 67,5 кг среди юниоров в упорной борьбе победу одержал Владимир Караванев – 170 кг. У тинэйджеров в весовой категории до 75 кг в возрастной группе 13-15 лет чемпионом мира с новым мировым рекордом 152,5 кг стал Денис Тычинин, а среди тинэйджеров 16-17 лет Владислав Лопатин – новый мировой рекорд 172,5 кг. В возрастной группе 18-19 лет первым финишировал с европейским рекордом 182,5 кг Алексей Чебыкин. Среди юниоров не было равных Александру Некипелову – 220 кг.

В весе до 82,5 кг новый европейский рекорд среди тинэйджеров 16-17 лет установил Илья Чудин – 165,5 кг, а среди юниоров победителем стал Михаил Каргополов – 215 кг. В весе до 90 кг чемпионом мира среди юниоров с выдающимся результатом 250 кг стал Павел Евтушенко. В весе до 100 кг с результатом 275,5 кг – новым рекордом Европы, уверенно одержал победу Вусал Марданов из Азербайджана, вторым с 255 кг стал Александр Борщев, третьим Гор Айвазян – 250 кг.



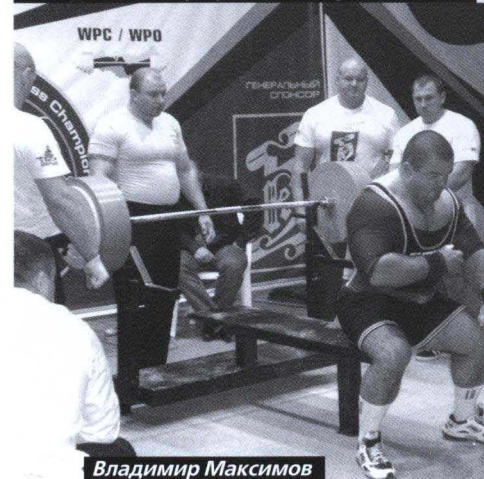
Мете Марсел



Мете настроен на тягу



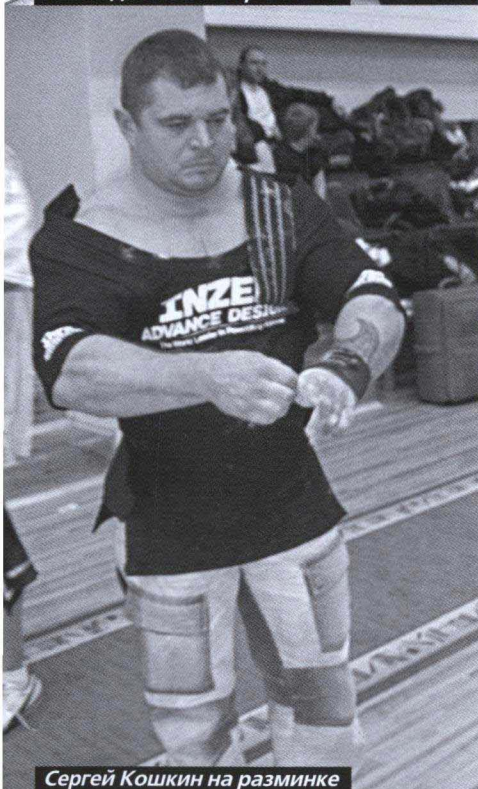
Владимир Кравцов и Юрий Устинов



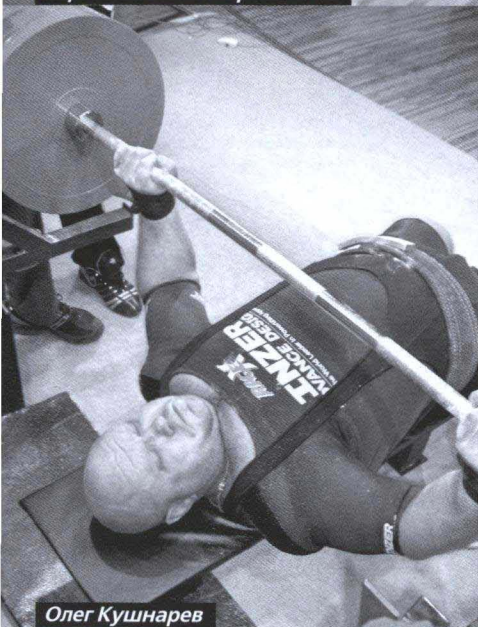
Владимир Максимов



Наблюдаем за соперниками



Сергей Кошкин на разминке



Олег Кушнарев

В весе до 110 кг среди тинэйджеров 16–17 лет победителем с новым рекордом Европы 210 кг стал Виктор Малюгин, а среди тинэйджеров 18–19 лет не было равных Эдуарду Шпрингеру – 232,5 кг, также новый рекорд Европы. Чемпионом мира среди юниоров в этом весе стал Михаил Брылин – 260 кг.

В весе до 125 кг в результате упорной и бескомпромиссной борьбы между Василием Мацуром и Александром Коршковым победу с 277,5 кг одержал Коршков. У Мацура 275 кг и второе место.

В весе до 140 кг (тин. 18–19) новый мировой рекорд установил Иика Лукариннен из Финляндии. 250,5 кг и золотая медаль чемпиона мира. У юниоров победу в упорной борьбе с Александром Лаптевым одержал Алексей Шлыков. Оба атлета выжали по 240 кг. Хотел бы также отметить, что Алексей выступал после тяжелой травмы, полученной им на чемпионате Европы-2007 в Германии – перелома ноги и полного отрыва связок четырехглавой мышцы. Прошло всего полгода, а Алексей опять в строю – кует золотые медали для нашей Родины!

В весовой категории тяжеловесов у тинэйджеров не было равных Кириллу Сарычеву. В возрастной группе 18–19 лет он установил новый мировой рекорд 287,5 кг.

Мужчины

Как всегда, блистали на помосте братья Артемьевы – Игорь в весовой категории до 52 кг (135 кг), Олег в весе до 56 кг (137,5 кг). В весе до 60 кг – золото у Давида Вартанова.

Настоящий фейерверк мировых рекордов устроил легендарный казахстанский атлет Алексей Сивоконь. Величайший атлет всех времен и народов, выступая в весовой категории до 67,5 кг, играючи установил два мировых рекорда – 230 и 237,5 кг. Хотел бы также отметить, что Сивоконь использовал однослойную жимовую рубашку «RageX». Что же будет, когда он начнет использовать профессиональную экипировку? После соревнований я передал Алексею подарок от его давнего полковника – Джона Инзера – тройную рубашку «RageX». Надеюсь, что в ней он установит немало новых рекордов. Михаил Сперанский стал серебряным призером в этом весе с результатом 220 кг – новым рекордом Европы. Аллахвердиев Имам

(Азербайджан) – бронзовая медаль (180 кг).

В весовой категории до 75 кг чемпионом мира стал Шархан Алиев (Азербайджан) – 202,5 кг. В упорной борьбе уступил ему Александр Роде – 200 кг, Максим Кутузов из Германии справился со 187,5 кг и стал бронзовым призером.

Сергей Кошкин – настоящий ветеран нашей Федерации. Начиная с первого чемпионата России, он не перестает удивлять нас своими результатами. Так было и на этот раз. В острой и драматической борьбе Сергей только в третьей попытке справился с начальным весом, превышающим рекорд мира, – 300 кг! Второе и третье места у Евгения Нечаева (270 кг) и Алексея Попова (252,5 кг). Победой украинского атлета Олега Базилевича закончилось выступление атлетов весовой категории до 90 кг (280 кг). Второе место у нашего Эмина Мамедова (270 кг), бронза у Дмитрия Шишкина – 255 кг. Наш ветеран Виталий Пономарев также выступал среди мужчин и, заняв 5-е место, установил новый мировой рекорд среди ветеранов 250 кг (50–54).

Нешуточная борьба должна была развернуться за звание чемпиона мира в весовой категории до 100 кг. Двадцать пять атлетов были заявлены в открытой возрастной группе. И сразу трое начинали свой жим с 300 кг. Это Василий Федяев, Мэтью Майнат (США) и Константин Отавин. В первой попытке с весом справились Федяев и Мэтью, и, к сожалению, на этом судьба чемпионской медали была решена. Отавин так и не справился с начальным весом, а остальные попытки у Федяева и американца были неудачны. По наименьшему собственному весу победу одержал Василий Федяев.

В весе до 110 кг также одним первым подходом победил наш прославленный ветеран Алексей Неклюдов – 330 кг. Довольно близко к нему подобрался Кори Декстер (США) – 320 кг и новый сабветеранский рекорд мира. Ивас Озолец (Латвия) на третьем месте с 307,5 кг.

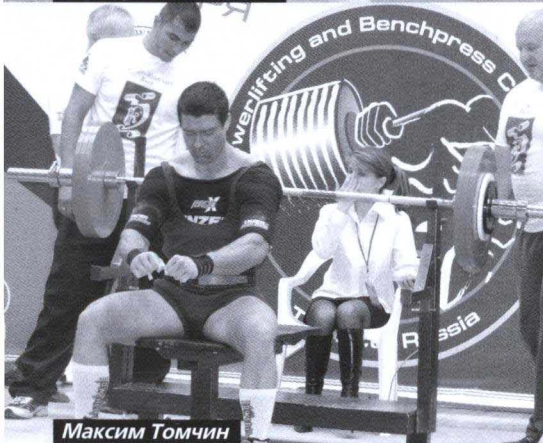
В категории до 125 кг за золото сражались Олег Кушнарев и Лазло Межарос из Венгрии. Лазло – известнейший в мировом пауэрлифтинге жимовик. Но и наш Олег не собирался сдаваться под натиском авторитетного венгра. В первом подходе Межарос идеально четко фиксирует 320 кг. Олег отвеча-



Неклюдов: «Вперед!»



Карнаухов: «НАДО!»



Максим Томчин

ет 330 кг. Во втором Лазло давит 332,5 кг и выходит на первое место. Кушнарев отвечает 340 кг. Третьи попытки на 342,5 кг у Мажароса и на 350 кг у Кушнарева оказались неудачными. Олег – чемпион мира. Бронзовым призером стал известный украинский атлет Виталий Бобченко. Выступая после тяжелой травмы – перелома ребер, Виталий смог найти в себе силы и справился с 312,5 кг.

В весе до 140 кг новое абсолютное российское достижение у Владимира Максимова. Наш ветеран выжал 367,5 кг – новый абсолютный жим лежа на территории России. Он же стал и абсолютным чемпионом мира 2007 года. К сожалению, не заладилось выступление у легендарного Владимира Кравцова. Проблемы личного характера не позволили ему войти в нужную спортивную форму, и он закончил с нулевой оценкой на весе 367,5 кг (не было должной фиксации веса).

Дмитрий Шабалин стал чемпионом мира в супертяжелом весе с новым европейским рекордом – 320 кг. К сожалению, не смог составить ему конкуренции другой наш силач – Владимир Град. Он финишировал с нулевой оценкой. Серебро в этом весе у Олега Будей (285 кг), бронза у Алексея Бражкина (270 кг).

Ветераны

Обилием рекордов отличалось выступление ветеранов и в жиме лежа. Валентин Челбаков – новый европейский рекорд – 100 кг в весовой категории до 60 кг (55–59), Сергей Ким – новый мировой рекорд в категории до 67,5 кг – 165,5 кг (55–59). Также с мировым рекордом закончил своё выступление и Юрий Киселев (65–69) – 92,5 кг.

В весе до 75 кг с новым европейским рекордом финишировал Александр Татаркин – 182 кг (50–54), а в возрасте 65–69 не было равных Евгению Петухову – 142,5 кг, новый мировой рекорд.

Два мировых рекорда установил Скотт Крэйг (США). В весовой категории до 82,5 кг, возрастная группа 60–64 года, он справился с весом 195,5 кг. Также два мировых рекорда и у Владимира Малышева (70–74) – 132,5 кг и 137,5 кг.

В весовой категории до 100 кг новый мировой рекорд установил Андрей Палей – 275 кг, возрастная группа 45–49 лет. Я также с нетерпением ждал выступления Игоря

Львовича Гольдмана. Многократный чемпион и рекордсмен мира был, как всегда, в наилучшей спортивной форме. Два новых мировых рекорда для ветеранов 70–74 года. Впервые освоив жимовую рубашку, Игорь Львович с легкостью зафиксировал 157,5 и 160 кг! Подойдя к весу 165 кг, он немного подержал его в руках, и... передумал. «В следующий раз!» – заявил своим поклонникам ветеран.

Никто не сомневался, что в весовой категории до 110 кг победу одержит Алексей Неклюдов. 330 кг – и новый мировой рекорд среди ветеранов.

В категории до 125 кг целым фейерверком мировых рекордов «отметился» Викторс Певко из Латвии. Итог его выступления 285 кг – и первое место среди ветеранов 50–54 года.

Ну а в возрастной группе 40–44 года не было равных Равилу Дусееву – он смог одержать победу над многочисленными соперникам с результатом 260 кг.

В весе до 140 кг еще один мировой рекорд от Владимира Максимова – 367,5 кг! Феноменальный жим, великий атлет. Он же и стал абсолютным чемпионом мира среди ветеранов (40–44).

В супертяжелом весе чемпионом мира среди ветеранов (40–44) стал Крис Кларк (США) – 275 кг.

Победители и призеры абсолютных первенств среди мужчин в жиме лежа

Тинэйджеры: 1. Кирилл Сарычев, 2. Икка Лукаринен (Финляндия), 3. Эдуард Шпрингер.

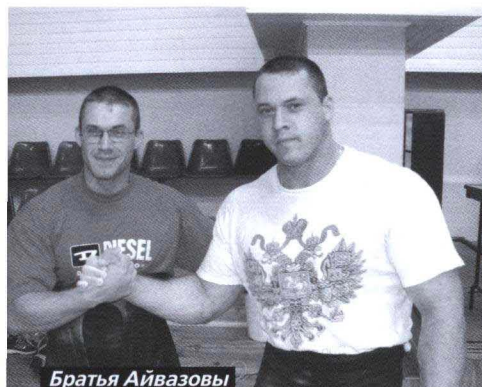
Юниоры: 1. Вусал Марданов (Азербайджан), 2. Павел Евтушенко, 3. Александр Коршков.

Мужчины: 1. Владимир Максимов, 2. Сергей Кошкин, 3. Олег Кушнарев.

Ветераны: 1. Владимир Максимов, 2. Алексей Неклюдов, 3. Викторс Певко (Латвия).

Полуфинал WPO среди профессионалов

Впервые в истории мирового пауэрлифтинга в Европе прошел полуфинал WPO среди профи в пауэрлифтинге. Ведущие звезды европейского пауэрлифтинга посетили этот супертурнир. Бились спортсмены не на жизнь, а на смерть... и полный зал зрителей был тому подтверждением. Зрелище удалось на славу.



Братья Айвазовы



Сергей Айвазов



Айвазов настроен только на победу



Впереди 370 кг



Андрей Айвазов

Легковесы

На помосте сошлись лучшие из лучших:

Мете Марсел (Германия, 31 год) – собственный вес 74,1 кг, чемпион Германии, абсолютный чемпион мира-2007 по любительской версии WUAP.

Станислав Пряхин (Россия, 32 года) – собственный вес 74,8 кг – чемпион мира WPC-2006, абсолютный чемпион мира AWPC-2007.

Александр Некипелов (Россия, 20 лет) – собственный вес 74,95 кг – самый сильный юниор России, неоднократный чемпион и рекордсмен России и Европы.

Сергей Айвазов (Россия, 30 лет) – собственный вес 74,4 кг – абсолютный чемпион Евразии-2007 AWPC, многократный чемпион России, рекордсмен мира, неоднократный призер чемпионатов мира и Европы.

В приседе лидерство захватил Сергей Айвазов – 320 кг в первом подходе. Не упустил его он в остальных подходах – 335, 350 кг! 340 кг у Пряхина, 330 у Некипелова (выдающийся результат для юниора) и 325 кг у Мете.

В жиме лежа Айвазов сдал свои позиции – всего 185 кг, 182,5 кг у Марсел, 190 кг у Пряхина. А Некипелов смог одолеть 217,5 кг! После того, как Пряхин вытянул 297,5 кг во втором подходе, он стал безоговорочным лидером этой группы, но, к сожалению, он забыл заказать третий подход, и, по правилам, он

был у него пропущен. Айвазову для победы над Станиславом было необходимо вытянуть 292,5 кг, что он и сделал. В итоге оба атлета набрали по 827,5 кг. У Александра Некипелова, зафиксировавшего 275 кг, – 822,5 кг. У Мете Марсела – 785 кг.

Средний вес

В весовой категории до 100 кг заявились и были допущены четверо атлетов:

Эдгарс Рексне (Латвия, 30 лет) – собственный вес 98,4 кг – многократный чемпион Европы, чемпион Латвии.

Андрей Айвазов (Россия, 24 года) – собственный вес 98,1 кг – чемпион мира среди юниоров 2005 г., призер европейских чемпионатов, многократный чемпион России, абсолютный чемпион Евразии 2007 года.

Крэйг Кумбес (Великобритания, 32 года) – собственный вес 99,65 кг – чемпион Великобритании, чемпион Европы.

Андрей Шарапов (Россия, 28 лет) – собственный вес 89,3 кг – чемпион мира 2005 и 2007 года. Многократный чемпион и призер России.

Я ожидал настоящей битвы между Айвазовым и Рексне. Они – давние соперники. На последнем чемпионате Европы в Германии Эдгарс сумел обойти нашего атлета. На этот раз Андрей упорно готовился к бою. Даже пропустил чемпионат мира. И так, первый подход в приседе. Шарапов, самый легкий атлет в этой



Жим лежа Айвазова



Звезды российского жима Кравцов и Неклюдов



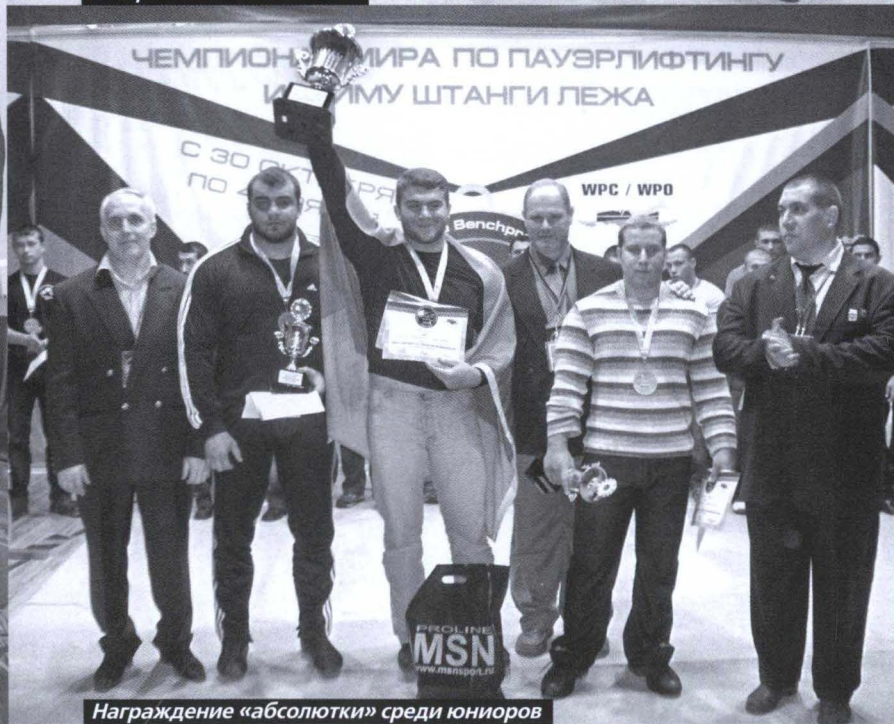
Владимир Кравцов



Киеран Киддер и Н.Н. Виткевич



Ветеранская «абсолютка»



Награждение «абсолютки» среди юниоров

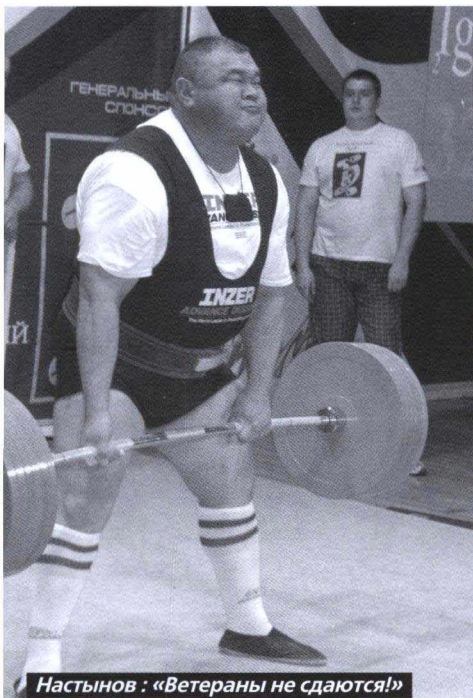
группе, фиксирует 360 кг, Рексне не справляется с 370 кг, Айвазов легко встает с 390 кг, а англичанина Кумбеса буквально раздавливает под 420 кг! Зачем прилетать за тысячи километров и заказывать такие начальные веса? Непонятно... Второй подход. Эдгарс фиксирует 370 кг и отказывается от дальнейшей борьбы в приседе. Шарапов не справляется с 390 кг, а Айвазов опять же легко вскакивает с 410 кг! Упорный Крэйг всё так же подает с 420 кг...

К сожалению, в третьем подходе атлеты не справились с заказанными весами, но Андрей Шарапов пошел на мировой рекорд WPO для кате-

гории до 90 кг – 415,5! И это было ошибкой – он получил сильнейшую травму спины...

К жиму лежа вышли уже только трое спортсменов – англичанин получил нулевую оценку и продолжал наблюдать за ходом борьбы из зрительного зала.

Андрей Шарапов фиксирует 100 кг и отказывается от дальнейшей борьбы. Эдгарс Рексне выжимает 260 кг, а Андрей Айвазов не справляется с 235 кг... Но ко второму подходу он справился с волнением и уверенно зафиксировал этот вес. Два подхода Рексне на 270 были неудачны, а Айвазов нашел в себе



Настынов: «Ветераны не сдаются!»

силы и в третьем подходе справился с 245 кг! Это его личный рекорд в этом упражнении.

В первом подходе становой тяги Рексне не справляется с 325 кг, а Айвазов подходом фиксирует 335 кг и заказывает 370! Шарапов делает один «зачетный» подход на 100 кг и снимается с соревнований. К сожалению, вторые и третьи подходы у Айвазова и Рексне были неудачны, и Эдгар получает нулевую оценку, а Андрей празднует победу.

Тяжеловесы

Первый тяжелый вес – Артур Степанов (Россия, 29 лет) – собственный вес 113,35 кг – чемпион мира 2005 года, чемпион Евразии 2007 года.

Супертяжелый вес – Яни Муртомяки, (Финляндия, 26 лет) – собственный вес 148,55 кг – чемпион Финляндии, чемпион мира 2007 года в жиме лежа. Сильнейший жимовик Европы.

Игорь Настынов (Россия, 46 лет) – собственный вес 161,2 кг, многократный чемпион России, Европы и мира.

Ано Туртиайнен, (Финляндия, 40 лет) – собственный вес 133,3 кг, легендарный финский атлет. Победитель суперфинала среди профессионалов «Арнольд Классик», многократный чемпион и рекордсмен мира.



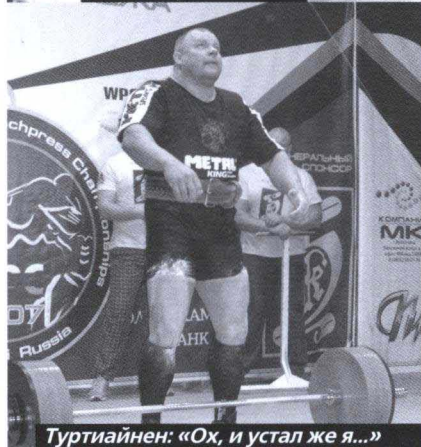
Шаг к победе!



Ано Туртиайнен



Ано на пути к 300 кг



Туртиайнен: «Ох, и устал же я...»



502,5 кг и Игорь Настынов

Сергей Карнаухов (Украина, 28 лет) – собственный вес 137,55 кг, абсолютный чемпион Украины.

Итак! Дан старт. Такой БИТВЫ ГИГАНТОВ наши зрители еще не видели. Артур Степанов уверенно встает с 380 кг и заказывает 400! Сергей Карнаухов выходит на помост. Он не использует «комбеза» – на нем трико-борцовка и бинты. На штанге 420 кг. Встает легко и уверенно. Наш прославленный ветеран Игорь Настынов также не отстает от молодых. Очень легко разбирается с 420 кг и заказывает 460. Очень долго готовился к подходу Яни Муртомяки. На штанге 440 кг. Яни садится, встает, но... горят красные огни... Недосед. Яни нервничает, но что делать... Интернациональная бригада судей – США, Россия и Финляндия – настаивает на своем: «Ноу лифт!» На штанге 470 кг. Столько на территории России не вставал никто. Зал взрывается аплодисментами, когда на помост выходит Ано Туртиайнен. Величайший атлет. 470 кг для него – не вес! Мгновение – и вес взят. Бурные овации зрителей... Ано уходит в зал разминки и заказывает... 500 кг!

Второй подход. Степанов фиксирует 400 кг, Муртомяки скидывает через голову 440 кг. К этому уже весу готовится Карнаухов, но пока поднимают и устанавливают штангу, Сергей «затекает» и не справляется с этим

весом. Настынов легко «вскочил» с 460 кг, но был «недосед»... Жаль.. На штангу грузят 500 кг! Полтонны. Вес, который казался фантастикой еще пять лет назад... И вот сейчас это реальность. На помосте Ано Туртиайнен – атлет, которого знают и любят в России. Еще в 1995 году он приезжал к нам на чемпионат Европы в Москву. И вот на помосте Ано Туртиайнен – живая легенда мирового пауэрлифтинга. Зал приветствует его стоя. Ано аккуратно «влезает» под монолифт. Процессом правильной постановки атлета руководит его жена – Мина Туртиайнен. И вот 500 кг на плечах. Туртиайнен начинает сед. Четко обозначена параллель, а именно до нее «садутся» профессионалы WPO, и вот – штанга взлетает вверх. Вес взят! Что началось в зале... Невобразимое. Победа человека над снарядам весом в полтонны. Только ради этого стоило приехать в Тольятти этой осенью.

К третьему подходу, после того, как Муртомяки в очередной раз «поймали» со штангой, Карнаухов собрался с силами и зафиксировал 440 кг. На штангу стали устанавливать 502,5 кг. Для кого?! Да это Игорь Настынов решил дать бой рекордам. Вот уже почти год 500 кг остаются для него «мертвой точкой». Никан не может Игорь зафиксировать этот вес. Вот и пошел он на 502,5! И почти встал. Показав хороший «просед», Настынов тем не менее не смог «додавить» штангу вверх... В следующий раз... А Туртиайнен, по руководством Мины, уже «влезал» под 522,5 кг. Нереально огромный вес. Под ним даже прогнулся специальный 30-килограммовый не гнущийся приседовый гриф штанги. К сожалению, этот подход был неудачен...

Жим лежа наш богатырь Настынов начал с 230 кг. Легко. Степанов давит 240. Незачет. Карнаухов «мажет» на 250 кг. А Туртиайнен легко выдавливает 290 кг. Во втором подходе Степанов выжимает 240 кг, Карнаухов фиксирует 250 кг. У Настынова на 255, у Туртиайнена на 305 кг – незачет. В третьем подходе Игорь, настроившись, выжимает 265 кг! Свой новый личный рекорд. У остальных атлетов эта попытка была неудачна.

Настынов начал тягу с 300 кг, Степанов с 310, Карнаухов с 340, а Туртиайнен с 370 кг! Все подходы выполнены удачно. Правда, Ано не смог самостоятельно отойти с

помоста... После того, как он опустил штангу на помост, у него, по его словам, свело все внутренние органы... Стало плохо.. Под аплодисменты зрителей Туртиайнен ушел в зал разминки и закончил свое выступление. Во втором подходе Артур Степанов фиксирует 320 кг, а Настынов 325 кг. Карнаухов заказал 372,5 кг и вытянул их! Без комбеза и без пояса! Надо было видеть глаза финнов. ТАКОГО они еще не видели. Мало того, Сергей смог обойти в этом движении самого Ано – рекордсмена мира в тяге. И заключительную точку в выступлениях тяжей поставил Степанов – 330 кг.

Занавес. В результате этого сражения Артур Степанов стал чемпионом в первом тяжелом весе, Ано Туртиайнен собрал 1160 кг и стал абсолютным чемпионом европейского полуфинала WPO. На втором месте Сергей Карнаухов – 1082,5 кг, и на третьем – Игорь Настынов – 1010 кг.

Еще долго не расходились зрители и поклонники пауэрлифтинга. Потрясенные увиденным люди стоя аплодировали настоящим героям «железного» спорта.

Оргкомитет и спонсоры

Вне сомнения, это был один из самых массовых чемпионатов мира по пауэрлифтингу. На плечи Оргкомитета под руководством Константины и Светланы Рогожниковых легла большая забота... Тут и надо успокоить требовательных амери-

канцев: то их отель не устраивает, то работа судей... То надо разыскать заблудившегося финна... То еще что-нибудь... Работа этих людей заканчивалась далеко за полночь, а начиналась в 6 утра. Нам остается только выразить им свою благодарность за их тяжкий труд. Спасибо вам большое, Светлана и Константин.

Отдельно хочется сказать и о спонсорах чемпионата мира. Генеральным спонсором чемпионата стал «Волго-Камский банк». Его президент, действующий чемпион Европы по пауэрлифтингу Валерий Фадеев, – настоящий любитель пауэрлифтинга и давний друг нашей Федерации. К сожалению, из-за болезни Валерий не смог принять участие в этом чемпионате.

Организация пауэрлифтинга России выражает благодарность спонсорам турнира: официальному партнеру соревнований светскому журналу «Будь в форме», финансовой компании МК (Ярославль), ставропольскому агентству недвижимости (Тольятти), www.inzernet.ru, компании «Авантаж» (Advantage), экипировке «Металл», компании «Промет» (Челябинск), магазину экипировки «Экипамаркет», Средневолжскому рекламному агентству, журналу «Sports Nutrition Review», ЧОП «Добрыня», компании «Граф Сидоров».

Информационные спонсоры: журналы «Мир Силы», «Качай Мышцы», АвтоРадио, www.powerlifting.ru, www.wpc-wpo.ru



Фото на память

ЧЕМПИОНАТ МИРА по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа

Автор: Сергей Дружков. Фото автора

ПРИМОРЦЫ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ПОМОСТЕ (Взгляд изнутри)

Идея поездки на чемпионат мира по версии WPC у нас с Михаилом Метелкиным – тренером высшей категории из Арсеньева, зародилась несколько лет назад, на одном из чемпионатов Приморского края. В Интернете мы прочитали, что есть в мире федерация, где управляют только спортсмены, где спорт только для спорта, где все ведущие чиновники, во главе с президентом WPC-WPO Кейраном Киддером – действующие спортсмены, где чтут и уважают ветеранов как национальное достояние.



Сергей Дружков



Триумф

Часть 1. Марина Юрина – звездное открытие чемпионата мира

Марина Юрина стала звездным открытием чемпионата мира по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа в Тольятти. Спортсменка из приморской глубинки произвела настоящий фурор. Ее личный результат – десять мировых рекордов! Она стала абсолютной чемпионкой мира по пауэрлифтингу среди юниорок и чемпионкой мира по жиму лежа.

А вообще итог приморских спортсменов на чемпионате – четыре золотых, две серебряных и одна бронзовая медали.

Идея поездки на чемпионат мира по версии WPC у нас с Михаилом Метелкиным – тренером высшей категории из Арсеньева, зародилась несколько лет назад на одном из чемпионатов Приморского края. В Интернете мы прочитали, что есть в мире федерация, где управляют только спортсмены, где спорт только для спорта, где все ведущие чиновники, во главе с президентом WPC-WPO Кейраном Киддером, – действующие спортсмены, где чтут и уважают ветеранов как национальное достояние.

В этом году, который сложился вполне благоприятно для моего здоровья, я выиграл все основные турниры в Приморском крае, установив при этом рекорды среди ветеранов и став в третий раз абсолютным

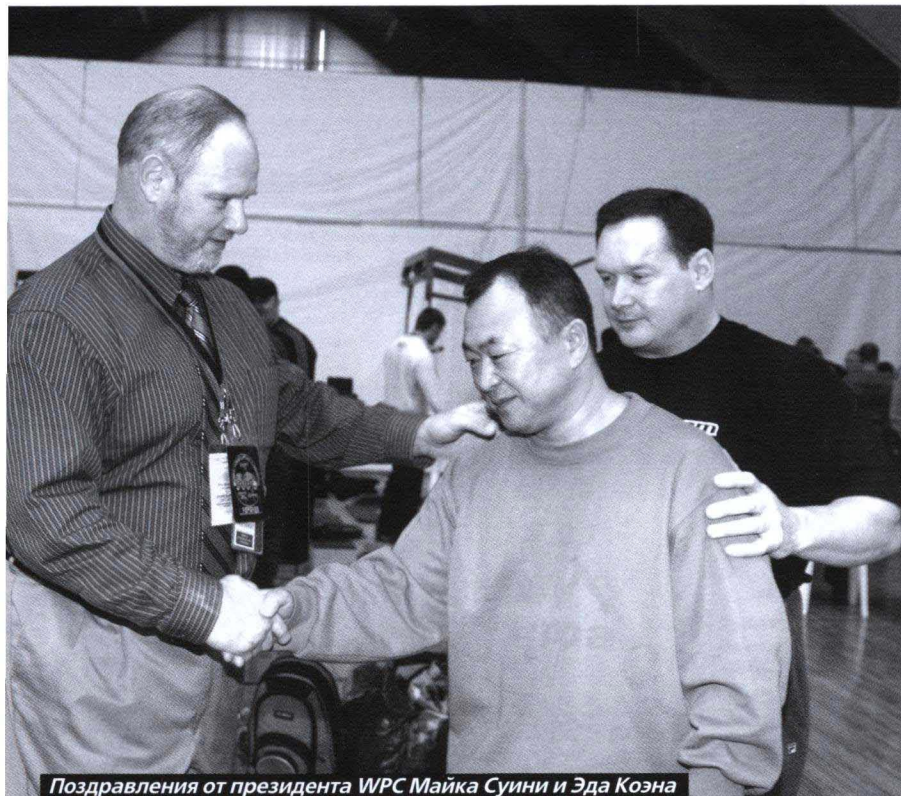
чемпионом края. Тренировочный результат намного превышал мировой рекорд в жиме лежа, и, предварительно заручившись поддержкой президента Федерации России Юрия Устинова, мы выставили свои кандидатуры в заявке на участие в чемпионате. Для поездки в Тольятти, а чемпионат проходит впервые в России, требуется «скромная» сумма в 35 тысяч рублей, для ветеранов спорта это немало. Рассчитали для экономии – автобусом, самолетом, поездом и еще раз автобусом. Начали сбор средств. В Дальнегорске местные предприниматели оплатили полные расходы для двоих – мастеру спорта международного класса Владимиру Лапынину и первому двукратному чемпиону СССР по пауэрлифтингу Сергею Киму. Владивостокским мастерам – Василию Федяеву и Василию Мерцалову, выделили только на дорогу, арсеньевцы профинансировались лучше всех, заявили в двух номинациях – в пауэрлифтинге и в жиме штанги лежа. От них поехали Станислав Поляков, Александр Белоусов, Марина Юрина и Михаил Метелкин. Мне же, в отличие от моих спортивных коллег, пришлось копить полгода деньги самостоятельно, поскольку все мои устные и письменные мольбы во все органы власти оказались напрасными, хотя я внутренне был к этому давно готов. Будучи тренером, я много лет выпрашивал деньги для поездок

своих учеников, мне очень редко отказывали. Но то было в прошлом.

Ажиотаж вокруг первого в России чемпионата мира достиг апогея к концу октября. Заявки на участие подали спортсмены из 21 страны мира, только в категории до 100



С Сандрой Моклой



Поздравления от президента WPC Майка Суини и Эда Козна

кг среди мужчин в жиме лежа заявлено 69 человек! В итоге приехало 650 сильнейших в мире, желающих быть или чемпионом, или никем, — только им, так как чемпионат личный, а не командный. Ветеранов собралось рекордное количество — около 150 человек.

Первые неприятности начались при оплате счета за гостиницу: вместо ранее оговоренных 350 рублей за сутки, в результате резкого подь-

ема цен, пришлось платить по 1350, все средства на питание и подарки для близких, как говорят, приказали долго жить. Номер со шведским столом, т.е. завтрак бесплатный, но ведь на весь день не наешься. К вечеру, а точнее, к ночи (соревнования почти каждый день заканчивались поздно), чувствуешь себя, мягко говоря, не в своей тарелке. Для судей высшей квалификации оплата производится, как правило, в повышенном размере, в принципе, совсем голодным не будешь. А тут вдруг, возмущивший весь мир теракт, погибшие, много раненых. Снимают наш рейс в обратный путь, переоформление билетов. Авиакомпания делает это бесплатно, а представителям железной дороги приходится доплачивать очень приличную сумму, поскольку их проблемы авиоперевозок не касаются. И одного из красивейших городов России — Тольятти я практически не увидел. Но хватит о грустном. Теперь о самом спортивном действии...

Встретил нас президент и вице-президент дружески, поинтересовались, как долетели, настроением, в какой гостинице нас разместили. Ни тот, ни другой звездности и обычного для таких случаев в ФПР чиновничьего рвения, выражаемого сверхважной занятостью, почему-то не проявили. До спортивного

комплекса «Акробат» ходьбы около 7 минут. Центр старого Тольятти, красивые, похожие на ивы, березы с изумительной желтой листвой, в большом изобилии растущие вдоль дорог.

Первыми, как всегда или почти всегда, соревновались девушки и женщины. Приморский край, а точнее, весь Дальний Восток, представляла Марина Юрина, уроженка Кавалерово, ныне учащаяся профтехучилища города Арсеньева. Первый в жизни чемпионат мира, первая, такая далекая поездка: шесть часовых поясов. Первый подход, нервное напряжение спадает и начинается борьба. Кто же в мире сильнейший? В приседе два подхода завершаются двумя мировыми рекордами, жим лежа дает еще три мировых рекорда, соперницы деморализованы. Просит дополнительный подход на 120 — и рекордный вес покорен. Отрыв в сумме потрясающий, большой запас прочности, позволяющий чувствовать перед заключительным упражнением — становой тягой, комфортно. Для стабильности тренер — Михаил Метелкин, посоветовавшись со мной, уменьшает ранее заказанный вес на более легкий и... Марина Юрина, с новым мировым рекордом в сумме троеборья, становится чемпионкой мира. Первой чемпионкой мира из приморских спортсменок, ставшая абсолютной чемпионкой, как говорят: лучшая из лучших. После заключительного подхода я ее поздравил и спросил в прямом эфире (я был судьей-информатором в этой категории), довольна ли она своим выступлением. Она сказала, что нет. Готовилась, упорно тренировалась, рассчитывала показать более высокий результат в тяге, но не удалось. Зрители проводили ее бурной овацией. Семь мировых рекордов за один вечер!!! А через день у нее еще один старт, уже в чемпионате мира по жиму штанги лежа. Забегая в своем повествовании вперед, скажу: соперница Марины, чемпионка и рекордсменка мира, плакала от обиды и невозможности что-либо поделаться с мощным напором Юриной. Марина никаких шансов ей не оставила. С новым мировым рекордом среди юниорок, уже восьмым, девятым и десятым, она становится двукратной чемпионкой мира. Абсолютной среди юниорок и чемпионкой в жиме. Фантастический старт, взошла новая звезда мирового пауэрлифтинга и, я думаю, надолго.



С президентом WPO Кираном Киддером

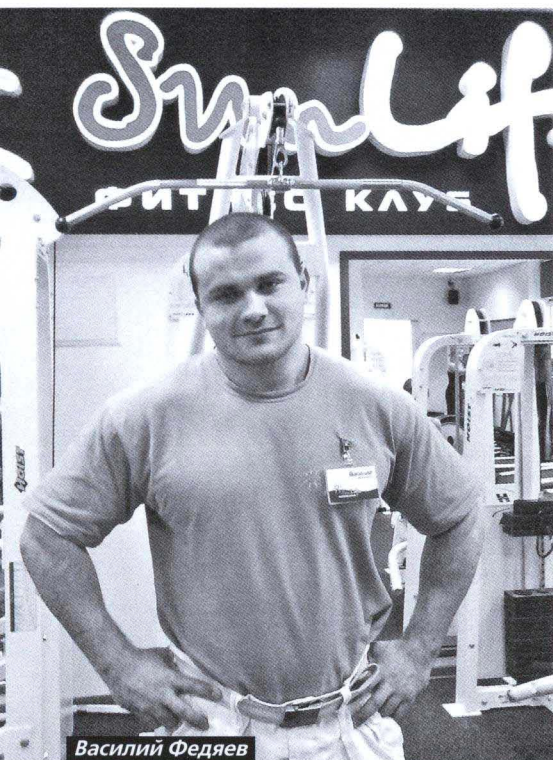
Часть 2. Сергей Ким – Кубок Федерации за большой вклад в развитие пауэрлифтинга в России

Ветераны – особая каста спортсменов, они, как правило, соревнуются не друг с другом, они соревнуются с самими собой, преодолевая сквозь прожитые годы мировое притяжение. Расширяют границы возможностей человека, показывая всему миру, и в первую очередь самому себе, что ты молод душой и телом, чувствуя адреналин в крови, вдыхая пьянящий запах спортивной борьбы. Это национальное достояние стран, представляющих своих ветеранов. Это знак здоровья общества, признак его развития. Во всем мире их зовут МАСТЕР – уважительно и емко. В это выражение вложено и слова «учитель» и «лучший из лучших» – наивысшая степень овладения профессией.

На этом чемпионате мира мне посчастливилось познакомиться со многими из них – напишу об этом

позже. А сейчас о Сергее Киме, первом двукратном чемпионе СССР по пауэрлифтингу из Дальнегорска.

Сергею Киму в этом году исполнилось 50. Глядя на него, не скажешь, что перед тобой ветеран. Может быть, в этом виновата его восточная внешность. Я его знаю смолodu по многочисленным сборам перед российскими и советскими соревнованиями по тяжелой атлетике. Много лет провели в составе сборной команды Приморского края. Но это новый этап в жизни Сергея. В пауэрлифтинг Сергей пришел в Приморье одним из первых, полюбил этот вид спорта всей душой. Он участник первого чемпионата Приморского края, первого чемпионата и Кубка Советского Союза, первой встречи по пауэрлифтингу между Россией и США. Сергей активно поддержал нашу идею с Михаилом Метелкиным вступить в Федерацию WPC. Летом он участвовал в Кубке Евразии в городе Курске, стал там чемпионом, рекордсменом мира и



Василий Федяев

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

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

**Широкий выбор аксессуаров
штангетки, пояса, магnezия, лямок**

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 60

Часть 3. Василий Федяев

выполнил норматив мастера спорта международного класса. Прошел квалификацию судьи национальной категории. Уравновешенный, спокойный, сильный человек Сергей Ким.

На первый подход попросил установить вес на полкилограмма выше своего же мирового рекорда – 165,5 кг. Очень высококвалифицированное судейство на этом чемпионате, а у Сергея недавно была травма плеча, заставили нас немного понервничать. Только с третьей попытки рекордный вес покорился. Есть мировой рекорд и первый чемпион мира среди приморцев. В беседе со мной Сергей сказал, что удовлетворен лишь частично, он хочет пожать 180 кг, чтоб быть самым сильным в своей категории среди всех федераций мира – это его мечта. Я верю, что эта мечта осуществится, при его молодом задоре и настойчивости в достижении поставленной цели, в этом ему нет равных. На заключительном награждении Сергей Ким был отмечен оргкомитетом специальным Кубком за выдающиеся достижения в развитии пауэрлифтинга в России.

Далее приморцы завоевали: Станислав Поляков два серебра среди мужчин по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа, Михаил Метелкин – бронза среди ветеранов в жиме лежа, и Василий Федяев в острой борьбе с американцем стал чемпионом мира среди мужчин в жиме лежа с рекордом России в 300 кг.

Судьба распорядилась так, что все приморские лифтеры, любящие жим лежа, встали перед выбором – жать только на чемпионатах края, или для роста своего мастерства выходить на российскую и международную арену.

Василия, как, впрочем, и многих других приморских пауэрлифтеров, я знаю с юного возраста. Выступления в пауэрлифтинге мало чем отличались от выступлений большинства одаренных юношей, единственное – у Василия всегда жим лежа был коронным упражнением. До сих пор не побит его рекорд Приморского края в пауэрлифтинге в жиме лежа: 210,5 кг категории до 90 кг среди юниоров, установленный в 2003 году. Выступления на помостах Василий сопровождал учебой в Дальневосточном государственном университете, одновременно подрабатывая инструктором по спорту.

В 2004 году во Владивостоке прошел 1-й чемпионат Приморского края по жиму лежа без экипировки, где и раскрылся истинный талант Василия – он становится первым абсолютным чемпионом. Здесь же состоялся и мой старт в соревнованиях после семилетнего перерыва. Я занял 3-е место в «абсолютке» среди ветеранов. Три года подряд Василий становится абсолютным чемпионом края.

Первый же старт Василия в Федерации WPC-WPO оказался удачным – рекорды России, мастер

спорта международного класса и элита WPO.

В этом году Василий закончил учебу в университете и продолжает работать тренером-инструктором. Летом на открытом чемпионате города Находка без экипировки мы встретились с Василием и единодушно сказали: едем. Собрались почти все сильнейшие «жимовики» края. Стояла ужасная жара, мой вес упал до 75 кг, Василий весил 98 кг. Мы выводили друг друга по очереди, и оба успешно совершили по три подхода, я закончил с результатом 152,5 кг, а Василий выжал 240 кг. Такой вес в Приморском крае без экипировки никто не поднимал. Оба стали абсолютными чемпионами, я – среди ветеранов, он – среди мужчин. Есть все предпосылки для успешной поездки на чемпионат мира.

И вот мы в Тольятти, дружеская, спокойная обстановка. Всё располагает на удачное выступление, несмотря на 6-часовую разницу во времени и моросящий мелкий дождик. Даже террористический акт, кажется, произошел в каком-то другом городе, такова концентрация мысли. Несмотря на мою неудачу в старте на этом чемпионате, Василия это подхлестнуло – приморцы приехали побеждать, – он настроился дать бой знаменитому американцу Мэтью Минусу. В беседе Мэтью сказал, что на тренировках жал 320 на два раза и 330 на раз. Перед чемпионатом Василий Иванович Мерцалов на форуме написал, что Василий пожал 310 кг. Но тренировки и соревнования – это довольно разные вещи, здесь многое решает психология и тактика. Василий легче американца, поэтому любой вес, поднятый Мэтью, надо только повторять. Здесь Мэтью сразу совершил ошибку. Никто ему не мешал начинать с 302,5 кг. Но все умны задним числом. Тут тактически всё было на стороне россиянина. Удачный старт обоих на вес 300 кг – есть рекорд России. Затем оба неудачно подходят к 310 и 315 кг. Обе попытки неудачны. В острой и драматичной борьбе Василий Федяев становится чемпионом мира!

В интервью приморскому телевидению он сказал, что его мечта – стать абсолютным чемпионом мира. Я думаю, талант Василия и его молодой возраст дают основание так говорить.



Приморцы

Уральская красавица

Автор: Д. Касатов

Интервью с абсолютной чемпионкой мира Мариной Медведевой

Досье «Мира Силы»:
Начала занятия пауэрлифтингом в 1991 году в г. Нижнем Тагиле, в клубе Дворца Дома пионеров, первый тренер – Вежев В.М.

1992 г. Чемпионат области, г. Нижний Тагил, выполнила норматив КМС.

С 1999 г. по 2001 г. – тренер Бикмулин Н.М., г. Красноуральск. Участие только в местных и областных соревнованиях...

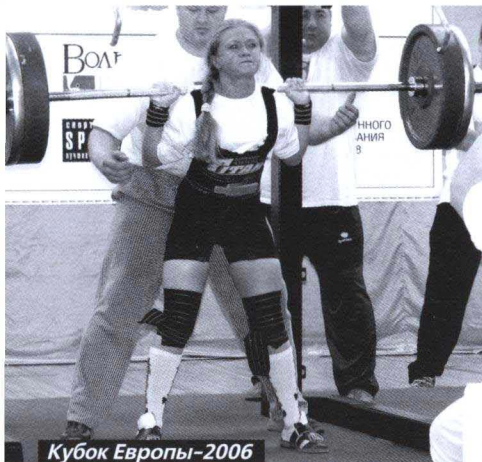
2002 г. Чемпионат области г. Нижний Тагил, мастерский турнир, г. Красноярск, стала призером, выполнила норматив МС.

2003 г. Местные и областные старты, г. Алапаевск, призер.

2004 г. Местные и областные старты, г. Серов, призер.

2005 г. Чемпионат области, г. Екатеринбург, призер. Зональное первенство Урала и Поволжья, г. Верхняя Пышма, победитель. Чемпионат России, г. Казань. Выполнила норматив МСМК ИПФ.

2006 г. Чемпионат области, г. Верхняя Пышма, призер, зональное первенство Урала и Поволжья, г. Магнитогорск, призер.



Кубок Европы-2006



«Европа» GPC с Ю. Устиновым



На помосте чемпионата мира-2007

2006 г. Кубок Европы WPC, г. Тольятти, 1-е место пауэрлифтинг.

2007 г. Чемпионат России, г. Челябинск, 1-е место, абсолютная чемпионка России.

2007 г. Чемпионат Европы в Германии по версии GPC. 1-е место и абсолютное первенство в пауэрлифтинге и жиме лежа.

2007 г. Кубок Евразии, г. Курск, 1-е место и абсолютное первенство в пауэрлифтинге.

2007 г. Чемпионат мира, г. Тольятти, 1-е место и абсолютное первенство в пауэрлифтинге.

Обладательница:

двух европейских рекордов в открытой группе в приседе и жиме; одного мирового рекорда в приседе в открытой возрастной группе; двух мировых рекордов в приседе и в сумме по субмастерам.

На мои вопросы для журнала «Мир Силы» любезно согласилась ответить Марина Медведева.

Д. Добрый день, Марина. Очень рад нашему знакомству. Попробую затмить самого любопытного читателя нашего журнала и закидать тебя тонной вопросов.

М. Я тоже рада нашему знакомству: читаю многие твои статьи в разных журналах и всегда узнаю что-то новое по тренингу и пробую на тренировках. Большое тебе спасибо!

Д. Не буду задавать глупый вопрос о том, сколько лет ты «железо» мучаешь. А с какого вида спорта стартовала? Это интереснее.

М. Как ни странно это звучит, начала я с легкой атлетики. В школе на занятия по физкультуре пришел тренер и выбрал подходящих девочек для легкой атлетики. Мы с подружками стали заниматься. Моя дистанция в беге была 800 и 1500 метров, получила 3-й взрослый разряд. Участвовала во многих соревнованиях. В то время я жила в Молдавии, в г. Бендеры. Подавала большие надежды, но судьба распорядилась по-другому, т.к. наша семья переехала жить в Германию в г. Шенебек.

Д. И как появился пауэрлифтинг?

М. После окончания школы мы с сестрой (Татьяна Кулагина, МСМК по пауэрлифтингу) приехали в Россию, в г. Нижний Тагил к тете и поступили в профтехучилище. Просматривали газету «Тагильский рабочий» и нас заинтересовала заметка о наборе девушек в секцию атлетической гимнастики. В моем представлении это было связано с

гимнастическими упражнениями. Когда пришли в зал, чтобы записаться, я очень удивилась, увидев много тренажеров и штанг, на которых занимались исключительно только девушки. Стали регулярно тренироваться. Мне сразу всё очень пришлось по душе: ведение дневников, в которых записывались подходы, количество повторений, веса, отработка техники выполнения упражнений. Потом пришлось на некоторое время прервать занятия, и только семь лет назад я опять вернулась в свой любимый спорт.

Д. Как эволюционировали твои результаты? Если были прорывы, то с чем ты их связываешь?

М. Мои результаты росли равномерно, от старта к старту, от разрядов до МСМК. Прорыв в результатах был последние 2 года, что я связываю с большой наработкой базой в начале тренировок плюс с приобретением всё более новой экипировки.

Д. Как эволюционировала твоя тренировочная программа? Какие главные выводы о тренировочном процессе тебе удалось сделать?

М. В начале, когда веса были небольшие, я тренировалась 4 раза в неделю: 4 приседа, 4 тяги, 4 жима плюс подсобка. По мере увеличения весов перешла на трехразовые тренировки в неделю. Стала больше использовать экипировку в тренировочном процессе.

Самое главное – это регулярность тренировки. Научиться слушать свой организм, когда надо по полной программе выложиться. Если же сильно устал или чувствуешь, что что-то не так, лучше отдохнуть.

Д. Приведи, пожалуйста, пример базовой тренировки чемпионки Марины Медведевой. Количество подходов, повторений.

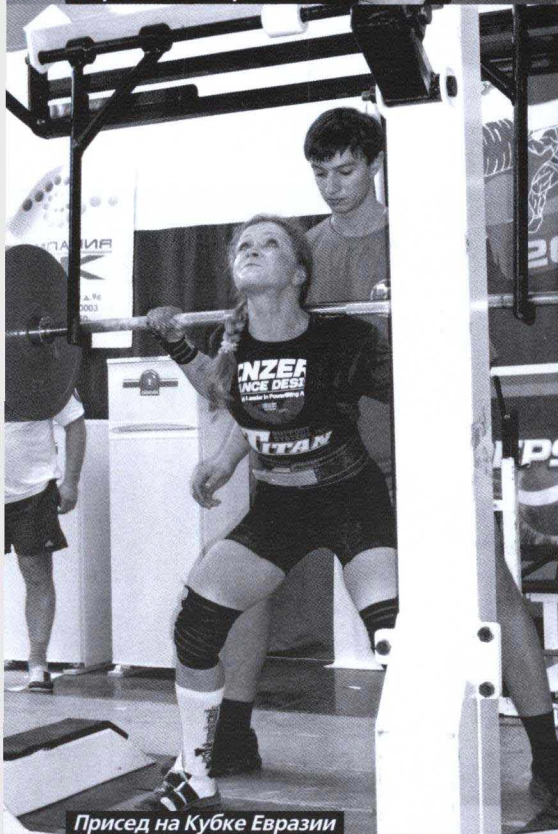
М. Приседание, жим, тяга 50% 5*1, 60% 4*1, 70% 3*2, 80% 3*5; включая подсобку – разводка, трицепс, наклоны, широчайшие, жимы с бруска, тяги с плитов и с подставок.

Д. Какие тренировки, на твой взгляд, вызывают максимальный прирост силы? Какие оптимальны для увеличения скорости, а какие для повышения силовой выносливости?

М. Максимальный прирост силы дают силовые тренировки на результат, т.е. работа на весах 80% 3 повторения по 5 подходов. Для увеличения скорости работаю на весах 50–60%. Для повышения силовой



На разминке Евразии 2007



Присед на Кубке Евразии



На германском помосте



С Андреем Шарповым

выносливости – объемные тренировки по количеству упражнений.

Д. А относительно времени восстановления между различными тренировками что ты можешь сказать? Какие у тебя на этот счет наблюдения?

М. После тяжелой тренировки – два дня отдыха. За это время организм восстанавливается, и потом идет легкая тренировка. Раньше, когда тренировочные веса были небольшие, отдых между тренировками составлял один день, но с повышением нагрузки я стала чувствовать, что не могу восстановиться за один день.

Д. Огромное значение для спортсменов имеют питание и сон. В этих областях у тебя есть какие-нибудь особые достижения, достойные упоминания?

М. Между соревнованиями позволяю себе всё и очень много, и в большом количестве. Когда остается три недели до старта, я сажусь на диету. Сон – 8 часов.

Д. Расставь в порядке убывания значимости для тебя факторы, влияющие на прогресс в «железном» спорте: тренировки, сон, еду и гормоны.

М. Тренировки, сон, фармакологическая поддержка, хорошее пол-

ноценное питание плюс спортивное питание.

Д. Как тебе удается столь долго держать форму в течение года?

М. Я предполагаю, что мой организм уже настолько привык к регулярным нагрузкам и режиму питания и отдыха за семь лет, что я просто ставлю цель и добиваюсь результата, на который хочу выйти на соревнованиях.

Д. Расскажи о подготовке к чемпионату мира в Тольятти.

М. Первый раз готовилась по системе тренировок от Константина Витальевича Рогожников. Мы переписывались через электронную почту. Я отчитывалась по тренировкам, а Константин Витальевич давал рекомендации, которые я выполняла. В этот раз большой акцент делала на

присед – результат 220 кг и мировой рекорд. Жим и тяга слабовато – рассчитывала на большее. Большое спасибо Константину Витальевичу за отзывчивость и внимание. В подготовке к «миру» мне очень помог Алексей Харузов. Он всегда приезжал на мои «тяжелые» тренировки для намотки бинтов и освоения нового брезентового комбеза «Левиафан».

Д. Как тебе «мир» в Тольятти?

М. Было настолько прекрасно, что я от каждого дня соревнований заряжалась столь большим зарядом положительной энергии, что, приехав домой, вся изнутри сияла!

Понравилось ВСЁ. ОСОБЕННО то, что увидела вживую таких знаменитых спортсменов, как Эд Коэн, Владимир Кравцов, Алек-

сей Сивоконь, Ано Туртиайнен. Организация на высшем уровне! Спасибо чете Рогожниковых: Константину и Светлане, Юрию Устинову, чете Томчиных, Максиму и Лиде, Валерию Фадееву – генеральному спонсору, всем секретарям, судьям, ассистентам – молодцы.

Д. Есть ли у тебя в пауэрлифтинге кумиры?

М. Да, есть – это наш уважаемый и любимый Владимир Кравцов!

Д. Перед тобой стоял выбор когда-либо: ВПК или ИПФ?

М. Нет, не стоял. Я ПРОСТО ВЫСТУПИЛА И ПОНЯЛА: ЭТО МОЕ, ЗДЕСЬ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ, КАК В СЕМЬЕ, ОЧЕНЬ ДРУЖНОЙ И ПОНИМАЮЩЕЙ. ВСЕ ОТКРЫТЫ И РАДЫ ТЕБЕ.

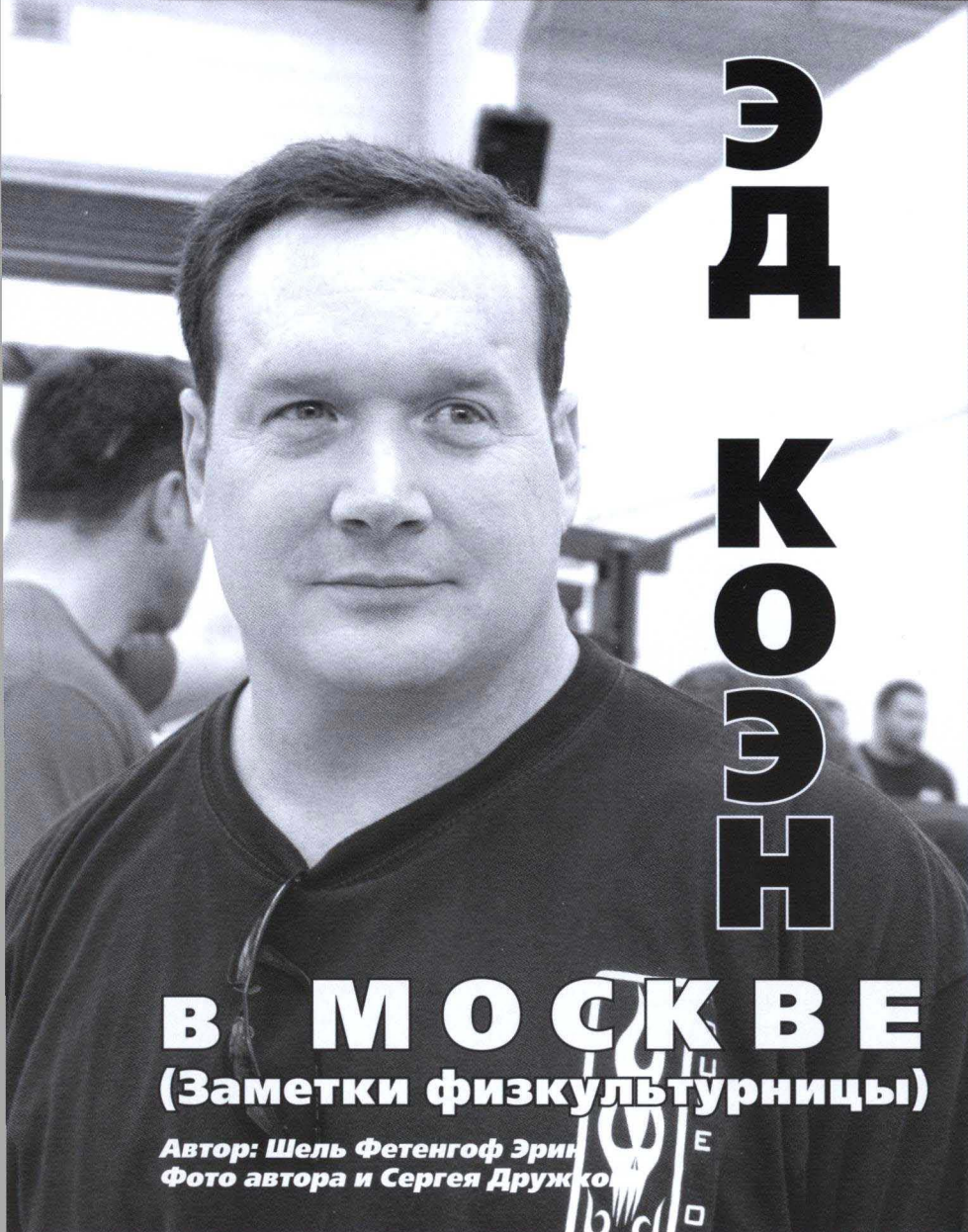
Волго-Камский Банк

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ
И ЖИМУ ШТАНГ ИЛИ БЕНЧ

С 30 кг
ПО 4



Абсолютная чемпионка мира



**Э
Д
К
О
Э
Н**

**В МОСКВЕ
(Заметки физкультурницы)**

**Автор: Шель Фетенгоф Эрик
Фото автора и Сергея Дружко**

Всё началось с просьбы моего хорошего знакомого, Дмитрия, составить ему компанию и встретить команду пауэрлифтеров, следующие самолетом из Тольятти, с чемпионата мира по пауэрлифтингу, по версии WPC. На мой вопрос о том, кого он собирается встречать, с хитрым прищуром, Дмитрий произнес лишь два слова: «Эда Козна». Это решило всё.

Место встречи – Шереметьево, время встречи – 12:45.

Мы, прихватив с собой англоговорящих друзей-единомышленников, отправились в аэропорт.

Стоя в зале прилета, мы гадали: какой будет эта встреча? Каким окажется сам Эдвард? Мне казалось, что человек с таким име-

нем «с большой буквы» должен быть, как минимум, надменным, но, вопреки моим тревогам, Эд Козн, Тони Бартоломео и Скотт Крэйг, а именно в таком составе прибыла эта штатовская команда, оказались очень дружелюбными, а главное, простыми и приятными в общении людьми. То, что гости чужды бахвальству, а проще говоря, высокомерному «понту», приятно поразило и расположило к общению. Эд, как старший группы, тут же выбрал из встречающих «босса» и вверил ему всю группу на время пребывания в Москве.

Так как гости были голодны, мы отправились в одно тихое местечко, в котором познакомили их с чудом настоящего шашлыка, где и

состоялось долгожданное интервью.

М.С. Эдвард, как давно Вы были в Москве?

Э.К. Я был в Москве около 20 лет назад.

М.С. Москва сильно изменилась с тех пор?

Э.К. Произошли потрясающие перемены! Столько магазинов, рекламных вывесок, Москва стала на вид «дороже!» Не изменился только Кремль (Смеется.) И девушки! Российские девушки потрясающе выглядят!

Тут вмешивается Тони: А я хоть ни разу и не был в России, но меня поразило количество пробок и манера вождения. В Штатах за такое ты давно бы ходил пешком, без прав, пожизненно (Улыбается.)

М.С. Чем Вы занимаетесь и где живете сейчас в Штатах?

Э.К. Я живу в Чикаго, кстати, мэр этого города – мой кузен, и тренирую большое количество людей. Также занимаюсь продажей недвижимости. Будучи только тренером, трудно зарабатывать хорошие деньги. Пока я не занялся недвижимостью, признаться, я был, скажем так, очень небогатым человеком.



Тони Бартоломео: Сильно помогает наша городская Федерация. Вся экипировка предоставляется нам бесплатно.

М.С. Хочу задать вопрос об экипировке. Есть две федерации – AWPC и WPC, то есть экипировочная и безэкипировочная. Где лучше выступать и что лучше – использовать экипировку или нет? (Думаю, тут американцы встали в тупик, т.к. в Америке AWPC имеет только экипировочный дивизион. – Прим.ред.

Э.К. Если говорить о федерациях, то где выступать, думаю, без разницы. Главное, чтоб нравилось вам. Если говорить о тренировках, то я начинаю использовать экипировку за 6 недель до соревнований. Я уверен, что основные тренировки должны проходить без нее. Постоянное использование экипировки делает спортсмена слабее.

М.С. Не касаясь этической проблемы, как Вы относитесь к гонениям на андрогены, анаболики и прочие медицинские препараты?

Э.К. Я думаю, что политики руководствуются некими скрытыми экономическими интересами и желанием отвлечь людей от решения действительных проблем.

М.С. Вы можете кого-то выделить на прошедших соревнованиях?

Э.К. Меня поразили спортсмены из Грузии (Думаю, что Эд имел в виду азербайджанских атлетов. – Прим. ред.). Они показали очень хороший результат.

М.С. Какое общее впечатление от состоявшихся соревнований?

Э.К. Хочу отметить хорошую организацию соревнований. И еще – раньше правила WPC соревнований были более лояльными. Теперь они ужесточились. Например, если раньше можно было сесть до параллели и попытку засчитать, то теперь такого нет и требуют низкий сед. Я считаю, что это правильно.

После интересной беседы мы решили взять небольшой тайм-аут и проводить наших друзей в гостиницу, предварительно условившись встретиться вечером и погулять по ночной Москве. Арбат ночью вне конкуренции...

По дороге насыщенное общение не прекращалось: Эд отслеживает успехи российских атлетов на международных стартах. В разговоре звучали известные каждому российскому любителю пауэрлифтинга фамилии: Маланичев и Бондаренко (очень большие, по словам Эда), Зауголова, Павлов (наиболее интересный Коэн спортсмен). Не обошли стороной обсуждение заокеанских звезд – элиту WPO. Здесь Эдда посетили двойственные чувства: с одной стороны – неподдельный восторг Райаном Кеннелли, с другой – недовольство попыткой многих спортсменов выжимать результат не из себя, а из фокусов с экипировкой, которые не урегулированы правилами. Говорили о режиме питания, системе тренировок, решении частных тренировочных проблем: любые вопросы находили живой интерес и достаточно полные ответы. Более подробно об этом можно узнать из книги, которую выпустил Коэн. Думается, что пересказ услышанных ее отрывков лишь введет в заблуждение читателя и не раскроет систему, как таковую.

Прогуливаясь по Арбату с Эдом и Тони, мы узнали много интересного и о Тони.

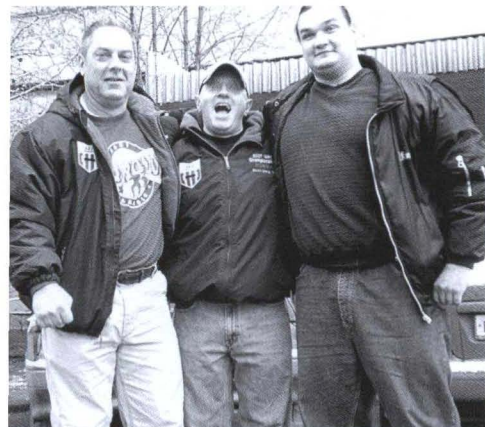


Например, то, что ему 49 лет и он бывший офицер полиции, имеющий достаточно серьезные пулевые ранения в результате задержания драг-дилера, которые он нам не без гордости демонстрировал. Пожаловался нам на неудачную попытку в жиме на соревнованиях – его ослепил непривычно яркий свет лампы над головой. И еще мы сделали открытие: оказалось, вопреки общепринятому мнению, что американцы без ума от их родного и известного во всем мире ресторана быстрого питания, это не совсем так. На мое предложение зайти и перекусить парочкой сэндвичей Тони Бартоломео ответил, что единственное съедобное блюдо в данном заведении – это коктейли, которые он очень уважает. Остальное же – «мусор»! И Эд Коэн его всецело поддержал.

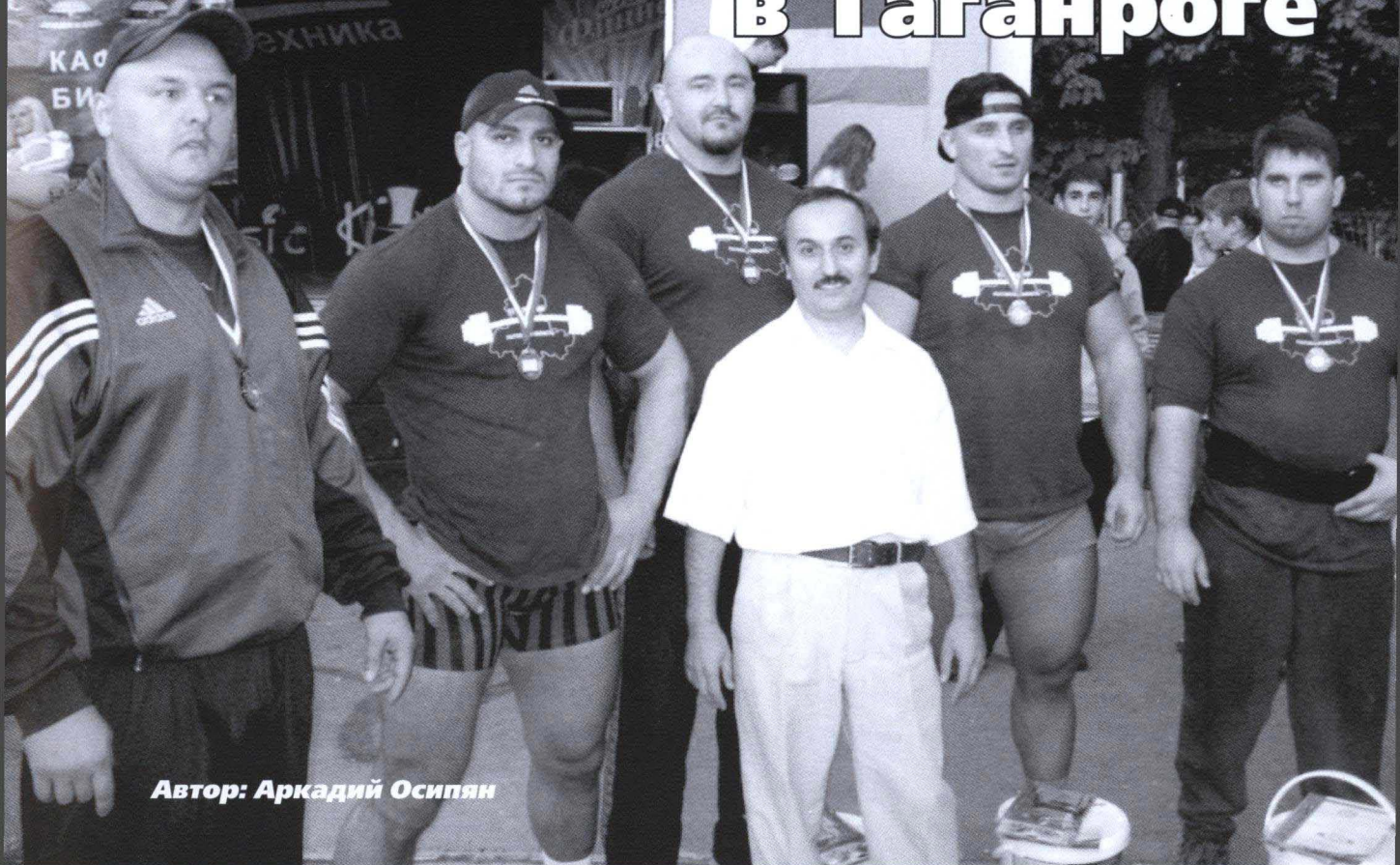
Кстати, на нашей прогулке отсутствовал Скотт Крэйг, самый старший из участников – ему 61 год (если бы не постоянные шутки друзей, об этом факте мы вряд ли бы догадались). Сославшись на сильную усталость от перелета и смену часовых поясов, он остался в номере.

Мы еще долго разговаривали на разные темы. Говорили о предпочтениях в музыке – Коэн и Бартоломео поклонники «Металлики» и ретро, «поддевали» привычку организаторов ставить между подходами на соревнованиях ТОЛЬКО группу «Раммштайн», обменивались сувенирами. Хотелось, чтоб так было всегда...

На следующее утро Эд Коэн, Тони Бартоломео и Скотт Крэйг отправились в Штаты, оставляя на Московской земле новых друзей...



Силовой экстрим в Таганроге



Автор: Аркадий Осипян

Идея проведения конкурса силового экстрима зародилась давно, впервые попробовали провести такие соревнования в 2006 году среди спортсменов своего города. Получилось очень зрелищно. Огромное количество зрителей этого мероприятия натолкнуло нас на развитие этого вида соревнований. Кроме того, нельзя отрицать тот факт, что как зрители, так и спортсмены были полностью захвачены соревнованиями. Успех этого необычного силового шоу подстегнул нас на проведение уже командного первенства среди городов и областей. Поэтому было принято решение о проведении такого турнира 15 сентября в Парке культуры и отдыха, дабы развлечь скачующих жителей города, с целью пропаганды здорового образа жизни. На это предложение откликнулась команда города Ростова-на-Дону в составе Богданова Романа, Шаповалова Антона,

Михалко Алексея, Муханько Сергея, Келеб Николая. Также в соревнованиях приняли участие сборная команда Краснодарского края в составе Огиенко Виталия, Даниленко Дениса, Ветер Александра, Романовского Романа и команда города Таганрога в составе Скокова Максима, Михралиева Вагида, Стародубского Сергея, Овсянникова Андрея, Степаненко Александра.

15 сентября жители Таганрога отмечали свой традиционный ежегодный праздник – День города. Погода никак не хотела налаживаться, целую неделю шли дожди. Проведение соревнований было под вопросом, так как проводились они на открытом воздухе в Парке культуры им. Горького. Однако переносить их никак не хотелось. Команды готовились, решили проводить соревнования в любом случае, и мне пришлось пообещать ребятам хорошую по-

году, разогнав при этом все тучи. В день соревнований стояла прекрасная солнечная погода. Когда на площадку вышли все богатыри, зрители были в восторге. Первым был конкурс «Бурлак», в этом упражнении необходимо было протянуть автомобиль «Газель» на расстояние 30 метров. Все участники тянули канат, привязанный к автомобилю, и зарабатывали очки для своей команды. Конкурс проводился на время. В этом упражнении отличился представитель из Краснодара Огиенко Виталий, протянув грузовик за 26 секунд. Нужно отметить, что соревнования проходили под восторженные крики зрителей. Поддержка со стороны зрителей была невероятной.

Следующий конкурс «Толчок бревна» весом 80 кг. В этом конкурсе отличился таганрожец Овсянников Андрей, толкнув бревно 20 раз. Зрители вместе с судьей считали количество подъемов.

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

Третий конкурс проходил под названием «Сварщик». Бег с двумя баллонами по 90 кг каждый. В этом конкурсе самым быстрым стал Михралиев Вагид, пробежавший с баллонами за 14 секунд. Разница по времени между спортсменами в упражнениях шла на секунды, поэтому каждый спортсмен старался принести своей команде дополнительное очко за счет выигранного времени. С секундомером был судья Понамаренко Александр, первый мастер спорта по пауэрлифтингу и жиму лежа города Таганрога. Не менее зрелищным был конкурс «Кантовка автомобильной покрышки» 8 раз весом в 290 кг, и в этом конкурсе лучшим стал Михралиев Вагид, которому понадобилось всего 28 секунд для этого упражнения.

Финальная сцена соревнования – это «Перетягивание каната». Этот конкурс доставил горожанам наибольшее удовольствие. Первыми начали команды Ростова-на-

Дону и сборная Краснодарского края. Затем ростовчане пытались одолеть команду Таганрога, но мощные атлеты Таганрога не дали им такую возможность. В итоге в финал вышли команды Таганрога и Краснодарского края. Как известно, соревнования проводились под патронажем WPC-Россия по Ростовской области. Примечателен тот факт, что сборная команды Таганрога была одета в майки с эмблемой WPC-Россия, а команда Краснодарского края – в майки с эмблемой IPF. Создавалось впечатление, что соревнуется WPC и IPF. Зрителям казалось, что канат порвется от такого напряжения. Дело в том, что перед соревнованиями сборная Таганрога упражнялась, привязав к двадцатиметровому тополю канат, и тянула его, при этом дерево так расшатывалось, что шокировало жителей близстоящих домов. В результате тяжелой борьбы спортсмены Таганрога одержали победу. Второе место

заняла команда Краснодарского края, и третье место – команда Ростова-на-Дону.

Не могу не отметить спонсорскую помощь, которую оказали: казино «Чехонте», традиционно подерживающее все соревнования, проводимые по версии WPC-Россия в городе Таганроге, магазин спортивного питания «Platinum» и руководство Парка им. Горького. В заключение хочу отметить, что соревнования так понравились горожанам и руководству города, что теперь они стали неотъемлемой частью в программе празднования Дня города.

На фото победители соревнований – сборная города Таганрога: Овсянников Андрей, Михралиев Вагид, Скоков Максим, Степаненко Александр, Стародубский Сергей, а на переднем плане – вице-президент WPC-Россия по Ростовской области Аркадий Осипян.

INZER ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки

Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

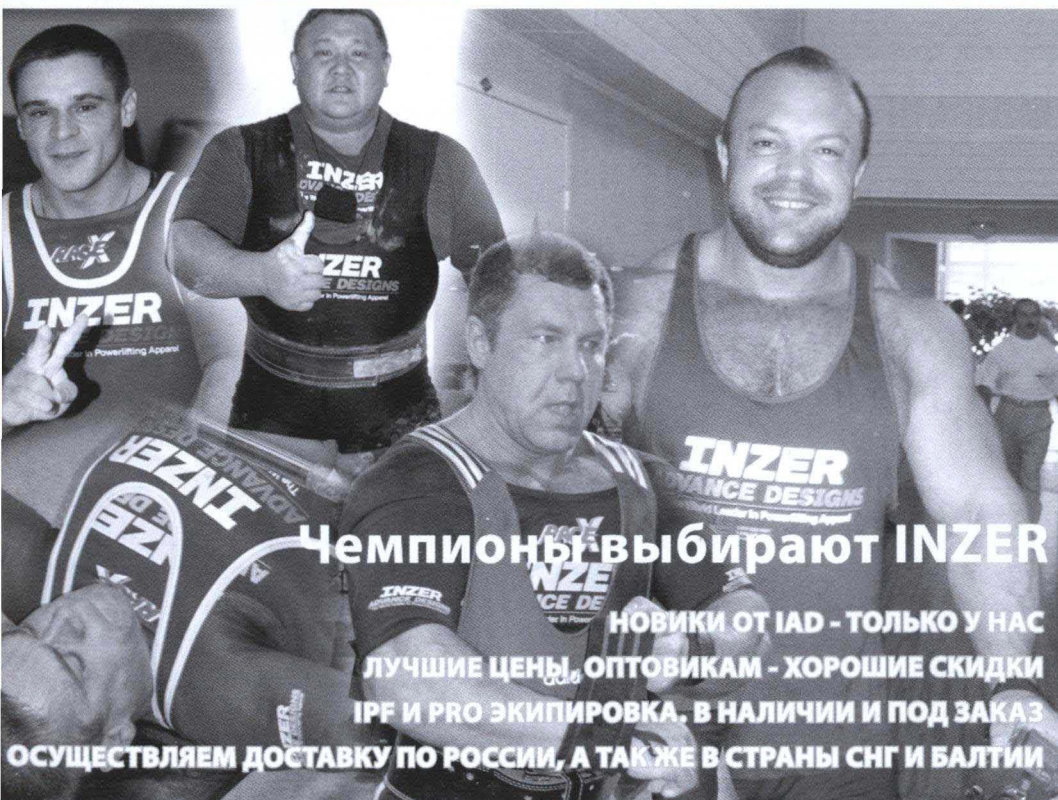
Наши контакты

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел. +7 918 947-04-62

Официальный представитель IAD в России Свидетельство №30523151360011



Чемпионы выбирают INZER

НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ, ОПТОВИКАМ - ХОРОШИЕ СКИДКИ

IPF И PRO ЭКИПИРОВКА. В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ

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

IPF позиции:

Rage X - 3900 руб.

(со скидкой 3400 руб)

TRX - 4900 руб.

(со скидкой 4400 руб)

Fusion - 4900 руб.

(со скидкой 4400 руб)

Наколенные бинты 2 метра - 850 руб.

(со скидкой 700 руб)

Кистевые бинты 50 см - 470 руб.

(со скидкой 420 руб)

PRO позиции:

Trpl Rage X - 5500 руб.

(со скидкой 5000 руб)

DbI Rage X - 4800 руб.

(со скидкой 4200 руб)

T-Rex - 7850 руб.

(со скидкой 7300 руб)

Leviathan - 9500 руб.

(со скидкой 8800 руб)

Predators - 4450 руб.

(со скидкой 3950 руб)

Наколенные бинты 2.5 метра - 1020 руб.

(со скидкой 870 руб)

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