

Чемпионат мира WPC/WPO-2008 – первый золотой
Пояс чемпиона
WPO наш!!!

Power World 1' 2009

МИР СИЛЫ

Фестиваль силы
в Лос-Анджелесе
Новые рекорды

Открытые помосты
Пауэрлифтинг
в массы

"Носорог Про"
Праздник силы
в Курске

Сибирская красавица
Дарья Исаева

Рекорд
Василия Алексеева
жив! Доказано

Михилом
КОКЛЯЕВЫМ

Новости из регионов
История пауэрлифтинга
и многое другое...



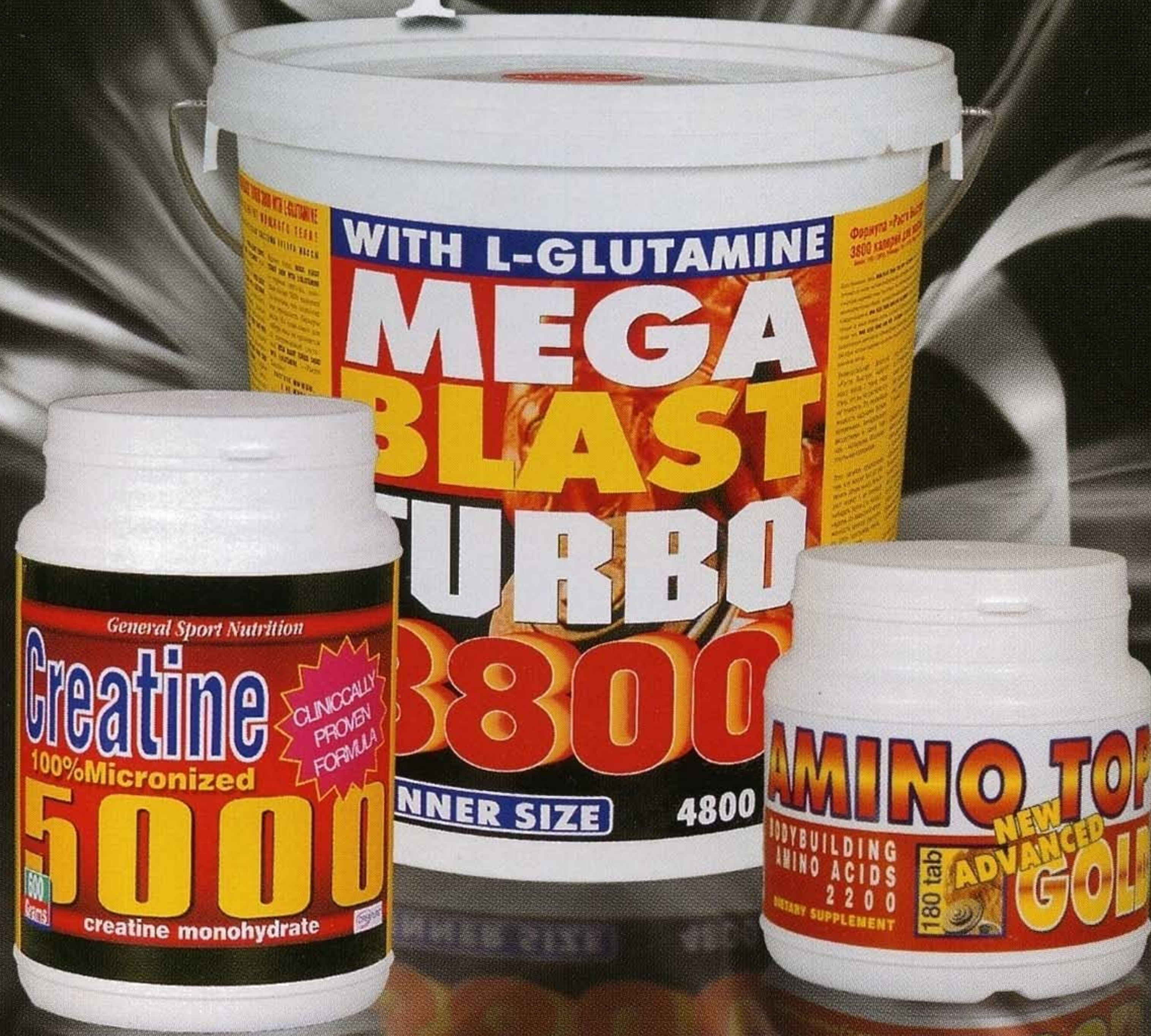
ВВФ
Publishing
ИД ООО – ВВФ Паблшинг

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



General Sport Nutrition



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



Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Пока мы разбирались с кризисом, незаметно наступил 2009 год.

Сразу приношу извинения за задержку в выходе этого номера, но, тем не менее, издатели нашли возможность, даже в условиях кризиса, продолжать выпуск единственного в России журнала по силовым видам спорта.

Тем не менее, для пауэрлифтинга кризис – не помеха. Проводятся старты, всё больше и больше молодых ребят выбирают дорогу сильных. Так, на национальном первенстве AWPC/WPC в Челябинске собралось более 600 атлетов из самых разных регионов России. И кризис остался в стороне...

Хорошие новости от ПЛСЭ – наш прославленный силач Михаил Кокляев занял вторую ступеньку пьедестала на супертурнире «Арнольд Классик»-2009. Мы поздравляем Михаила и благодарим его за то, что он согласился поговорить с нашим корреспондентом. Так что, встречайте, человек этого номера – Михаил Кокляев.

Прошли выборы президента ФПР. Большинство голосов оказалось у Геннадия Владимировича Ходосевича. Редакция от всей души поздравляет Геннадия Владимировича с этим событием и желает ему терпения и побольше сил в нелегком деле становления российского пауэрлифтинга.

Всё большую популярность приобретают спортивные фестивали – праздники силы и здоровья, в рамках которых проходят выступления по силовым видам спорта. Так, с большим успехом прошли такие спортивные события, как «Золотой Тигр»-2 в Екатеринбурге, «Носорог Про» в Курске, «Битва Титанов»-2 в Владивостоке, и, только что завершившийся фестиваль «Антигравитация»-2 в Курске. Пауэрлифтинг, бодибилдинг, армрестлинг, стронгмен, тяжелая атлетика, единоборства – вот далеко не полный список видов спорта, которые включаются в программы подобных фестивалей. И это правильно – разнообразие повышает посещаемость подобных мероприятий и их популярность у любителей спорта. Подобные фестивали – это путь к дальнейшей популяризации силовых видов спорта.

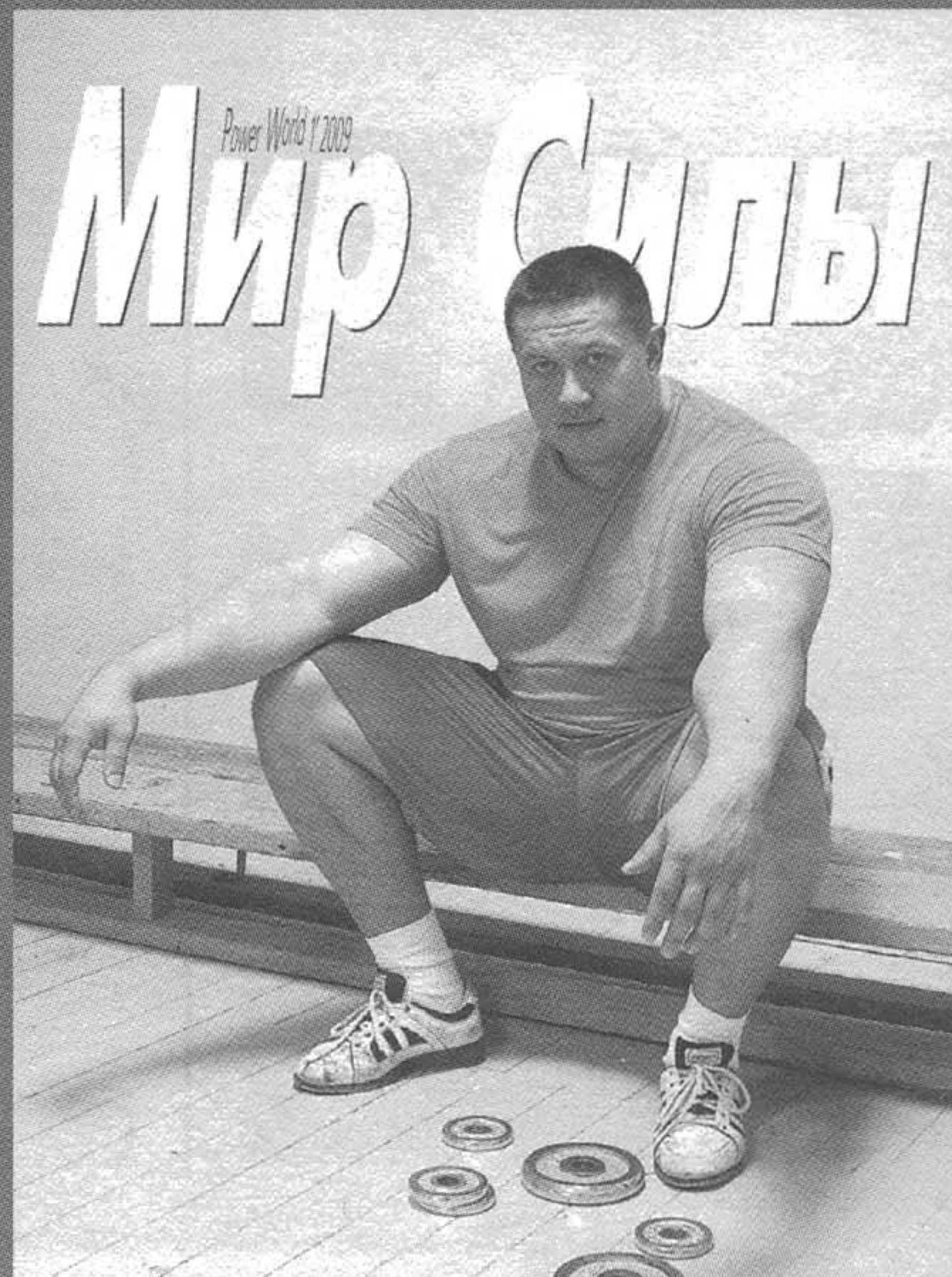
Также усилиями самих спортсменов пауэрлифтинг становится всё более понятен простым людям. Усилиями подмосковного отделения AWPC/WPC вот уже во второй раз снимается интереснейшая телепередача «Открытые помосты». Материал об этих событиях читайте в номере...

Ну и напоследок о приятном. Доказать, что сила и красота могут быть понятиями не разделимыми, нам смогла Дарья Исаева из Новосибирска. Так что, вы можете наслаждаться ее фотосессией, ну а мне пора на тренировку.

До новых встреч!

Искренне ваш, Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Михаил Кокляев
Фото: Алексей Серебряков

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1 (39)/2009 год

Издается с 1999 года

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

Издатель :

BBF
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Денис ШПИЛЕВСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юрий УСТИНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Елена ШАМШУДИНОВА
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

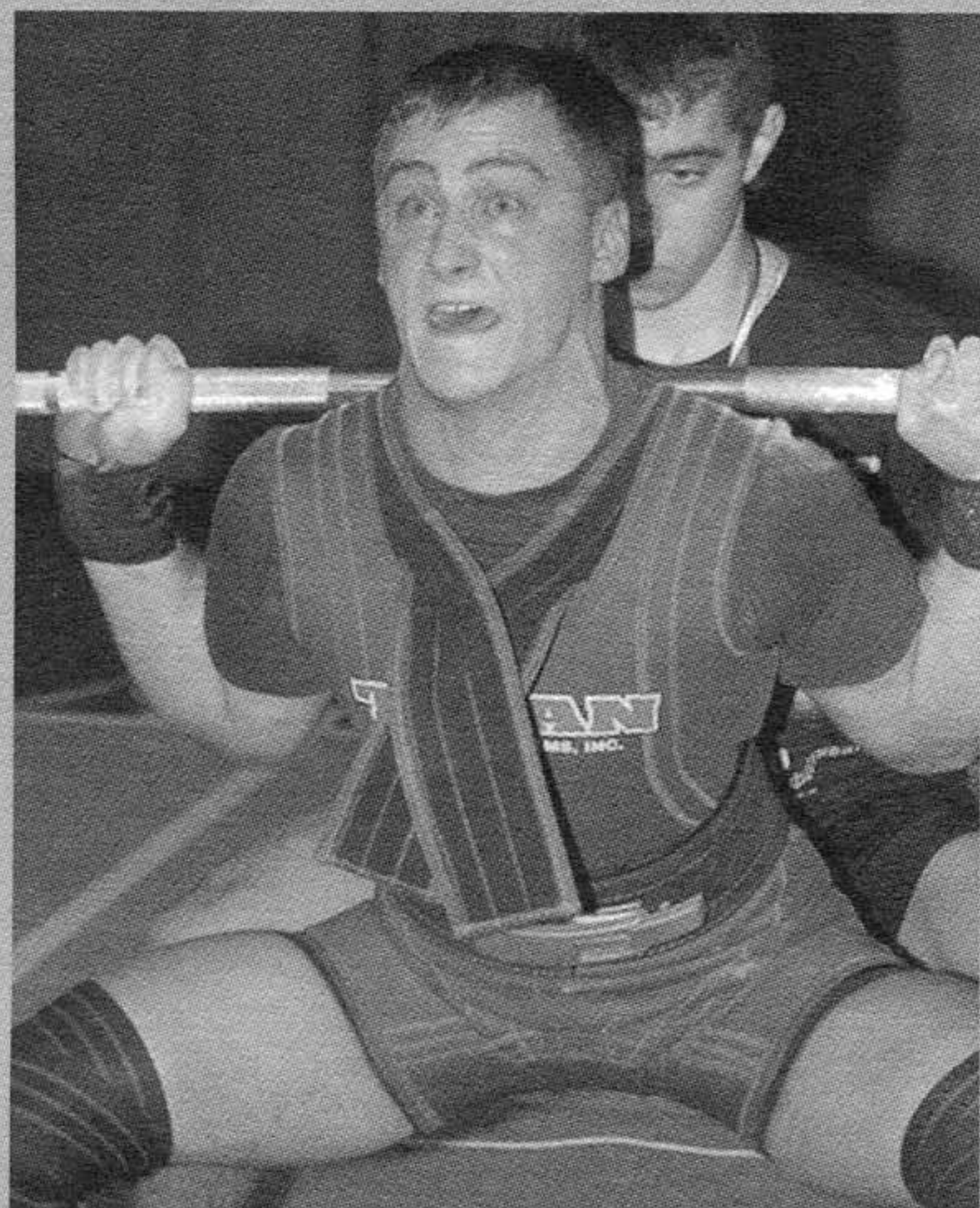
Реклама: Полина АЛЕКСЕНКО
e-mail: glavred@probbf.ru

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) 620-3574

Почтовый адрес: 121500, г.Москва, Огородный пр-д, д.5, оф.322
ИД «Би Би Эф Паблшинг»

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



СОРЕВНОВАНИЯ

- ЖАРКИЙ ноябрь во Флориде 4
«НОСОРОГ Про Экспо»-2008 12
2009 La Fit EXPO 18
Пауэрлифтинг на КУБАНИ 20
Силовая АТЛЕТИКА 30

ПЕРСОНАЛИИ

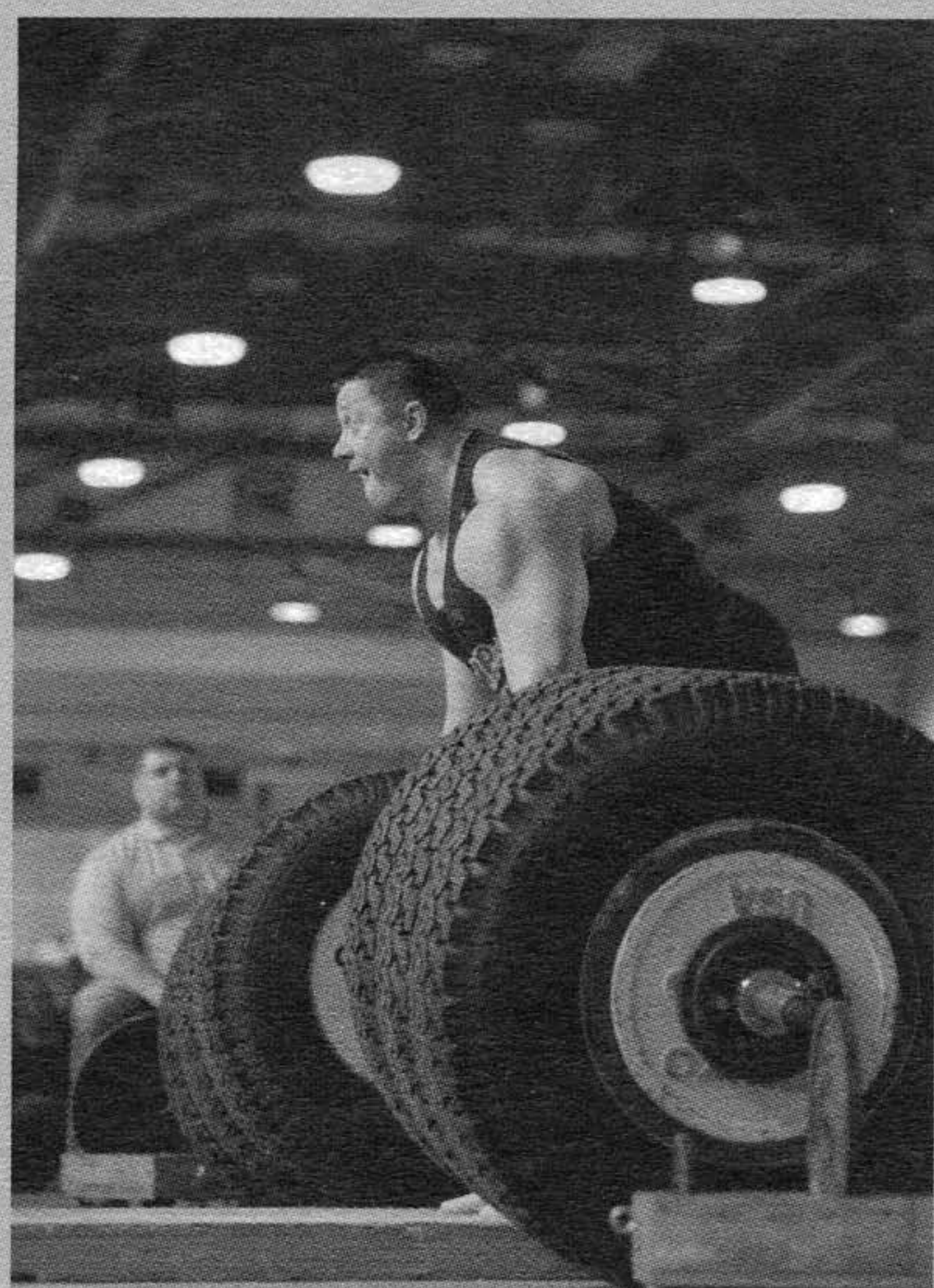
Сила и КРАСОТА
Знакомьтесь, Дарья ИСАЕВА 41

РЕГИОНЫ

Сектор СИЛЫ 45

ПРОЕКТЫ

ПАУЭРЛИФТИНГ – в массы! 50



ИНТЕРВЬЮ

20 ЛЕТ спустя 53

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Самый сильный из СИЛЬНЕЙШИХ 55

ИСТОРИЯ

Краткий исторический очерк развития
МИРОВОГО пауэрлифтинга. Часть 2 60



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*

ВНИМАНИЕ!

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

Мир Силы

выходит 2 раза
в полугодие

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

- В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться,

- В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.

- Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).

- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.

- В графе «Количество комплектов» — количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.

- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

1. Через каталог агентства «Роспечать»

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

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс — 42084

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

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

ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал
(индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов:

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету-журнал
ПВ место ли-тер
(индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов
Стоимость переадресовки руб. коп.

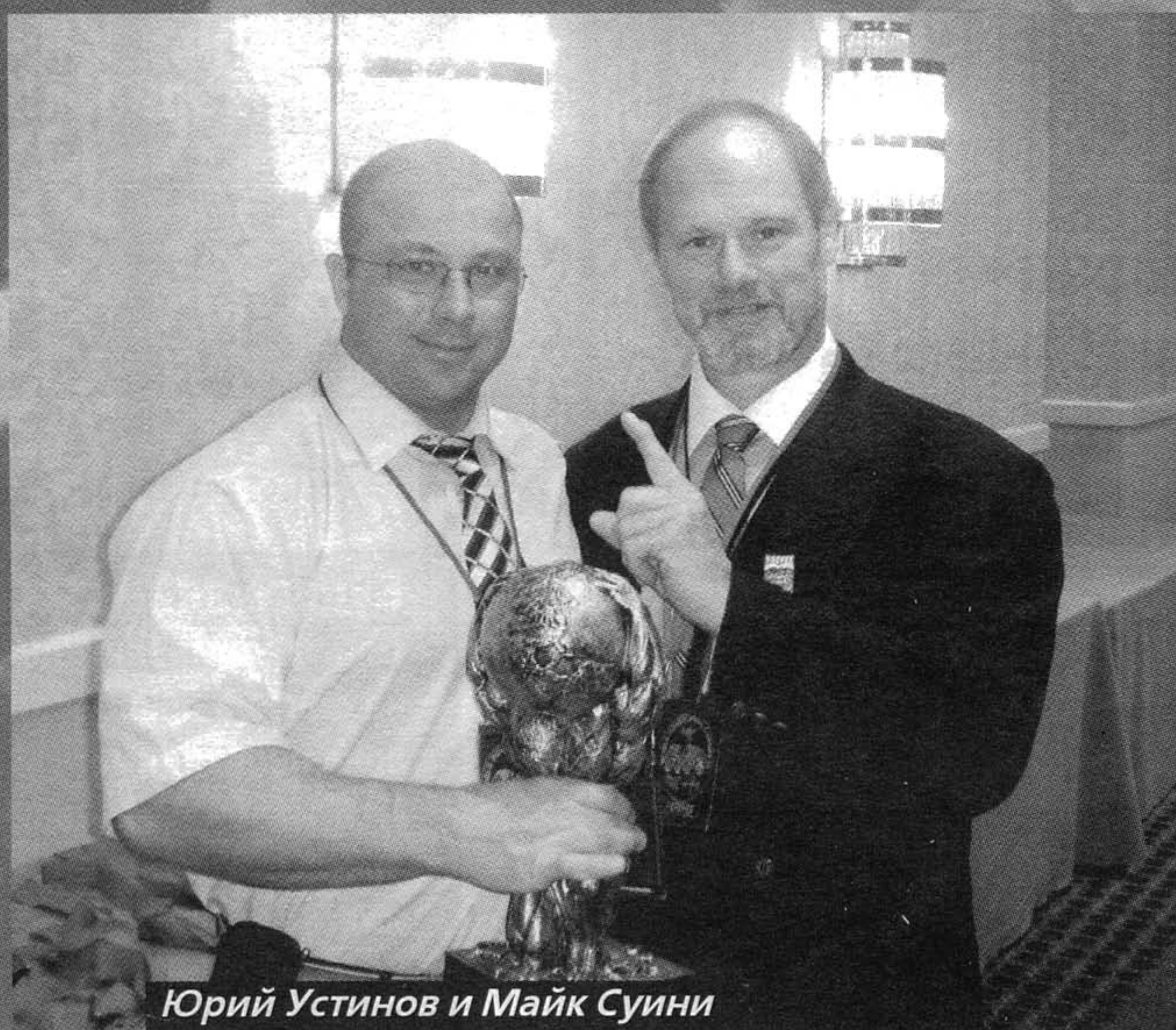
на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Жаркий ноябрь во Флориде



Юрий Устинов и Майк Суини

Обзор чемпионата мира WPC/WPO

Автор: Юрий Устинов

Вместо предисловия

Это был один из самых успешных чемпионатов мира WPC . Он проходил во Флориде, США. Я имел счастье быть свидетелем этого события и хочу поделиться с вами своими впечатлениями. Этим соревнованиям можно подвести один итог. В трех словах он звучит так: РОССИЯ, РОССИЯ и РОССИЯ! Спящий медведь проснулся! Россия выиграла командное первенство чемпионата мира по пауэрлифтингу.

Более 400 атлетов из 19 стран обеспечили высокий уровень результатов. Это событие стало самым успешным мировым чемпионатом в истории WPC. Пауэрлифтеры самого высокого уровня совершили длительное путешествие на большое расстояние, чтобы соревноваться с лучшими из лучших в мире! Были установлены новые мировые, национальные и личные рекорды. Каждый пауэрлифтер был чемпионом в моих глазах. Но медали должны были получить только трое лучших. Каждый претендент на медаль боролся за каждый килограмм, за каждое место. Одна ошибка могла стоить ступени пьедестала, и в некоторых случаях борьба была драматична.

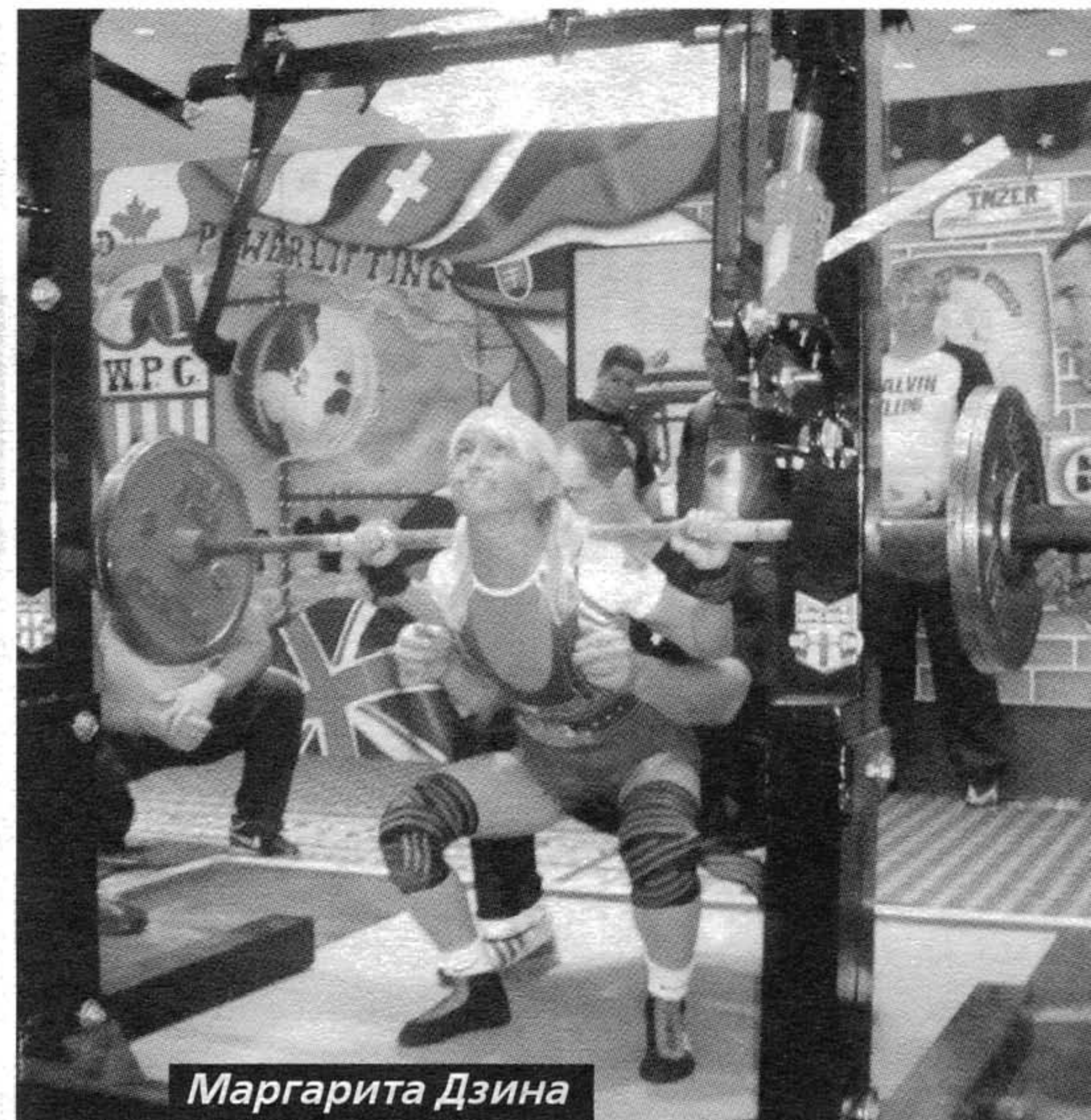
Майк Суини, президент WPC

Наша многочисленная команда добиралась во Флориду несколькими группами. Некоторые ребята вылетели раньше и первые несколько дней проводили активную акклиматизацию, наслаждаясь нежным солнцем у бассейна гостеприимного отеля «Мэрриот», в котором и проходили соревнования. Другие члены сборной прилетали чуть позже. В итоге замыкающим группу Юрию Устинову и Алексею Неклюдову просто не хватило мест в гостинице. Причем на все мои доводы о том, что я бронировал наш номер за три месяца до события на свое имя и фамилию, американцы с редкостной непосредственностью отвечали, что в этот номер уже заселили русских, и не понимали причин моего возмущения. То ли, по их мнению, все русские взаимозаменяемые, то ли мы для них все на одно лицо, то ли, на их взгляд, у всех русских фамилия Устинофф... Пришлось нам в первую ночь заселяться поодаль, в другом месте, но неприятный осадок от «хваленного американского сервиса» все же остался.

Этот чемпионат лично мне запомнился, прежде всего, большой географией стран-участниц, самой многочисленной из которых была российская сборная (после сборной США, конечно). Впервые и с большим триумфом выступала сборная Египта, которая выставила много высококлассных атлетов. Ну и, вне сомнения, выше всех похвал «отсоревновались» наши ребята. Единственным «сачком» оказался я сам, показав довольно посредственный результат.

Отдельных строк заслуживает описание места проведения соревнований и регламента. Впервые на моей памяти чемпионат мира WPC проводили на двух помостах. В принципе, это наилучший выход в ситуации, когда количество участников слишком велико и они не успевают выступить в заложенные организаторами дни, но при этом, на мой взгляд, помещение для разминки должно быть увеличено вдвое, как и количество находящегося там оборудования. Иначе получается жуткая толчея, что и случилось на этот раз. Также, на мой скромный взгляд, два помоста предусматривают два

секретаря для ведения турнира. На этом «мире» эту задачу выполнял один спикер. Надо признать, ему, точнее ей, это удавалось, но все равно были накладки... Работа ассистентов, как всегда в Америке, была выше всяких похвал, оборудование также было довольно хорошим, за исключением того, что на жимовых стойках не устанавливалась малая высота, что вызывало недовольство у атлетов легких весовых категорий. Ну и не стоит забывать, что соревнования в Америке – это всегда особый колорит: много посторонних людей в помещении для разминки и около помостов, непринужденная атмосфера – грубо говоря, «звериный» оскал тожества демократии. Ну и под конец американцы «порадовали» еще одной «идеей» по проведению соревнований. Регламент гласил: в первую половину дня участники всех потоков приседали, затем участники всех потоков жали лежа и к ним также добавлялись и одиночные жимовики, ну а к вечеру троеборцы начинали выполнять тягу. Выжить к тяге, особенно, учитывая смену всех часовых поясов, было практически не реально. Но наши ребята держались, и как держались!



Маргарита Дзина



Марина Медведева



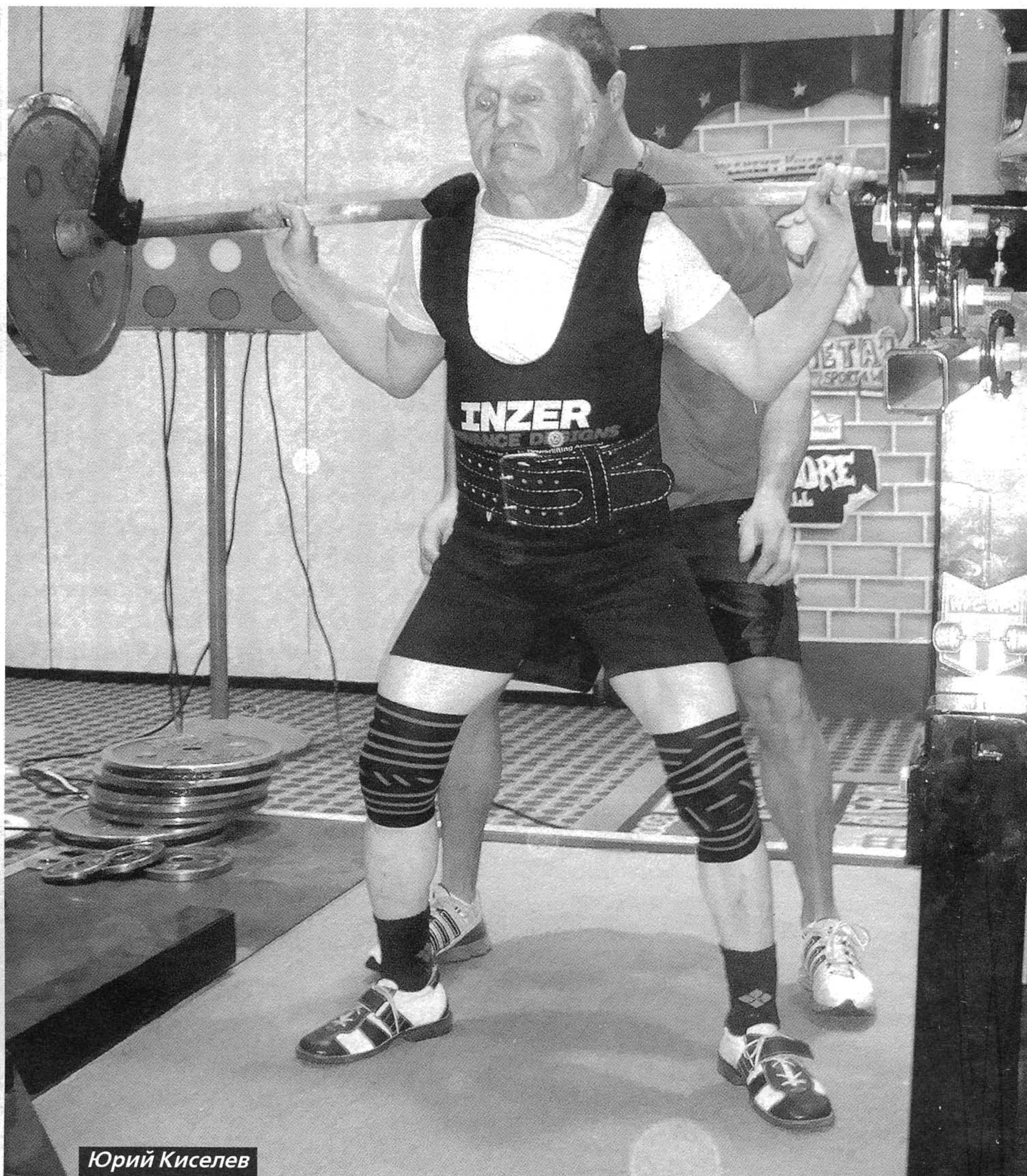
Наталья Ловцова



Анна Тураева



Евгений Худолеев



Юрий Киселев



Виктор Налейкин и Эд Коэн



Олег Токарев

Девушки

Первый день был отмечен организаторами как «женский». В пауэрлифтинге первую золотую медаль нашей сборной принесла Ксения Булыгина из Челябинска – 300 кг в весовой категории до 56 кг среди юниорок. В открытой возрастной группе в весе до 48 кг золото у Маргариты Дзины из Челябинска – 335 кг. В весе до 60 кг не было равных нашей прославленной чемпионке Марине Медведевой из Свердловской области. Марина собрала 520 кг (225+125+170). Жаль, что у нее не «пошла» тяга, штанга в 190 и 200 кг вырывалась из рук... В случае фиксации этого веса Марина могла претендовать на первое место в абсолютном зачете среди легкоатлетов (американцы награждают две абсолютки – легкую и тяжелую, но не награждают вторые и третьи места абсолютного зачета), которое досталось на этот раз американке Шеннон Хартнет. В весе до 67,5 кг Шеннон показала 265,5 кг в приседе, 137,5 кг в жиме штанги лежа и 240 кг в тяге. Серебряным призером в этом весе стала Лидия Томчина из Тольятти.

Не подкачали наши девушки и в жиме штанги лежа. Наталья Ловцова из Вологды стала абсолютной чемпионкой мира среди юниорок. Наташа установила новый мировой рекорд – 120 кг в весовой категории до 60 кг. В открытой возрастной группе золотые медали у Маргариты Дзины в.к. 48 кг и Виктории Шелудько из Архангельска (в.к. до 90 кг, 180 кг). Серебро в весовой категории до 90 кг у Натальи Бако из Кемеровской области. Евгения Сухова взяла абсолютку в тяжелых весах, выжав 175 кг в весовой категории до 82,5 кг. Серебро в этом весе также у россиянки Анны Тураевой из Туапсе – 150 кг. Бронза в весе до 67,5 кг у спортсменки из Краснодара Елены Штих. Хотелось бы также отметить выступление американки Мари Асп. Она показала 142,5 кг в весовой категории до 56 кг, тем самым завоевав звание абсолютной чемпионки среди легкоатлетов. А среди ветеранов не было равных Надежде Шабановой – 90 кг в 67,5 кг.

Мужчины**Тинэйджеры и юниоры**

Наш Виктор Малюгин стал абсолютным чемпионом мира среди тинэйджеров в тяжелой группе. Хочется отметить его результат в приседе – 380 кг в весовой категории 125 кг. У юниоров прекрасный результат показал Даниэль Тинайеро – 875 кг в категории до 82,5 кг.

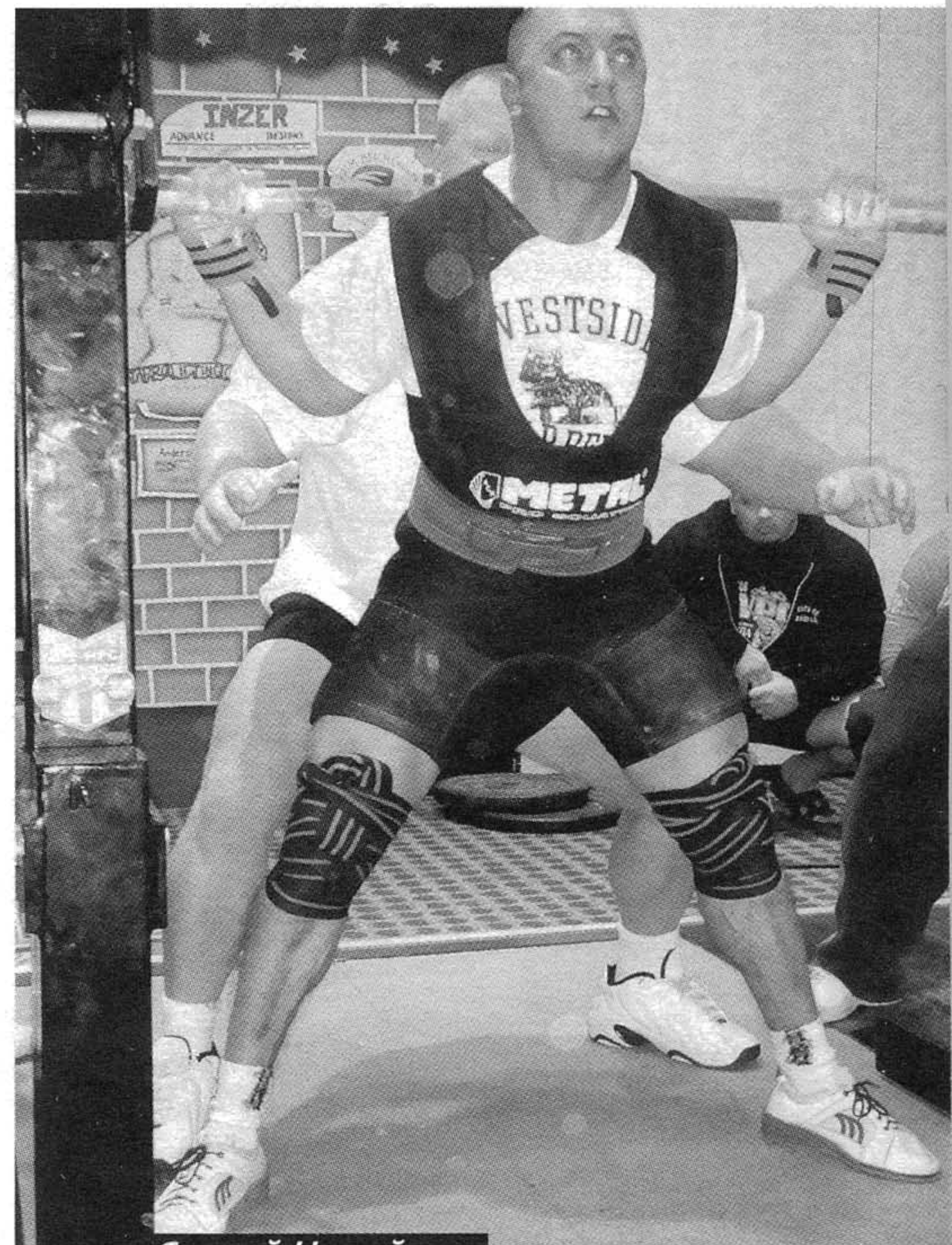
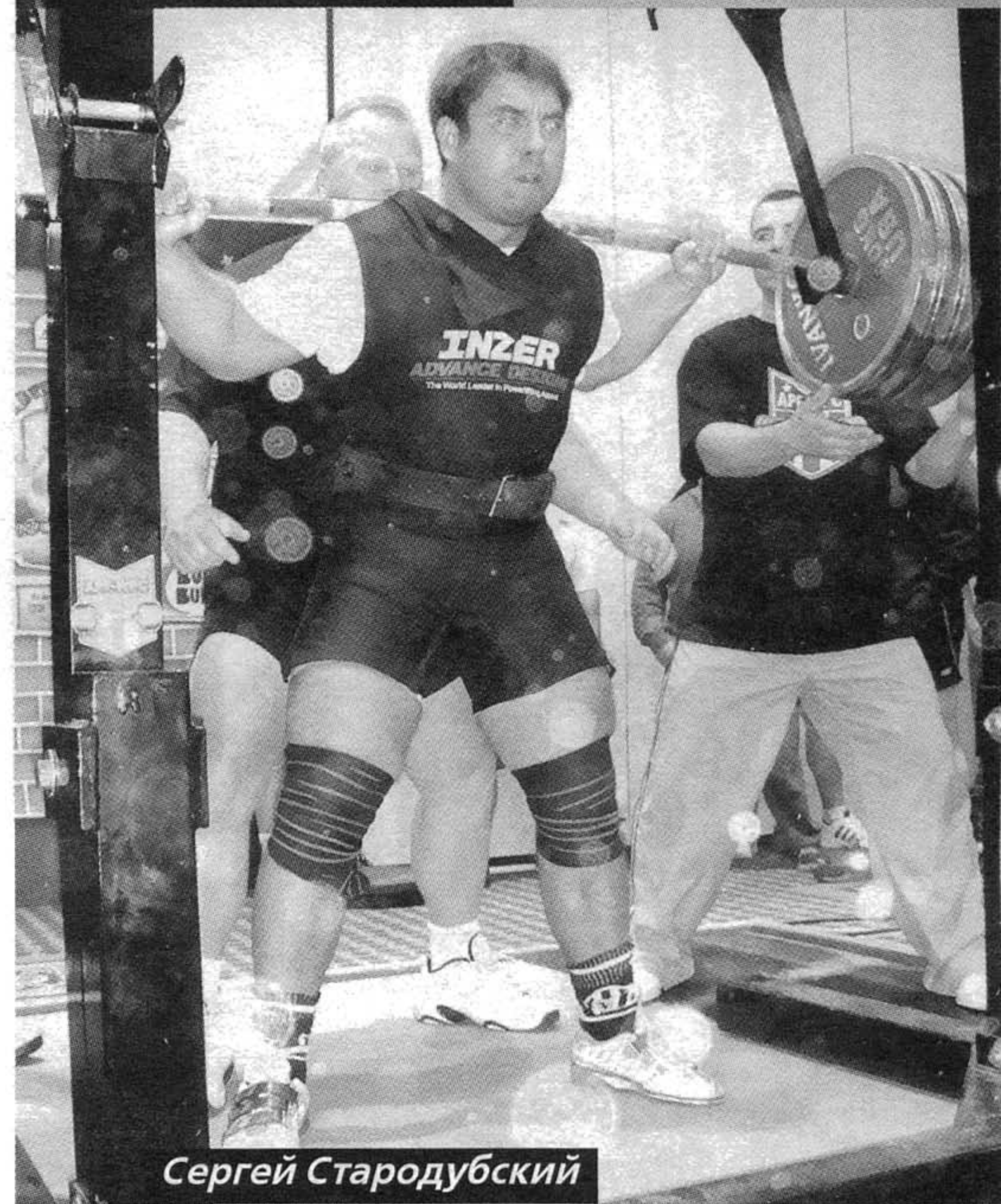
В жиме лежа у тинэйджеров золото также у Виктора Малюгина – 235 кг, а Илья Каско второй в этом же весе (125 кг).

**Ветераны
Пауэрлифтинг**

Особо порадовали российскую команду золотыми медалями наши ветераны. В весовой категории до 75 кг в возрастной группе 40–44 года золото у Сергея Трухнина – 645 кг. Юрий Киселев завоевал золото в возрастной группе 70–74 года в весовой категории 67,5 кг. Причем в третьем подходе приседа американские ассистенты немного запутались в килограммовых блинах (в Америке все принято «вешать» в фунтах) и нагрузили на штангу на 40 кг больше заказанного... Тем не менее наш ветеран не спасовал и чуть было не зафиксировал этот громадный вес (170 кг вместо 130). Его ровесник Геннадий Переладов первенствовал в весовой категории до 75 кг с результатом 402,5 кг.

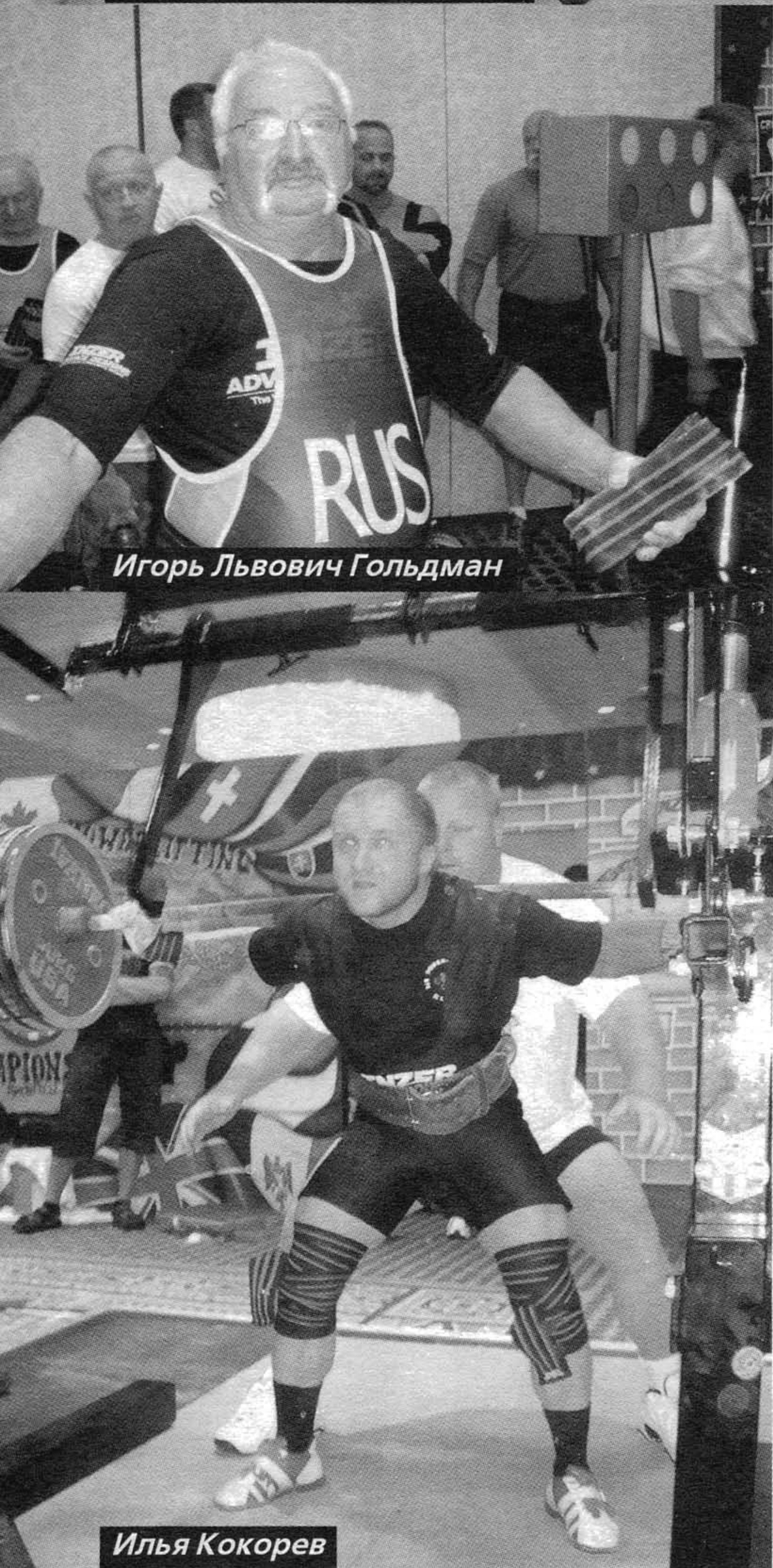
В весе до 82,5 кг, среди ветеранов 40–44 года, оставив на второй и третьей ступенях пьедестала египтянина и американца, золотую медаль завоевал Геннадий Богданов. Его результат 822,5 кг. Наш прославленный ветеран Юрий Чепец в очередной раз стал абсолютным чемпионом мира среди ветеранов в тяжелом весе! Выступая в новой для себя категории – до 82,5 кг, Чепец установил череду мировых рекордов в возрастной группе 65–69 лет. В приседе ему покорились 225 кг, в жиме лежа 170 кг, ну а в тяге становой 215 кг.

В категории до 90 кг в возрастной группе 40–44 года с легкостью победил Андрей Сизов из Горячего Ключа. Суммы 857,5 кг ему хватило, чтобы обойти своих ближайших соперников – Халида Хусейна из

**Сергей Налейкин****Сергей Стародубский****И.Л.Гольдман принимает поздравления от Киерана Киддера**



На помосте Андрей Палей



Игорь Львович Гольдман

Илья Кокорев

Египта и нашего Игоря Мороза. В возрастной группе 60–64 года победу с суммой 655 кг одержал Евгений Худолеев.

В весовой категории до 100 кг, возрастная группа 50–54 года, первое место завоевал Олег Токарев, показав 800 кг в сумме. В возрастной группе 45–49, обойдя американца и англичанина, золотую медаль получил главный тренер сборных команд нашей Федерации Константин Витальевич Рогожников. Он показал отличный результат – 845 кг.

На помосте атлеты, чей вес не превышает 110 кг. И вновь золотые награды у наших атлетов. Валентин Савельев был лучшим в возрастной группе 55–59 лет. И настоящим «хетт-триком» завершили выступления наши ветераны в категории 125 кг: три золотых награды – у Евгения Дмитриева (65–69 лет), Александра Максимушкина (55–59 лет) и Льва Бергерта (40–44 года).

Ветеранский жим лежа

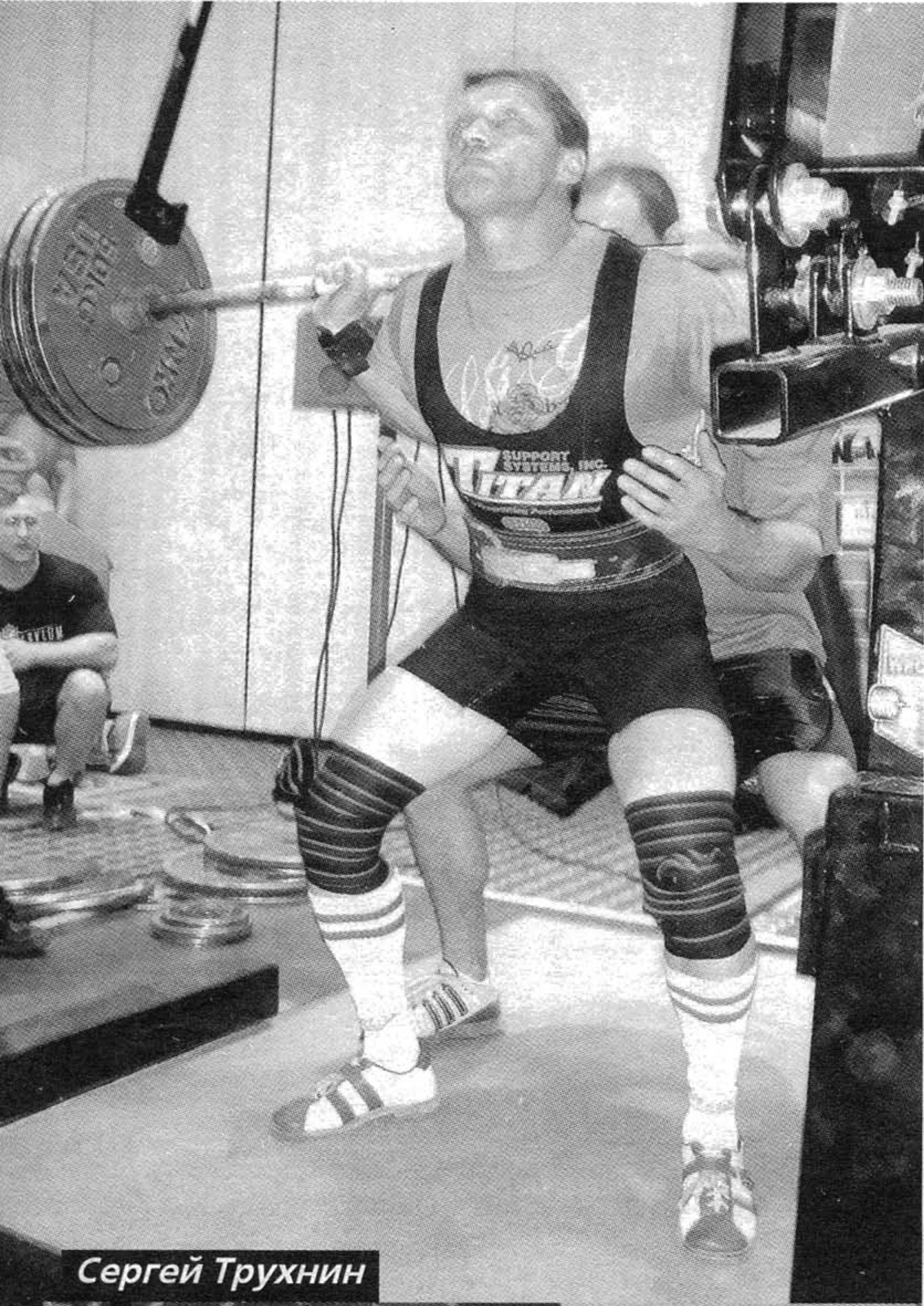
Золотые медали у Валентина Савельева, Владимира Максимушкина, Олега Токарева, Сергея Трухнина, Игоря Кущина, Сергея Беликова, Анатолия Нефедова, Валерия Акентьева (новый мировой рекорд), Льва Бергерта, Юрия Чепца (с новыми мировыми рекордами), Юрия Киселева, Андрея Палей, установившего новый мировой рекорд 302,5 кг, и, конечно же – любимец сборной Игорь Львович Гольдман с новым мировым рекордом в новой для себя возрастной группе 75–79 лет! Два «ветеранских» дня турнира запомнятся мне надолго. Приходилось одновременно выводить по несколько спортсменов на нескольких помостах! Суматоха на разминке и отсутствие информационного табло очередности выхода атлетов давали о себе знать. Юрий Чепец, как обычно, разминался около трех раз, но, тем не менее, этот факт не помешал нашему чудо-богатырю установить новые мировые рекорды. Тяжелее всех пришлось Палею. Почему? Об этом он узнал уже после выступления среди ветеранов. Благополучно отдохнув и расслабившись в течении двух дней после

ветеранского старта, Андрей был буквально ошарашен хорошей новостью. Его настойчиво приглашали на взвешивание. Оказывается, в этот раз организаторы решили не допускать «перезачетов» ветеранского жима лежа в «открытый» жим. Причем в 2006 году, в Лэйк Джордж, тот же секретарский состав делал подобные «перезачеты» безо всяких проблем. Сейчас американцы стояли горюю. НЕТ! И всё тут. Ни несчастный вид Андрея (измученного отдыхом и ностальгией), ни мой безукоризненный (с элементами пантомимы) английский не смогли убедить супостата проставить нам «перезачет»! Что из всего этого вышло? Читайте дальше... Основной претендент на звание абсолютного чемпиона мира среди ветеранов Алексей Неклюдов, к нашему глубокому сожалению, получил серьезную травму на разминке... Хочется пожелать ему скорейшего выздоровления и новых побед...

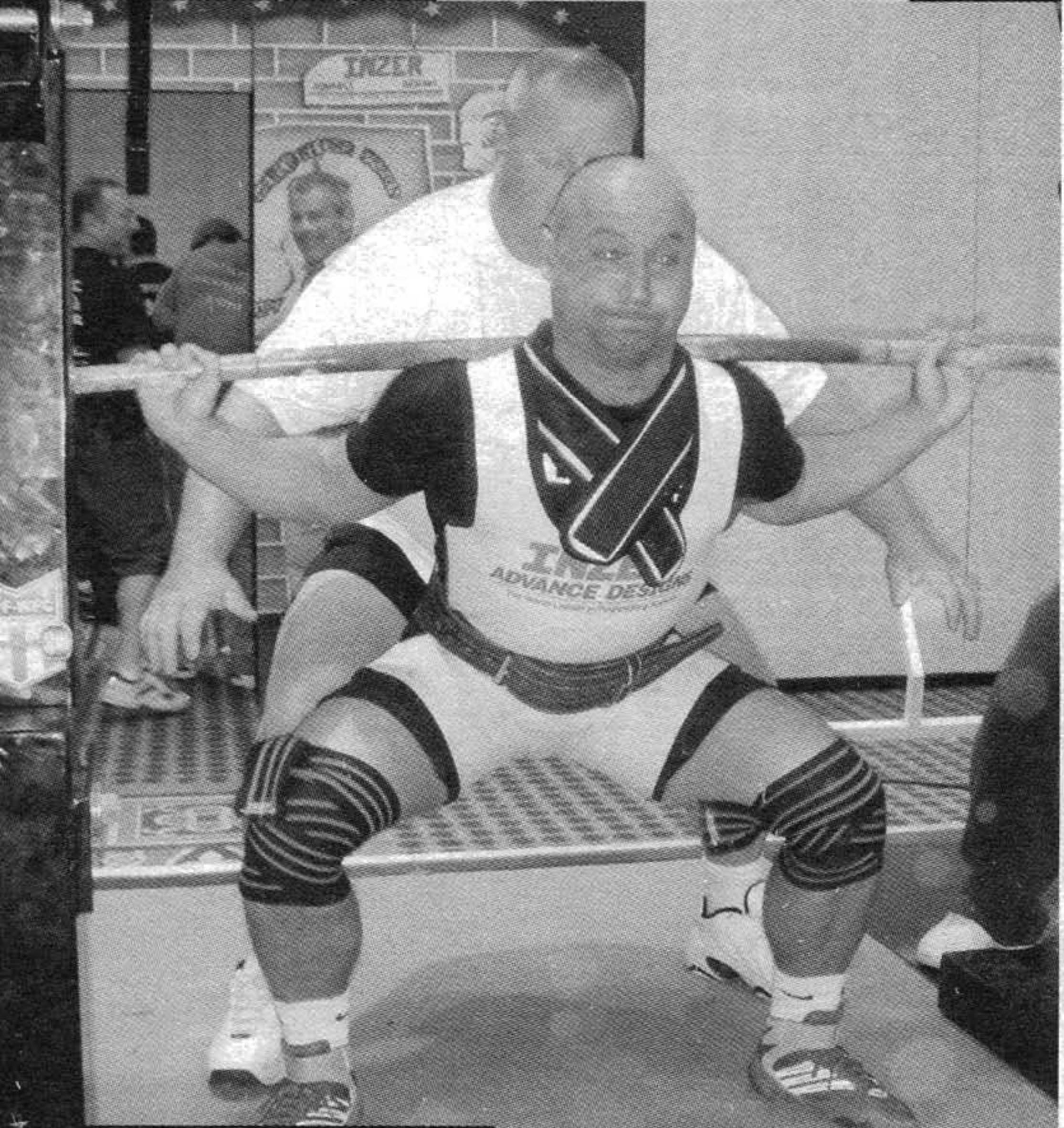
Мужские разборки

Одной из главных интриг мужского пауэрлифтинга был суперфинал WPO, проводимый параллельным зачетом с мужским чемпионатом мира. Не менее заманчивыми были и денежные призы победителям в абсолютных зачетах WPO – в легком весе (до 75 кг), среднем (до 100 кг) и в супертяжелом весе (+100 кг). На помосте этого чемпионата мы увидели всю элиту мирового профессионального пауэрлифтинга. Начнем сначала. Первое мужское золото принес нашей команде Александр Онучин, весовая категория до 56 кг. В весе до 75 кг золотая медаль с прекрасным результатом 822,5 кг у Ильи Кокорева (320+232,5+270). Серебро в этой категории у Дмитрия Иванова. Мало того, Илья стал первым в истории российского пауэрлифтинга обладателем пояса WPO. Он взял «абсолютку» в легком весе и увез в Россию Чемпионский пояс профессионала WPO!

Отчаянная борьба за золотую медаль развернулась в весе до 82,5 кг между Станиславом Пряхиным и Крисом Дженкинсом из Великобритании. После приседа уверенное лидерство захватил Пряхин – 365 кг против 330 кг Дженкинса. В жиме



Сергей Трухнин



Станислав Пряхин

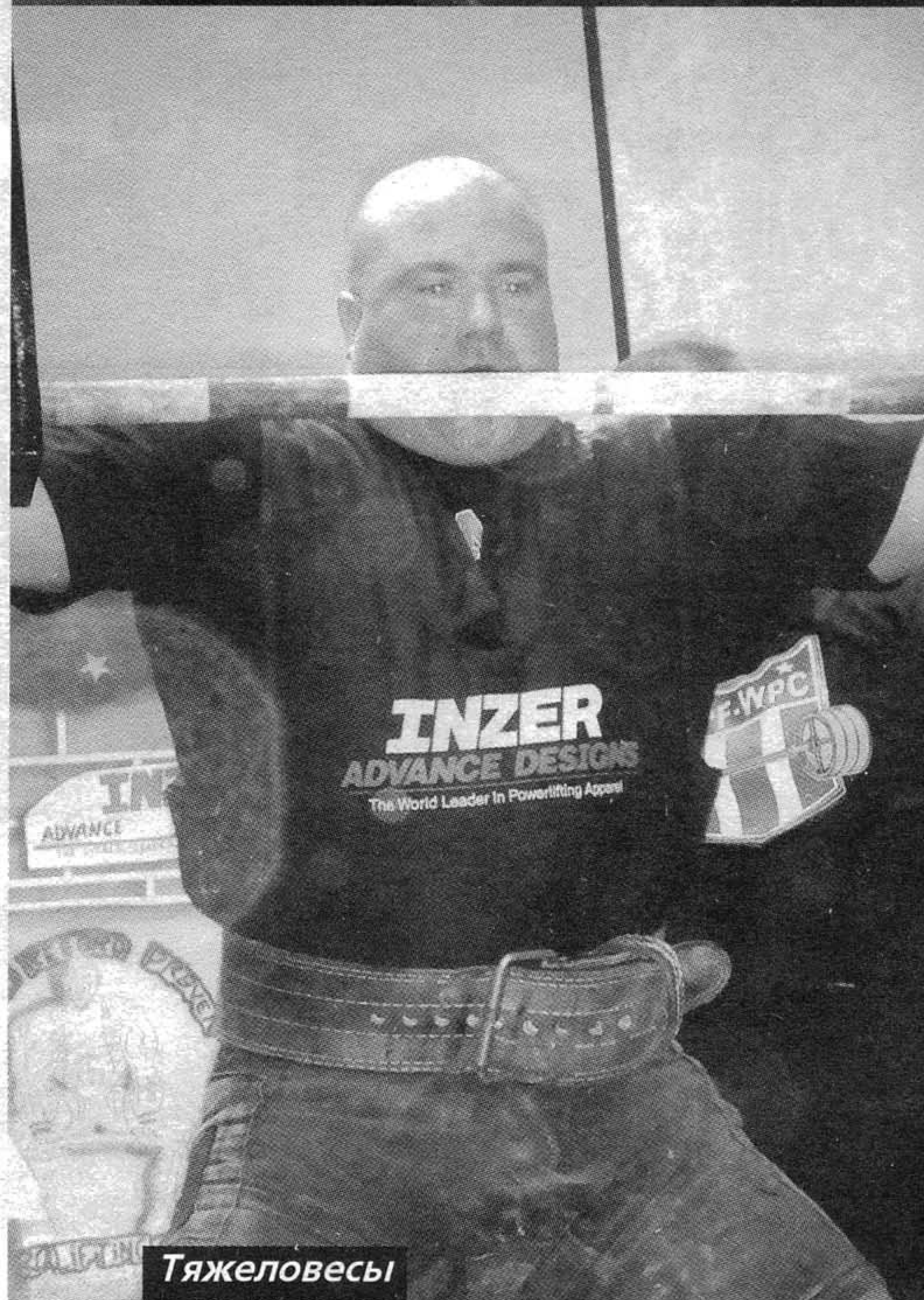


Юрий Устинов

Крис немного отыгрался, зафиксировав 222,5 кг. У Пряхина 205 кг. Пришло время тяги. Именно тяга и стала причиной скандала, который продолжался и спустя полгода после чемпионата. В третьем подходе Стас уверенно фиксирует 312,5 кг и собирает 882,5 кг. Тем не менее секретарь турнира (а он шел на двух помостах, но велся одним (!) секретарем), по мнению англичан, совершает ошибку и пишет в протоколе Пряхину: «гуд лифт». Англичане считают борьбу из расчета незачтенного подхода и тянут 322,5 кг. Но затем начинают возмущаться и кричать, что 312,5 кг Пряхина были «ноу лифт». Мы предъявляем судьям и секретарям видеосъемку, на которой четко виден зафиксированный поход Пряхина и слова секретаря: «Гуд лифт». Протокол оставляют в том же виде, Стас заслуженно первый, но... Спустя некоторое время английские спортсмены поднимают скандал на своих интернет-форумах, в котором говорят о том, что мы обманули секретарей, показав «не тот» подход. Повторно высылаю видео в офис WPC. Всё ок. Но... Это видеомонтаж, раздаются крики. Тем не менее к ним никто не прислушивается, и мы еще раз поздравляем Станислава с заслуженной победой. Не менее интересной была борьба за второе место в весовой категории до 90 кг. Когда в стартовых протоколах появилась фамилия Сергея Налейкина, вопрос чемпионства был решен. Так же, по мнению, американских болельщиков, был решен вопрос и второго места – звезда американского пауэрлифтинга, обладатель мировых рекордов Джейсон Сокер. Но не все так просто в мире спорта. Сюрприз Джейсону привез из России главный тренер сборных команд Константин Витальевич Рогожников. Чемпион мира 2007 года Андрей Шарапов был для американцев серой лошадкой. Итак, присед. Налейкин фиксирует 440 кг, Шарапов 410 кг! Нереальные веса, напомним, что это выступает весовая категория до 90 кг! У Джейсона в обойме 365 кг. В жиме лежа Налейкин останавливается на нереальных 310 кг. Глядя на его выступление, я вспоминал выступления легендарного Александра Кутчера.



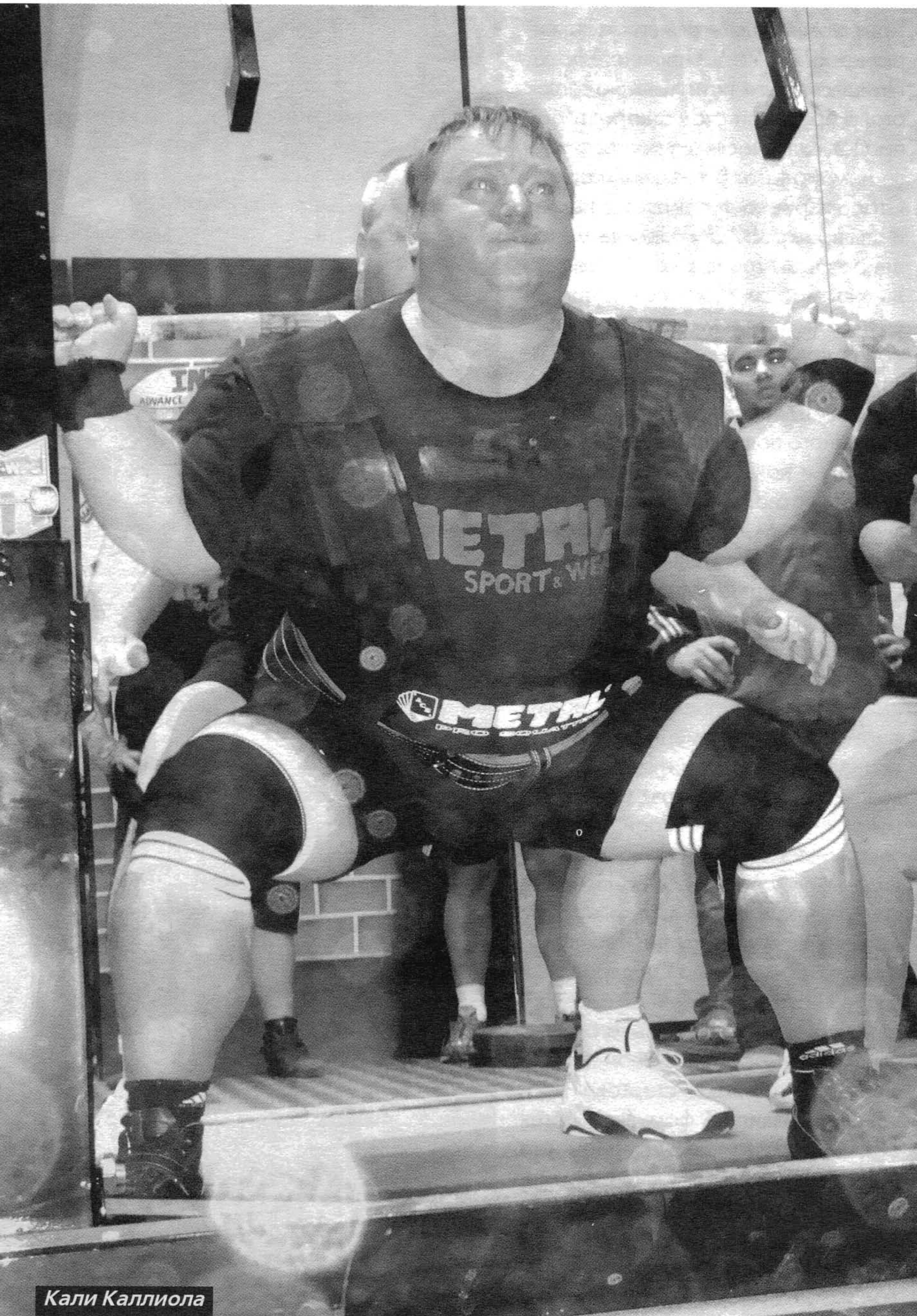
Шон Франкл



Тяжеловесы



Дмитрий Горбачев и Юрий Устинов



Кали Каллиола

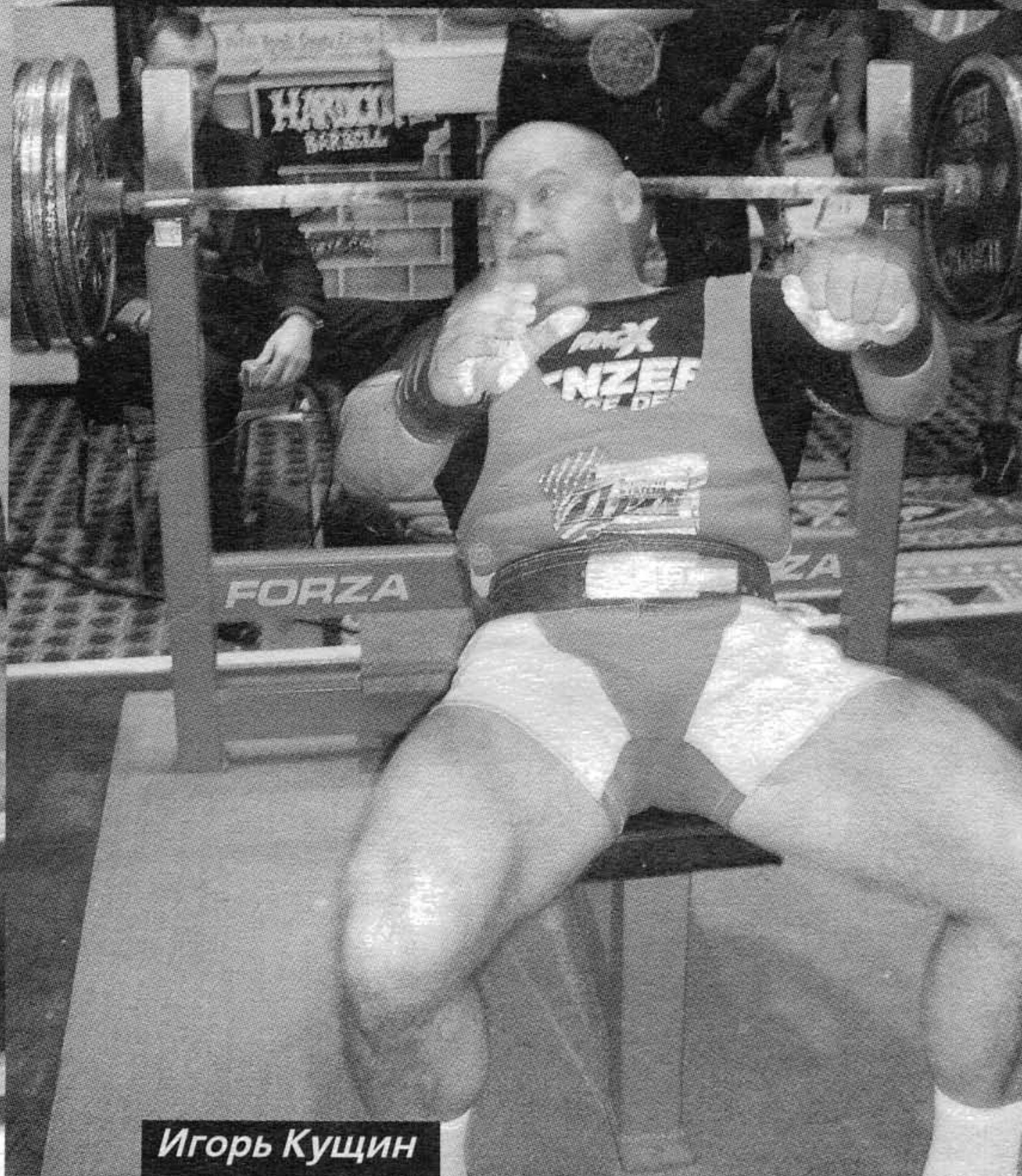
Совершенно не ясно, откуда в этих людях берется ТАКАЯ сила... Остается только восхищаться ими. Тем не менее жим лежа – это конек Сокера. 352,5 кг – и Крис делает мощный прорыв вперед. У Шарапова 235 кг. В тяге Належкин показывает 300 кг и собирает 1050 кг. Джейсон заканчивает тягу с 252,5 кг и собирает 970 кг. Чтобы его обойти, Шарапову надо тянуть 327,5 кг. Если не ошибаюсь, на соревнованиях Андрей столько никогда не поднимал... Но надо так надо... И россиянин уверенно фиксирует этот вес

и завоевывает почетное серебро с 972,5 кг в сумме. В весе до 100 кг золотая медаль с 1152,5 кг у Шона Франкла. Он показал совершенно потрясающие 457,5 кг в приседе, 370 кг в жиме лежа и 325 кг в тяге. Я, также выступавший в этом весе, занял почетное 4-е место. Надо ли говорить, что именно Франкл увез домой Чемпионский пояс WPO в среднем весе.

В 110 кг, уверенно обойдя Джо Джордана из США и Толеджона Холназарова из Таджикистана, чемпионом мира стал Сергей Ста-



Поздравления от Киерана Киддера



Игорь Кушин



Алексей Шлыков

родубский из Таганрога. Победная сумма – 1035 кг. В весовой категории 125 кг не было равных Джо Гарсия из США – 1145 кг, а 1127,5 кг у серебряного призера в этом весе Сергея Карнаухова из Украины. Грег Териот из США стал обладателем золота в весовой категории до 140 кг – 1160 кг. Четвертое место в этом весе у Вадима Братанова из России – 1000 кг. Битва супертяжей вызвала горячий интерес. Еще бы, ведь после долгого перерыва на помосте снова легендарный Гарри Франк, ныне президент АРФ! После приседа у Энди Болтона из Великобритании 520 кг, у финского ветерана Кали Каллиолы 500 кг, у Франка 480 кг. В жиме лежа Франк получает травму – на него падает 360 кг. Все обошлось благополучно, но Гарри вынужден сняться с чемпионата. Болтон фиксирует 312,5 кг, Каллиола 370 кг. Абсолютному мировому рекордсмену в тяге, Болтону, ничего не стоило за-

фиксировать 427,5 кг и стать абсолютным чемпионом мира среди тяжеловесов с суммой 1260 кг. Кали Каллиола вытянул всего 295 кг. При подсчете командных очков стало ясно, что мужская сборная России выиграла и командное первенство! И это на выезде за океаном, на родине пауэрлифтинга!

Мужской жим лежа

В весовой категории до 75 кг серебряная медаль у Ильи Кокорева. Выжав 232,5 кг, Илья уступил абсолютному чемпиону в легком весе Кэлину Честеру из США. Его результат 260 кг. Честер побил рекорд нашего Андрея Чеснокова, державшийся с 2003 года (247,5 кг). Другой американский атлет Брэд Хэк, также выступавший в этой категории, начинал свои выступления с веса 297,5 кг, но, к сожалению, получил нулевую оценку. В весе до 82,5 кг золотая медаль у Евгения Нечаева из Красноярска – 270 кг,

бронза в этом весе также у россиянина Максима Томчина из Тольятти. В 110 кг серебро у Дмитрия Горбачева из Раменского – 310 кг, а бронзовая медаль в упорной борьбе с Сергеем Стародубским отошла к нашему ветерану Андрею Палею. Несмотря на то, что несколько дней назад Андрей отдал все силы и зафиксировал 302,5 кг, он смог собраться и выжал 295 кг! Серебро с результатом в 310 кг и у Алексея Шлыкова из Лабинска. В весе до 125 кг он совсем немного уступил американцу Майку Аллоку (320 кг). Четвертым в этой категории стал краснодарец Александр Баллод. А абсолютным чемпионом мира в жиме лежа стал Скотт Мендельсон, уверенно покоривший 465 кг!

Солнечная Флорида прощалась со спортсменами, все разлетались по домам, усталые, но довольные. Впереди нас ждала Москва, и мороз... Гуд бай, Америка!

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

Официальный дистрибьютор фирм Titan, Inzer, BIZON

Широкий выбор аксессуаров – штангетки, пояса, магнезия, лямки

**Интернет-магазин – WWW.ZTR.RU
(тел. 8 (926) 584 77 66)**

**Отправка трико и маек в любую часть России БЕСПЛАТНО
Продажа в Москве - 8 (963) 601 06 66
(495) 916 04 56**

«НОСОРОГ ПРО ЭКСПО» 2008

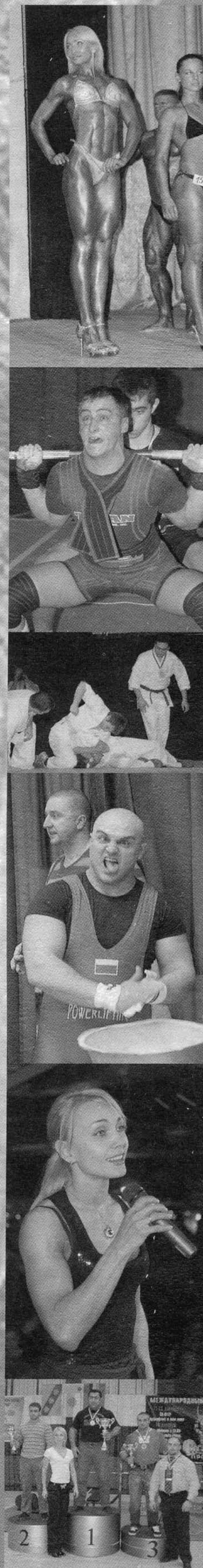
Репортаж из зрительного зала

Автор: Андрей Людоедов
Фото: Денис Мацевский

Вот он, Курск, позвавший нас в очередной раз. Наверное, не в одном городе не проводится столько турниров, сколько здесь. Непонятно, откуда у Игоря и Юлии Умеренковых хватает желаний и возможностей проводить эти турниры вновь и вновь. А в перерывах между своими турнирами еще и выступать, и ставить рекорды. Но все же они это делают. В этот раз Умеренковы решили провести не просто турнир по пауэрлифтингу и жиму лежа, а задумали и провели целый фестиваль! И ведь получилось! Но обо всем по порядку.

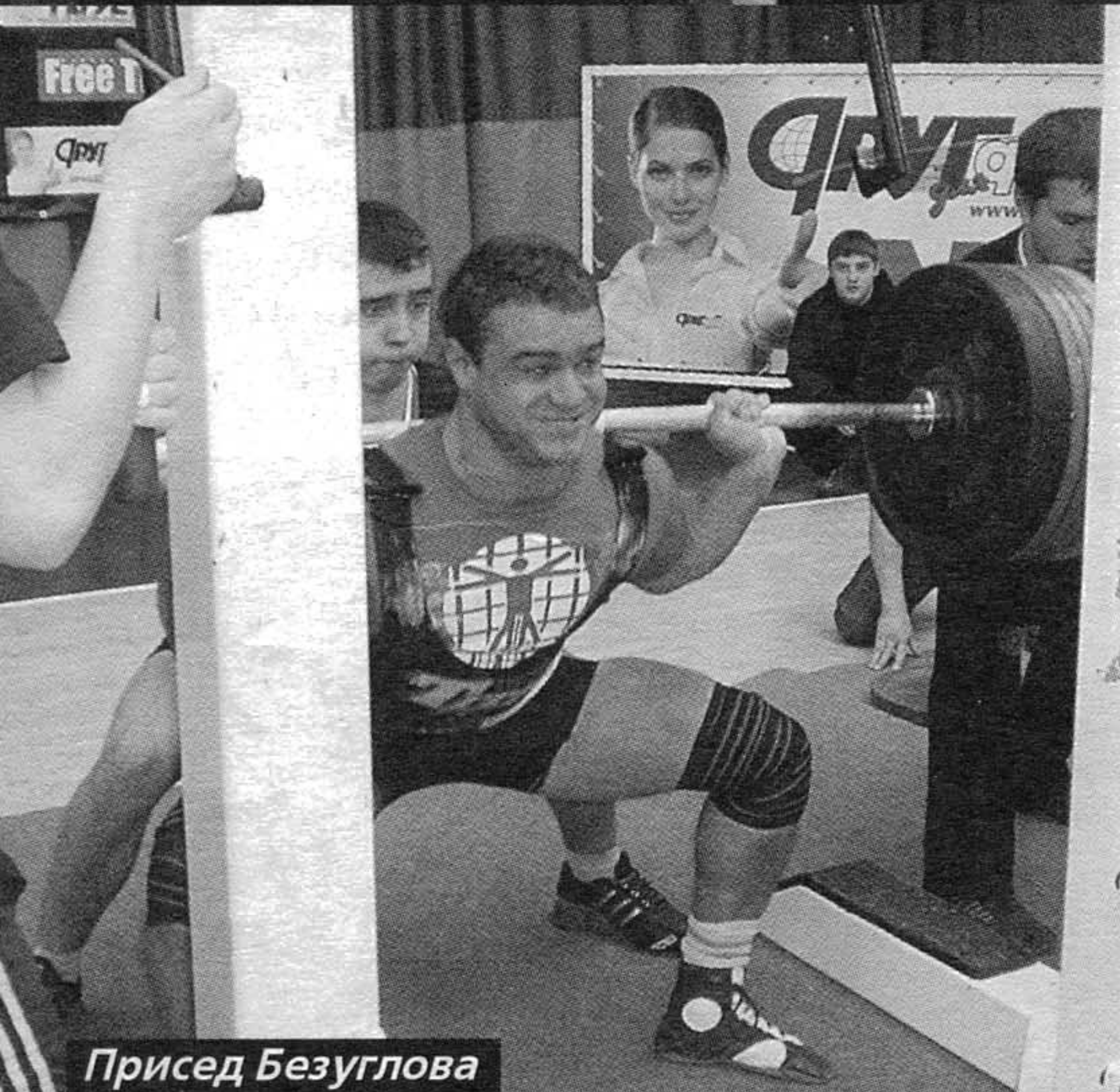
«Носорог Про Экспо» – это последний мастерский турнир WPC/AWPC в 2008 году, поэтому собралось много народа. Съехались желающие выполнить MC WPC и MCMK WPC, также было много начинающих спортсменов, желающих попробовать себя на одном помосте с профессионалами. В город Курск нравится ездить всем, ибо соревнования здесь всегда проводятся на очень достойном уровне. В программе фестиваля было запланировано:

- мастерский турнир по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC (экипировочный и безэкипировочные дивизионы);
 - Открытый чемпионат Курской области по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу (IFBB);
 - турнир по танто-дзюцу (ножевому бою) KOI;
 - судейский семинар WPC-Россия;
 - отборочный этап конкурса красоты «Мисс Курск».
- Вот за такое нелегкое дело взялись организаторы.





Самая сильная ведущая



Присед Безуголова

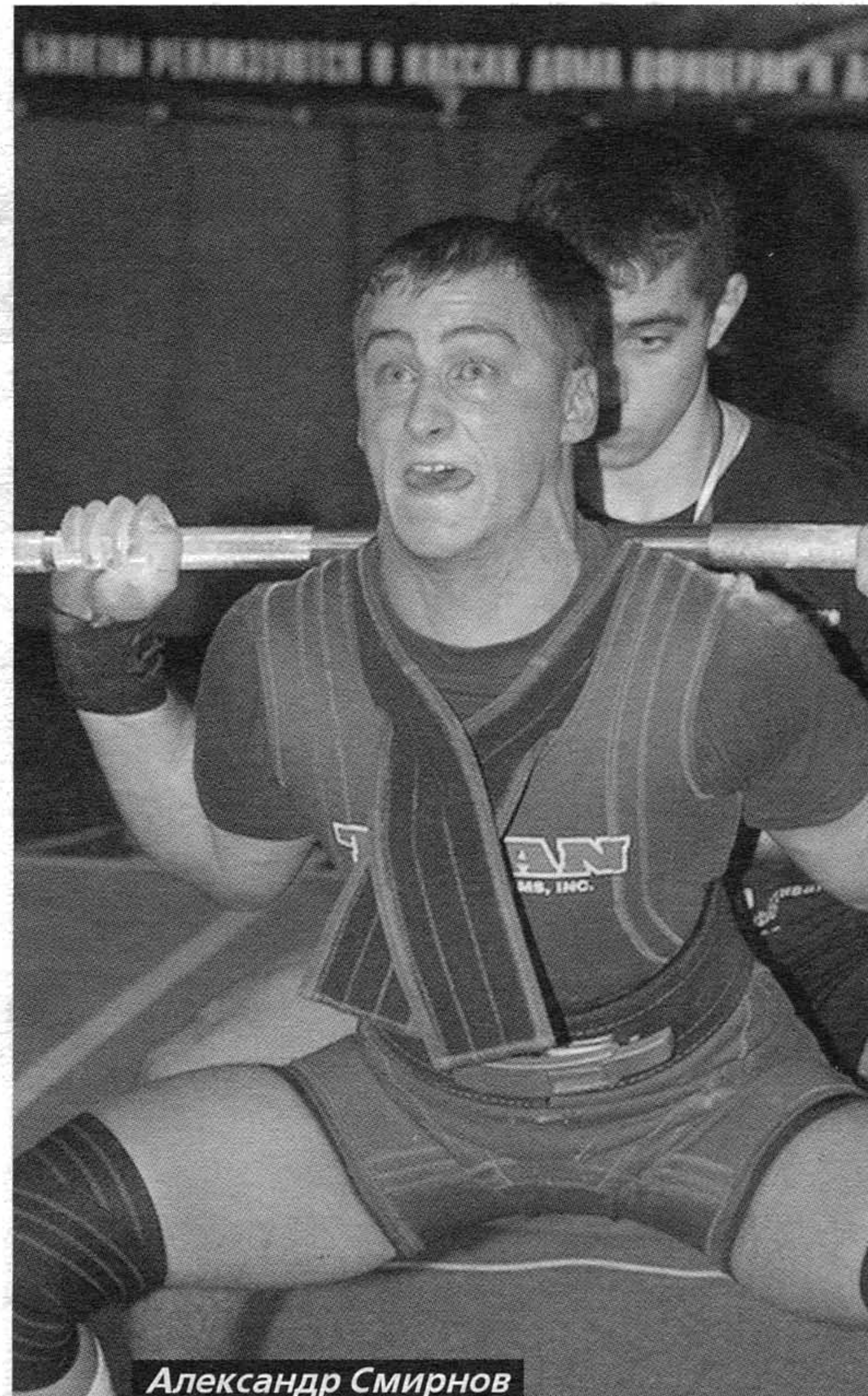


Руфат Агаев: 435 – легко!!!

Итак, о турнире по пауэрлифтингу и жиму лежа.

Из года в год спортсменам объясняют, в какой экипировке нужно выступать, какую одежду одевать. И все равно все пытаются выступить, кто во что горазд. Чего только не насмотришься на турнирах! Тут та же картина: люди едут на мастерский турнир, а понятия не имеют, что, как и куда одевать. В последнее время наметилась тенденция к более строгому судейству. Регулярно проводятся судейские семинары, на крупных мастерских турнирах Ю.Устинов лично разъясняет судьям правила, всякие тонкие моменты в судействе. Поэтому на «Носороге» к экипировке относились очень серьезно. И очень вежливо отправляли с помоста спортсменов в майках-размахаиках, в двухслойных бинтах и прочих непонятных «девайсах». Вообще интересно посмотреть подобный турнир со стороны, когда ни о чем не надо думать, ни о выступлении, ни о судействе. Сиди себе, фотографируй, общайся. Особенно интересно было наблюдать в зале разминки. Тяжи ходили, надувая щеки и поглощая булочки из буфета. Коих завезли в немереных количествах, зная, что пауэрлифтеры любят поесть. Очень улыбнула девушка, которую между подходами муж пытался угостить чебуреком. Она вышла на помост, выполнила удачный подход, а в разминочном зале ее встречает муж и говорит: «На, подкрепи!»

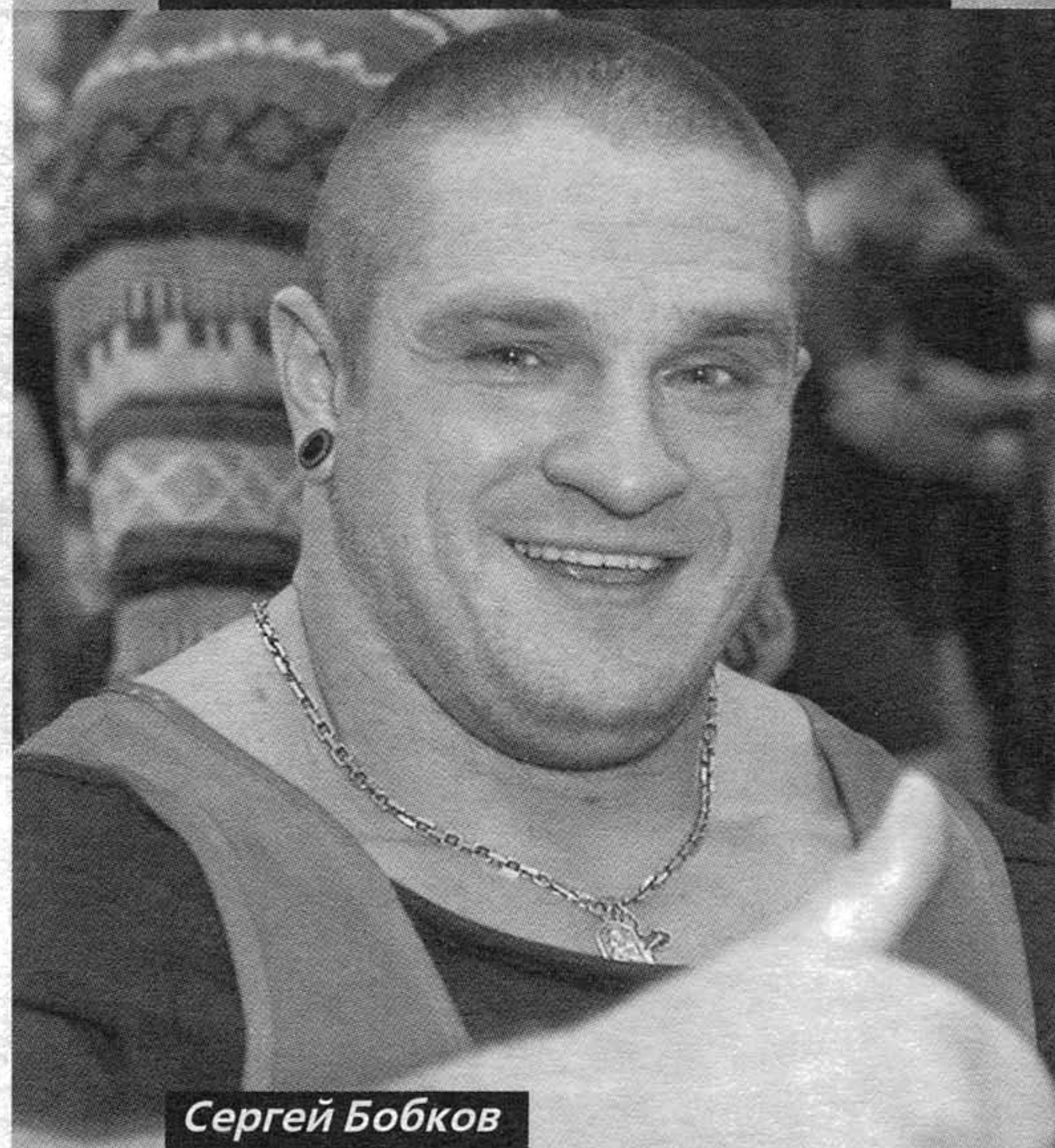
Очень запомнилось выступление жимовиков мужчин – огромным количеством «баранок». Особенно отличилась категория 110 кг. Из 9 человек только четверо умудрились выполнить по одному удачному подходу, остальные закончили выступление с нулевой оценкой. Скромнее надо быть, ребята, скромнее. Заказывать реальные веса, тогда и удача улыбнется. Первое место в этой категории занял Сергей Галкин из Москвы, с результатом 230 кг. Второй за ним – Ярослав Голубев, который проиграл по собственному весу (всего лишь 50 граммов). Голубев признался позже, что застенялся девчонок-секретарей на взвешивании и взвешивался в майке, вот и получились лишние граммы. Вывод: скромность – не всегда на пользу



Александр Смирнов



Игорь Умеренков и Юрий Устинов



Сергей Бобков



Юлия Умеренкова

идет! Мог бы и первым стать. В этой категории было 3 претендента на медали – Курпишев, Полетаев и Лихман. Но они решили дать дорогу молодым и успешно «забаранили» на 320, 295 и 280 кг соответственно.

В категории до 100 кг дорогу молодым никто давать не собирался. Ветеран Игорь Кушин уверенно зафиксировал в жиме 285 кг, не оставив соперникам никаких шансов. А часом ранее Сергей Кошкин в категории 90 кг пожал 290 кг, что позволило ему еще и выиграть абсолютку среди мужчин.

Мимо помоста то и дело мелькала Юлия Умеренкова, но в списках участниц она замечена не была. Опытные лифтеры, поглощающие булочки, сразу заметили, что Юлия построилась и казалась не такой жизнерадостной, как обычно. Разведчик был направлен в судейскую комнату и вернулся с секретной информацией: Юлия будет выступать по фитнесу, сидит на жесткой диете и имеет на теле такой рельеф, что у разведчика до самого вечера не закрывались глаза, ибо были выпучены. Вон оно как бывает. Из лифтинга в бодибилдинг, потом в фитнес, ну и обратно в лифтинг вернется, наверное...

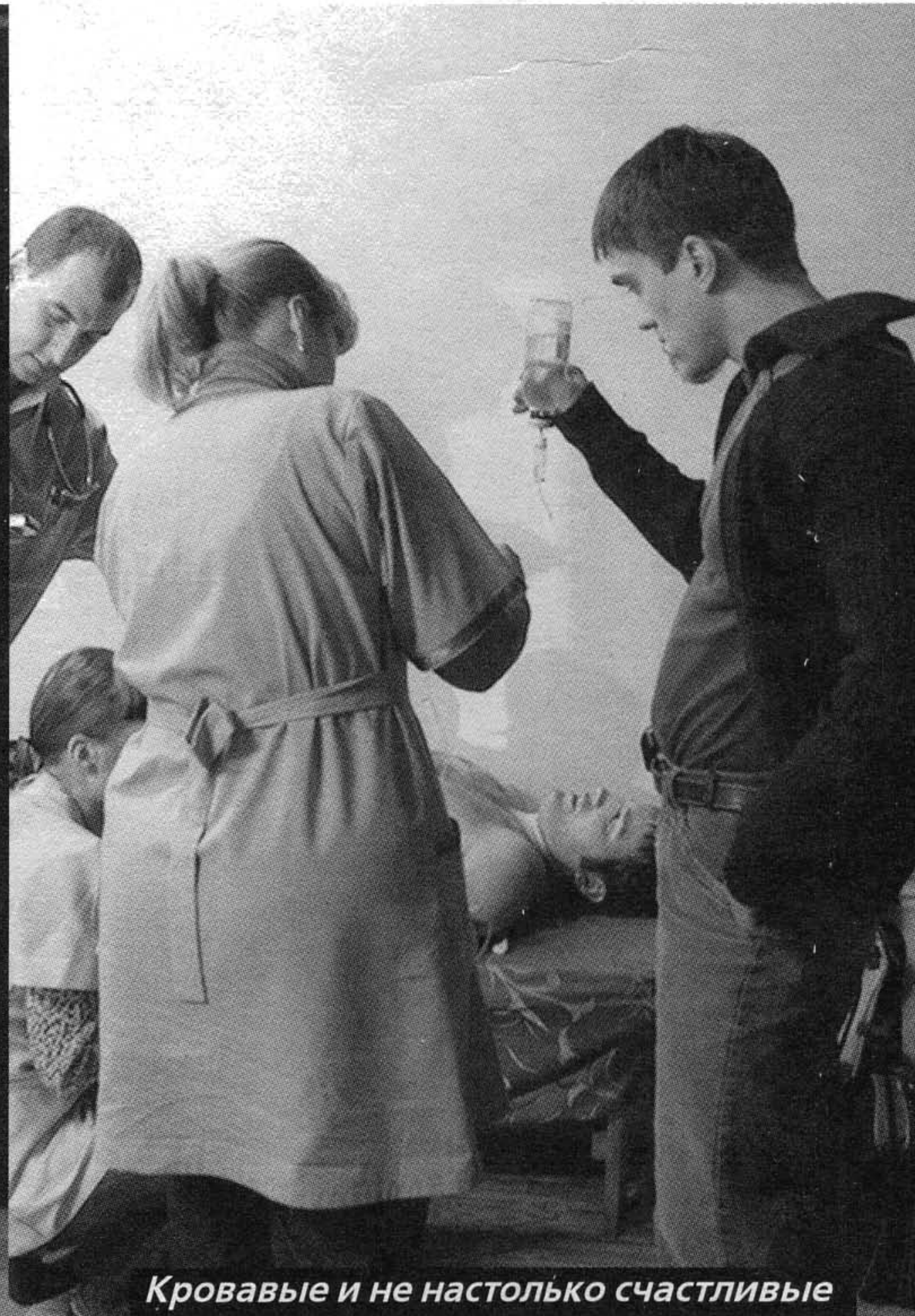
После турнира по пауэрлифтингу и жиму фестиваль переехал в город-

ской ДОМ ОФИЦЕРОВ. Там состоялись турниры по армрестлингу, по бодибилдингу и фитнесу и по ножевому бою. Да-а-а!... А еще кто-то говорит, что пауэрлифтинг не зрелищный вид спорта. А я вот считаю, что армрестлерам стоит у лифтеров поучиться. Хотя бы выходу на помост. Уж очень разная была у спортсменов экипировка, да и смотреть как-то неудобно. Зрителю из зала совсем непонятно, что происходит на сцене. Думаю, организаторам турниров по армрестлингу, стоит подумать о единой форме одежды на соревнованиях, иначе о зрелищности надо будет забыть.

Вот ножевой бой – это было что-то! До сих пор все под впечатлением! Такое зрелище нигде раньше не приходилось видеть. На сцену вышли человек 15 крепких парней в белых кимоно. Комментатор объяснил зрителям правила, и турнир начался. Говоря простым языком, это были бои без правил, с ножами в руках. Ножи, правда, были деревянными, но крови было море. Можно кусать, бить соперника куда угодно и чем угодно. Если соперник потерял нож, его все равно можно резать, колоть, бить и кусать за любые части тела. Именно это спортсмены и делали иногда. Словами не так просто пе-



Кто козел, повтори?!



Кровавые и не настолько счастливые



Кто же выиграл?



Игорь Умеренков и Анастасия Ракчеева (Павлова)



Олег Быков перед победой

редать, что происходило на сцене. Из особенно ярких моментов: парень потерял нож, соперник побежал на него, но получил такой удар в челюсть, что рухнул как подкошенный! Зал аплодировал стоя. Еще был момент: оба спортсмена потеряли ножи, сцепились в борьбе, упали на пол и начали друг друга грызть, и судьям пришлось их бить, иначе разнять не смогли бы!

Я, сидя в зрительном зале, обратил внимание на одного спортсмена, который совсем не походил на того, кто сможет кого-нибудь зарезать. Каково же было мое удивление, когда он побеждал одного за другим и в финале выиграл очень трудный бой. Зовут чемпиона Илья Богословский, он из города Москва.

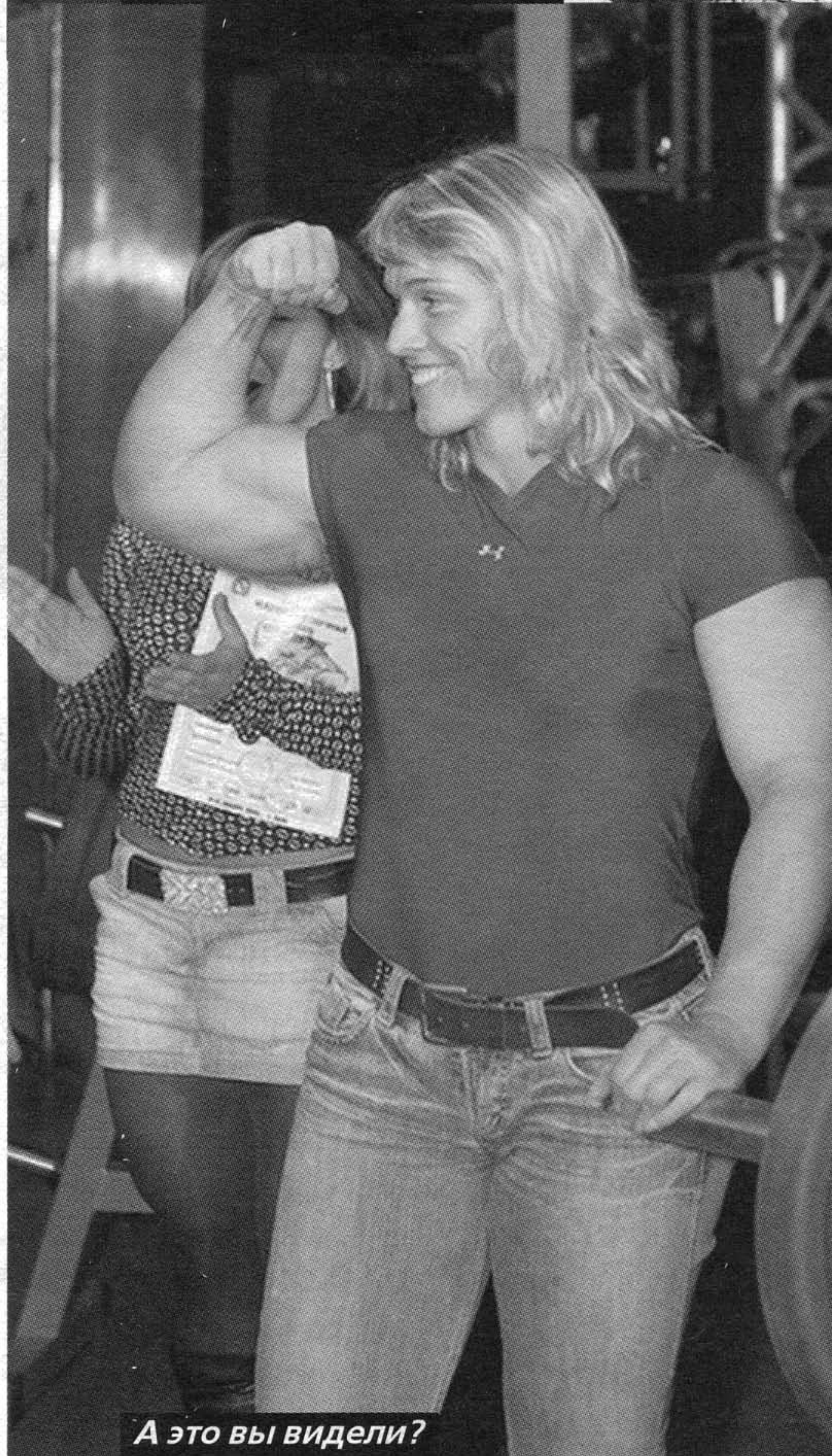
Фитнес. Нет слов... Вот она, Юлия Умеренкова, которая скрывала от всех, что немножко изменила нашему спорту. Вот они, 6 кубиков пресса, эта рельефная спина, все остальное тоже прилагается. Остальных участниц я лично даже не заметил, потому что она по форме была подготовлена в разы лучше остальных! Обычно судейство на соревнованиях по бодибилдингу и фитнесу вызывает много нареканий, но тут все было ясно с первого раунда. Зал взрывался аплодисментами, когда выходила Юлия. Ну и заслуженную победу судьи, естественно, отдали ей!



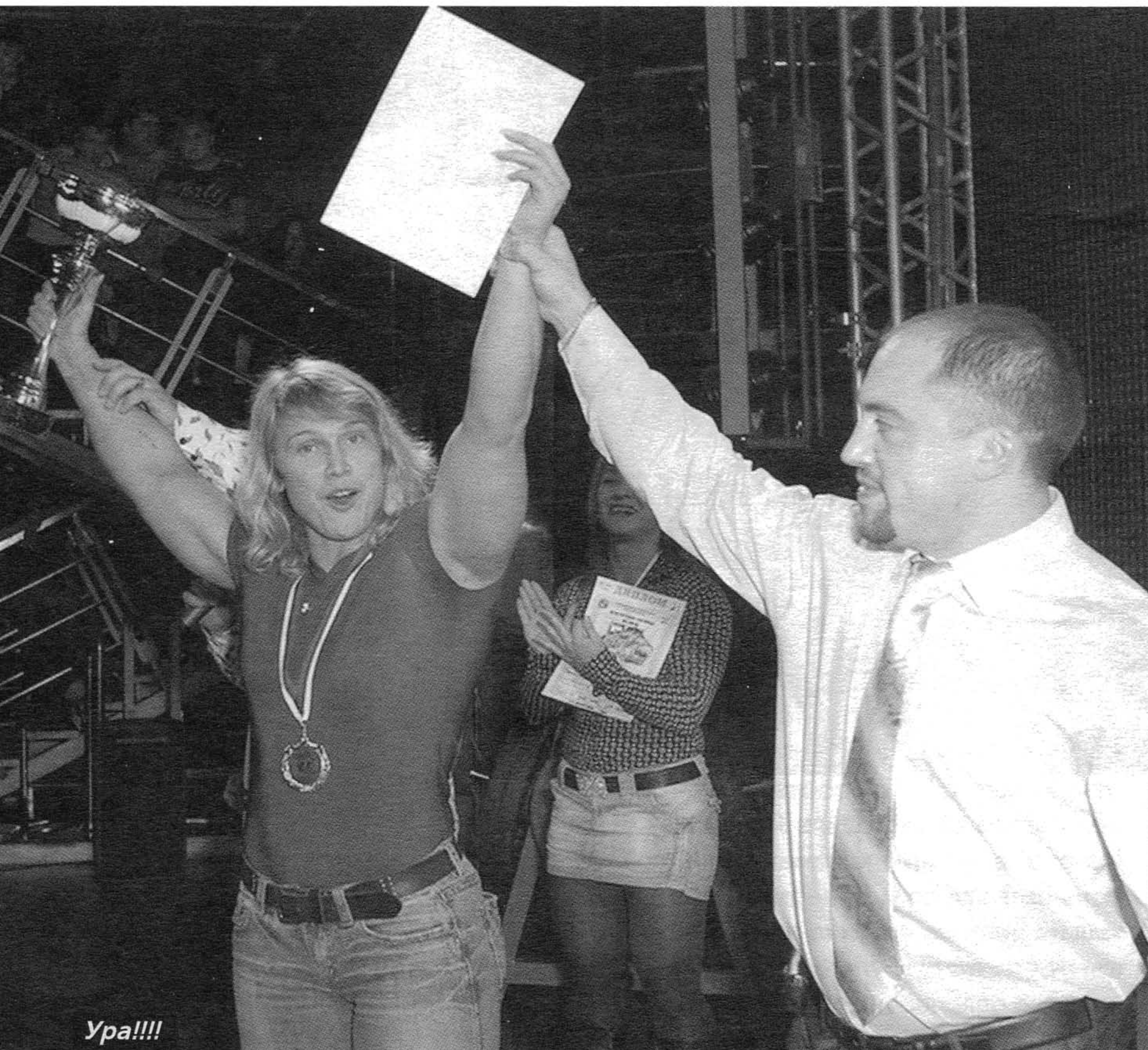
Маникюр чемпионки



Шелудько во всей красе



А это вы видели?



Ура!!!

Конкурс красоты один из этапов конкурса «Мисс Курск-2008» – «Мисс Очарование». Никогда не думал, что в Курске есть такие красивые девушки и их так много. И никогда не смог бы судить подобный конкурс. Потому что даже не представляю, как можно их сравнивать. Представьте – на сцене стоит 10 красивых девушек. И как понять, кто из них красивее? Если они все красивые! Но меня, рядового спортсмена, никто в судейство не пригласил, и это нелегкое бремя взвалил на себя судья-универсал, истинный ценитель женских прелестей, Юрий Устинов. И расставил всё по своим местам. Выиграла конкурс Надежда Зайцева. Поддержка зала у нее была просто колоссальная. Дело в том, что Надежда днем ранее помогала в организации турнира по жиму и пауэрлифтингу, и теперь спортсмены, сидящие в зале, очень горячо поддерживали девушку, которая только вчера вешала им на шеи медали. Какой напрашивается вывод? Девушки, дружите с пауэрлифтерами, это иногда помогает в жизни и карьере!

Бодибилдинг – ну, скажем так: в Курске бодибилдинг развит чуть поменьше, чем пауэрлифтинг. Сказывается, наверное, влияние супругов Умеренковых, которые предпочитают быть сильными, чем здоровенными, и требуют этого же от своих учеников. Спортсменов хорошего соревновательного уровня было совсем немного, и соревнования по бодибилдингу почти без борьбы выиграл Антон Алексеев из г. Санкт-Петербурга...

Ночной клуб «Матрица». Уже не первый раз на сцене этого клуба проводятся турниры. В этот раз шоу было экстремальным – жимовой шоу-турнир по жиму лежа среди девушек.

За звание чемпионки боролись четверо спортсменок: Юлия Рапуга, Виктория Шелудько, Анна Тураева и Елена Поволоцкая. Выводить спортсменок взялись Андрей Лихман и Руслан Бодрый. Так как они пришли в наш спорт из бодибилдинга, их заставили по пояс раздеться. Они краснели, бледнели, но в конце концов согласились.

Когда девушки вышли выступать, молодежь в клубе замерла и даже

перестала пить виски. Все бросили свои столики и подошли поближе к сцене. А там было на что посмотреть! Ведь первый вес, с которого девушки начинали, был 120 кг! За сценой, в шоке хлопая глазами, стояли танцовщицы из ночного клуба, и только повторяли: «Как? как? как?» А спортсменки жали всё больше и больше! Когда Виктория Шелудько заказала 180,5 кг (мировой рекорд), зал замер и замолчал. К сожалению, этот вес ей не покорился, но и выжатых 175 кг ей хватило, чтобы потом весь вечер к ней подходили за автографами. Итоги конкурса девушек: Виктория Шелудько – 175 кг, Анна Тураева – 150 кг, Елена Поволоцкая – 145 кг и Юлия Рапуга – 130 кг.

После турнира девушек очень повеселил жим лежа среди зрителей. Просвещенные люди сразу вычленили из толпы Игоря Кушина и Андрея Лихмана, которые соперничали в таком же конкурсе в прошлом году. А сейчас оба ходили вокруг сцены, и оба делали вид, что



Красавчег

выступать не собираются. А сами – ни капли в рот и потихоньку разминали кисти. Но ведь зрители в клубе – в основном веселая молодежь, которая ни Кушина, ни Лихмана никогда и в глаза не видела. Поэтому на сцену полезли многие, в разной степени опьянения.

А на штанге стояло 100 кг, и ящик пива получал тот, что выжмет ее большее количество раз. Первый парень попросил микрофон, что-то промывчал в него, полез под штангу и с размаху уронил ее себе на грудь. Поднять ее уже не смог. Выпитое пиво оказалось сильнее его. Были такие, которые выжимали штангу по 3–4 раза. А Лихман с Кушиным уже скрываться не могли и подходили всё ближе. Долго не могли решить: кто же будет жать первым? В итоге бросили жребий. Лихман очень хотел взять реванш, но чудес не бывает. Лихман пожал 36 раз, Кушин – 40 раз и в очередной раз утащил с собой ящик пива. Поделится им потом с соперником, ассистентами и танцовщицами из клуба, и праздник продолжился уже не на сцене.

На этом репортаж со спортивного фестиваля «Носорог Про Экспо» закончен. Очень надеюсь, что он когда-нибудь разрастется до уровня «Арнольд Классик», и туда будет съезжаться народ со всей России. Обязательно приедем с командой на следующие соревнования в Курск, нам всегда здесь нравится!

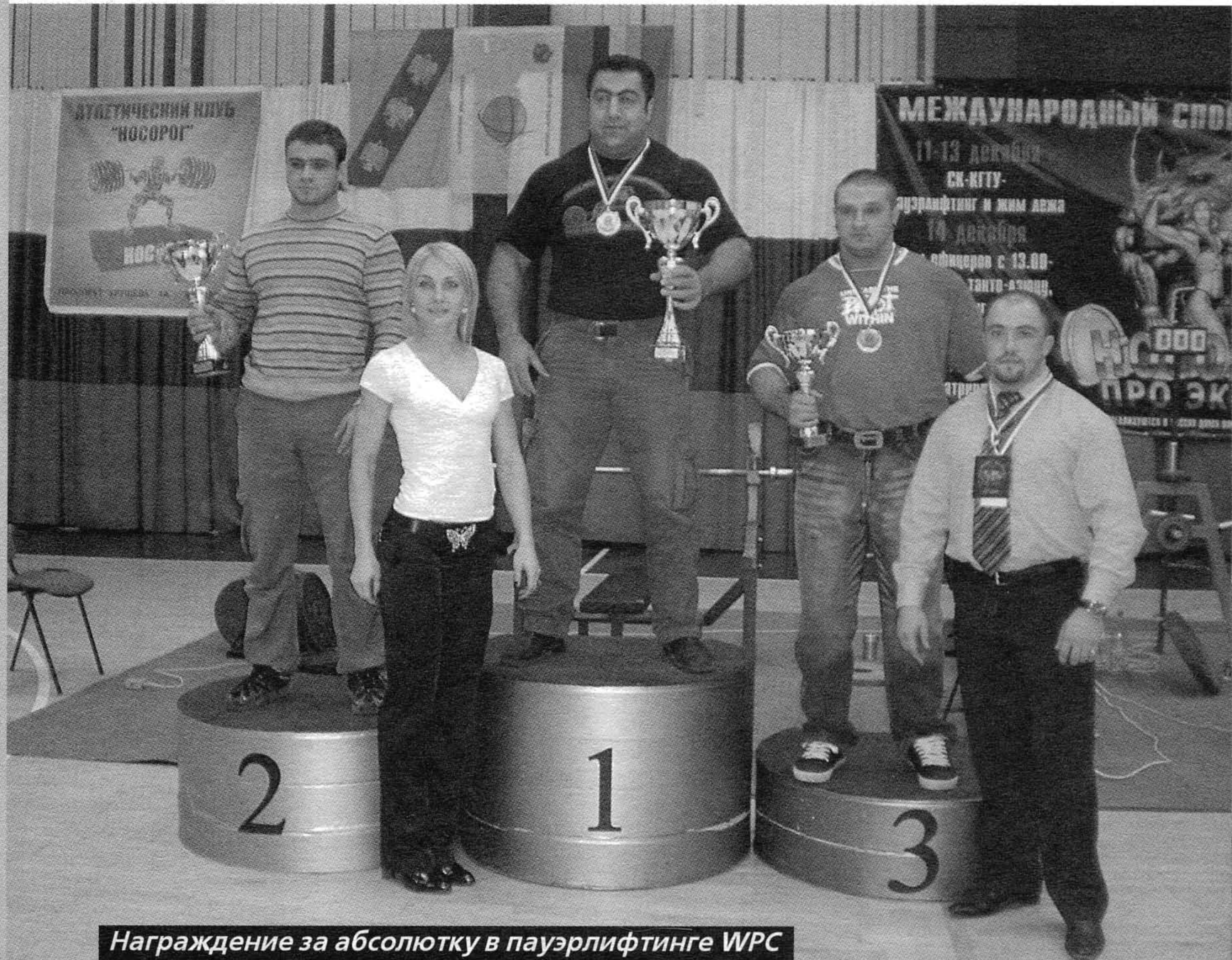
А в завершение хотелось бы поблагодарить людей, оказавших неоценимую помощь в организации фестиваля, это:

- генеральный спонсор «НОСОРОГ ПРО ЭКСПО» агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд»;

- Атлетический клуб «НОСОРОГ»;
- гостиничный комплекс «Аврора» в лице директора Андреевой Ирины Юрьевны;

а также наших информационных спонсоров:

- журнал «Мир Силы»;
- радио «Европа + Курск»;
- информационно-аналитический журнал «Курск.com»;
- газета «Друг для Друга».



Награждение за абсолютку в пауэрлифтинге WPC



Перед штангой все равны

**Автор: Майк Суини,
президент WPC/AWPC**



2009 LA Fit Expo – The Scot Mendelson Bench Classic

В январе 2009 года, в городе Лос-Анджелесе, Калифорния, расположенном на Тихоокеанском побережье США, температура поднялась до 68 градусов по Фаренгейту. Лос-Анджелес – это Голливуд, и ... деньги, и большие деньги! Здесь всё БОЛЬШОЕ!



«Похудевший» Скотт Мендельсон

Выставка Fit Expo была проведена в самом сердце города – в крупном современном конференц-центре. В течение двух дней тысячи поклонников силы, приехавшие со всех континентов, наблюдали состязания сильнейших атлетов мира. Там были представлены следующие виды спорта: боевые искусства, сумо, стронгмэн, бодибилдинг, бокс и многое другое.

Главный зал выставочного центра был буквально набит кабинками и палатками различных фирм – производителей спортивного питания, которые предлагали посетителям бесплатные образцы витаминов, спортивных добавок, а также консультировали по самым современным методикам тренинга! Звезды мирового спорта лично разговаривали с посетителями и раздавали

автографы своим многочисленным поклонникам.

Так же, как и на фестивале «Арнольд Классик», где представлены многие виды спорта, в Лос-Анджелесе именно жим лежа собрал самое большое количество зрителей. Ревущая толпа приветствовала ведущих жимовиков мира. На чемпионате мира WPC -2008 Скотт Мендельсон справился с 465 кг, и сейчас он был настоящим

лицом своего турнира. Напомню, что Скотт входит в тройку лидеров мирового экипировочного жима лежа и является самым сильным жимовиком-«безэкипировочником». Скотт – лицо нашей Федерации.

LA Fit Expo смело можно назвать турниром Мендельсона, ведь Лос-Анджелес – его дом. Скотт пригласил к себе практически всех сильнейших жимовиков мира, тех людей, с именем которых отождествляется мировой пауэрлифтинг. (Был приглашен и россиянин Сергей Кошкин, но, к сожа-



В ожидании битвы титанов



**Майк Суини и НЕСРАВНЕННЫЙ Майк Бриджес
Легендарный ИПФ-атлет**



Президент WPC Майк Суини



Легковесы готовы к бою

лению, атлет не смог поехать на этот турнир.) Участники были разбиты на две весовые категории – легкую и тяжелую. Для соревнований выделили три часа, главный зал, и доверили открывать спортивные состязания на выставке. В легком весе основным действующим лицом был Джейсон Сокер из Техаса, США. Он выступал в весе до 90 кг и выжал 365 килограммов. Награда составила 5000 долларов США. Напомню, что на «Скотт Мендельсон Классик» нет вторых мест – только золото! В тяжках была упорная борьба между Ричардом Ликером из Франции, Тини Микером из Техаса, США, и организатором турнира Скоттом Мендельсоном. Француз Ликер стартовал с 310 кг, но долгая дорога и усталость не дали ему возможности зафиксировать этот вес. Тини Микер установил личный рекорд – 427 кг! Скотт Мендельсон сильно исхудал перед этим стартом. Причиной всему была болезнь атлета. Он потерял около 25 кг. Фактически он, возможно, был самым легким участником тяжелого веса!

Каждый раз, когда судья давал команду, толпа сходила с ума, подпрыгивая и приветствуя атле-

тов! Это бы не день Скотта, он получил нулевую оценку, а победил в тяжелом весе Тини Микер. Он и получил чек в размере 5000 долларов. После максимальных жимов атлеты соревновались в жиме штанги на разы с весом... 272 кг!!! Тини Микер и здесь одержал победу с результатом в 12 повторений. Да, были неудачные подходы и поражения, но это спорт... Поражения учат побеждать, тренироваться мощнее и стремиться стать первым.

Скотт не участвовал в жиме на разы. Он приветствовал зрителей, и благодарил их за поддержку. Его команда сделала огромную работу, они предусмотрели все мелочи! Я смог поговорить с ним несколько минут. Мендельсон сказал, что собирается посетить мемориал Виталия Пономаренко в Украине и чемпионат мира WPC в Англии. «Майк! Я буду набирать отличную форму. Я буду сильнее, чем когда-либо. Я – величайший жимовик и я – WPC!» – сказал Скотт.

И Джейсон Сокер, Тини Микер и Скотт Мендельсон используют экипировку INZER.

INZER – настоящая броня для пауэрлифтеров всего мира и любого уровня!



Личный опыт...

Пауэрлифтинг на Кубани

Второе дыхание

Автор: Андрей Лихман

Так уж случилось, что пауэрлифтинг в Краснодарском крае за последние годы утратил свою популярность. Но теперь можно смело сказать, что в 2007 году он пережил новое рождение, когда за дело взялись энтузиасты железной игры. В конце 2007 года состоялся единственный на тот момент турнир – «Открытый Кубок г.Крымска по жиму лежа», на который съехалось около 60 спортсменов. Соревнования прошли на ура. У организаторов всё получилось спортсмены и гости уехали довольные, а многие из них кое о чем задумались. Их головы стали посещать такие мысли: «А ведь это не так сложно – провести турнир у себя в городе». В итоге в 2008 году в Краснодарском крае прошло ЧЕТЫРЕ турнира, и два из них – довольно крупные. Но обо всем по порядку...

21 сентября 2008 года «Кубок Спартака» – Открытый Кубок г. Краснодара по жиму лежа без экипировки

Василий Ермаков, вице-президент Организации пауэрлифтинга Краснодарского края WPC-AWPC, организатор этих соревнований, провел их на очень достойном уровне, причем без привлечения

средств спонсоров. Просто взял из собственного кармана деньги, организовал и провел очень большой турнир. На «Кубок Спартака» собралось около 100 жимовиков, в том числе и довольно высокого уровня. На помосте были замечены несколько чемпионов России, Европы и мира. Мы с президентом AWPC-WPC Евразии Юрием Устиновым и секретарем Организации AWPC/

WPC Краснодарского края Инной Лихман приняли активное участие в организации и проведении этих соревнований. На турнире, наравне со здоровыми спортсменами, выступали спортсмены с ограниченными физическими возможностями. Причем показали весьма достойные результаты, а один из них, Владимир Кривуля, даже выиграл абсолютку, опередив таких прославленных спортсменов, как Валерий Снигирев и Сергей Кошкин!

Порадовало, что пауэрлифтинг и жим лежа становится популярен и среди женщин – их было аж тринадцать. Обычно на турнирах их бывает по одной-две в категории, а тут временами разыгрывалась нешуточная борьба за призовые места. Сильнее всех оказалась Анна Тураева из г. Туапсе. Она смогла одолеть 117,5 кг, не оставив соперницам никаких шансов!

Среди мужчин хочется отметить Владимира Кривулю (абсолютный чемпион «Кубка Спартака»), при весе 49 кг он выжал 127,5 кг! Спортсмен не может ходить, к жимовой скамье он подъезжал на инвалидной коляске. Но посмотрите, какие результаты он показывает! Думаю, мы еще не раз о нем услышим и увидим его на турнирах самого высокого уровня.



В категории до 90 кг выиграл Сергей Кошкин, уверенно выжавший 200 кг. Ходил на 215 (в попытке выиграть абсолютку), но 215 кг при собственном весе 85 кг – это **ОЧЕНЬ** серьезно, и этот фокус не удался...

В категории до 100 кг до последнего момента не было ясно, кто же станет чемпионом. За 1-е место боролись Джамал Маматкулов из Краснодара и Армен Шахназарян из Крымска. В тяжелой борьбе чемпионом стал Армен, выжавший 185 кг. Очень рад, что мой родной Крымск продолжает воспитывать чемпионов. Обещаю, что в следующем году их будет еще больше.

В категории до 140 кг. Валерий Снигирев одолел 240 кг, пытался даже выжать 255 кг, но штанга оказалась сильнее. Валерий Снигирев, чемпион мира по пауэрлифтингу, профессионал Лиги силового экстрима, стал на этом чемпионате лицом турнира. А месяцем позже, когда был разработан герб Организации пауэрлифтинга Краснодарского края WPC-AWPC, мы не нашли лучшей кандидатуры, и теперь Валерий увековечен на атрибутике наших турниров. Страна должна знать своих героев!

В перерывах между потоками мы имели удовольствие наблюдать выступление очень красивых девушек из студии бального танца, апогеем которого стал танец инвалида-ко-





лясочника (Владимира Кривули, абсолютного победителя турнира), совместно с девушкой-танцовщицей. Этот танец зрители смотрели стоя, и это было незабываемое зрелище! Также порадовало народ выступление атлетов силового акробатического шоу «Пауэр-Баланс», зал не переставал аплодировать прекрасным силовым номерам, демонстрируемым акробатами. Получился не только турнир, а настоящий спортивный праздник. Все мероприятие прошло без накладок благодаря слаженной работе команды Атлетического клуба «СПАРТАК» и спонсорской поддержке компании «Бодимастер», которая предоставила призы в виде спортивного питания.

Соревнования обслуживали трое судей МЕЖДУНАРОДНОЙ категории, поэтому уровень судейства получился достойный. Ни у одного спортсмена не возникло нареканий по судейству. Юрий Устинов, как всегда, блестяще работал с микрофоном, а Инна Лихман, не отрывая головы от протоколов, секретарила. Ваш покорный слуга, не щадя горла, весь день кричал «PRESS» и «RACK», ну а Василий Ермаков решал все возникшие организационные вопросы. Вот так, совместными усилиями, мы и провели эти соревнования. Надеемся, что «Кубок Спартак» станет регулярным турниром юга России и настоящим спортивным праздником для спортсменов всех уровней.



27 сентября Жимовой шоу-турнир в г.Крымске

Идея проведения силового шоу турнира под открытым небом, зародилась у меня во время разговора с директором местного Дворца культуры. Я взвесил свои финансовые возможности, т.к. на помощь сторонних спонсоров и меценатов рассчитывать не приходилось, и решил провести турнир. Считаю, что на развитие спорта в родном городе не стоит жалеть денег. После предварительной работы с потенциальными участниками шоу решил также лично принять участие в выступлениях.

Были привлечены две девушки, в задачу которых входило выносить таблички с именем участника и с обозначением веса на штанге. Тем временем в небольшой городок Крымск стали съезжаться сильнейшие люди юга России. Тяжеловесы Коркин, Велибеков и Снигирев приехали в полночь. Но наш обычно гостеприимный городок встретил их плохо. Сначала продавщица в магазине забыла положить им хлеб в пакет (а деньги взять не забыла), потом магазин с курами-гриль закрылся прямо перед носом (а это самое страшное, что может приключиться с тяжем на «массе»), потом оказалось, что в гостинице не оказалось номеров с удобствами, остались только самые спартанские. Поэтому купаться они ходили с четвертого этажа на первый. Но потом мы все же нашли магазинчик с едой, забрали последних двух курочек - гриль, и жизнь у ребят стала налаживаться... Поставили машину у меня во дворе, и я увез их спать в гостиницу. Утром в 9 часов меня разбудил звонок Вадима Коркина: «Мы проснулись и уже хотим есть!» Глянул на часы: ёмаё, и что вам не спится?

Поехали в центр города, там «движение» вовсю идет – День города, однако. Сели, взяли пару кило шашлыка. Шашлычник узнал Бахтияра Велибекова и Валеру Снигирева, стал просить с ними сфотографироваться, но, когда увидел, что вкус шашлыка им не очень понравился, вообще куда-то пропал. Погуляли с «мутантами» по парку, народ расступался и с бла-



СОРЕВНОВАНИЯ

гоговейным трепетом смотрел им в спины...

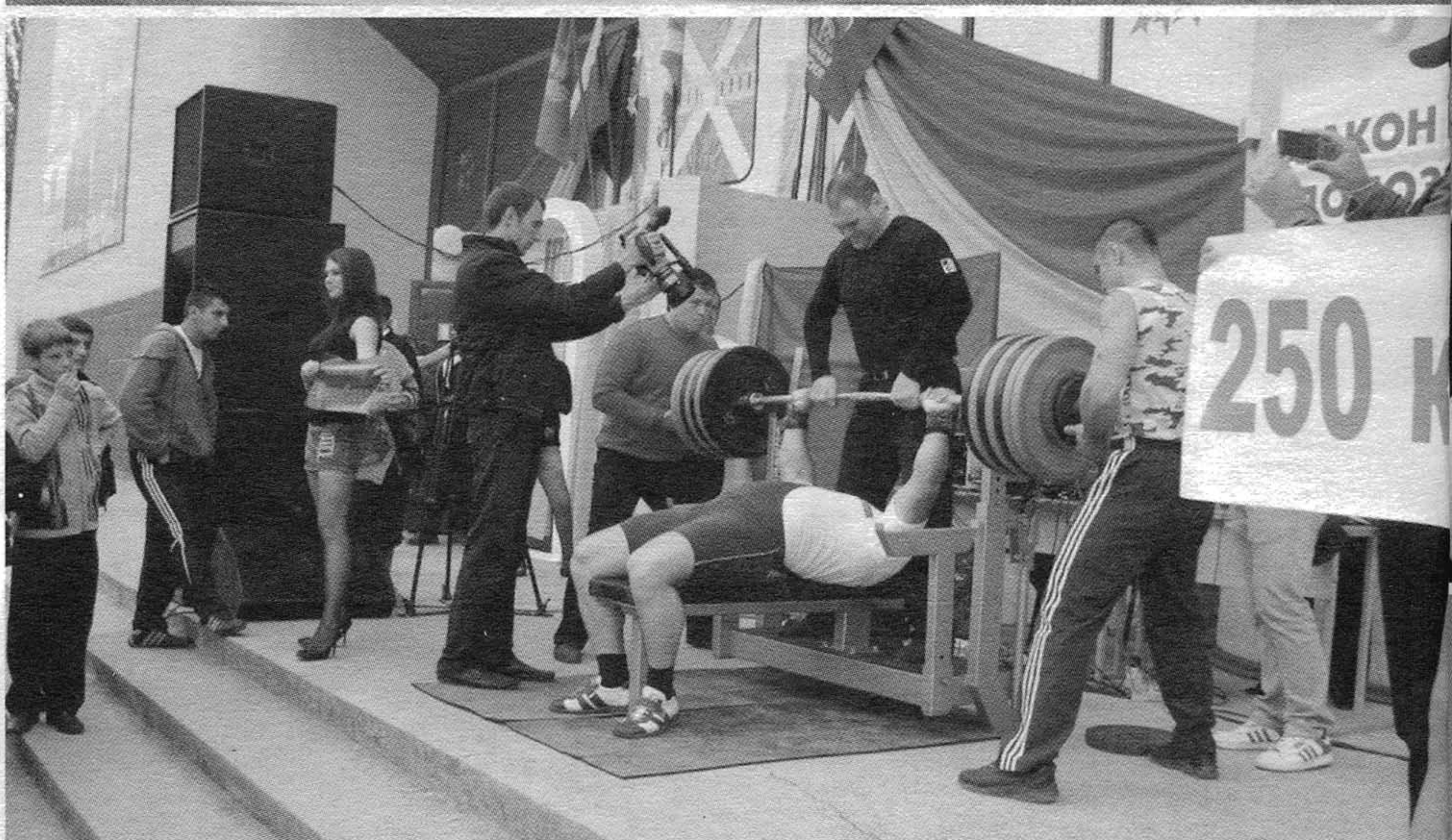
Пришли на место выступления и встретили Лёху Шлыкова. Еле-еле вытащили из кафе Олега Чернявского, он там уже клеил каких-то местных девчонок. Сказали: «Хватит давиться мясом, надо уже и выступать!»

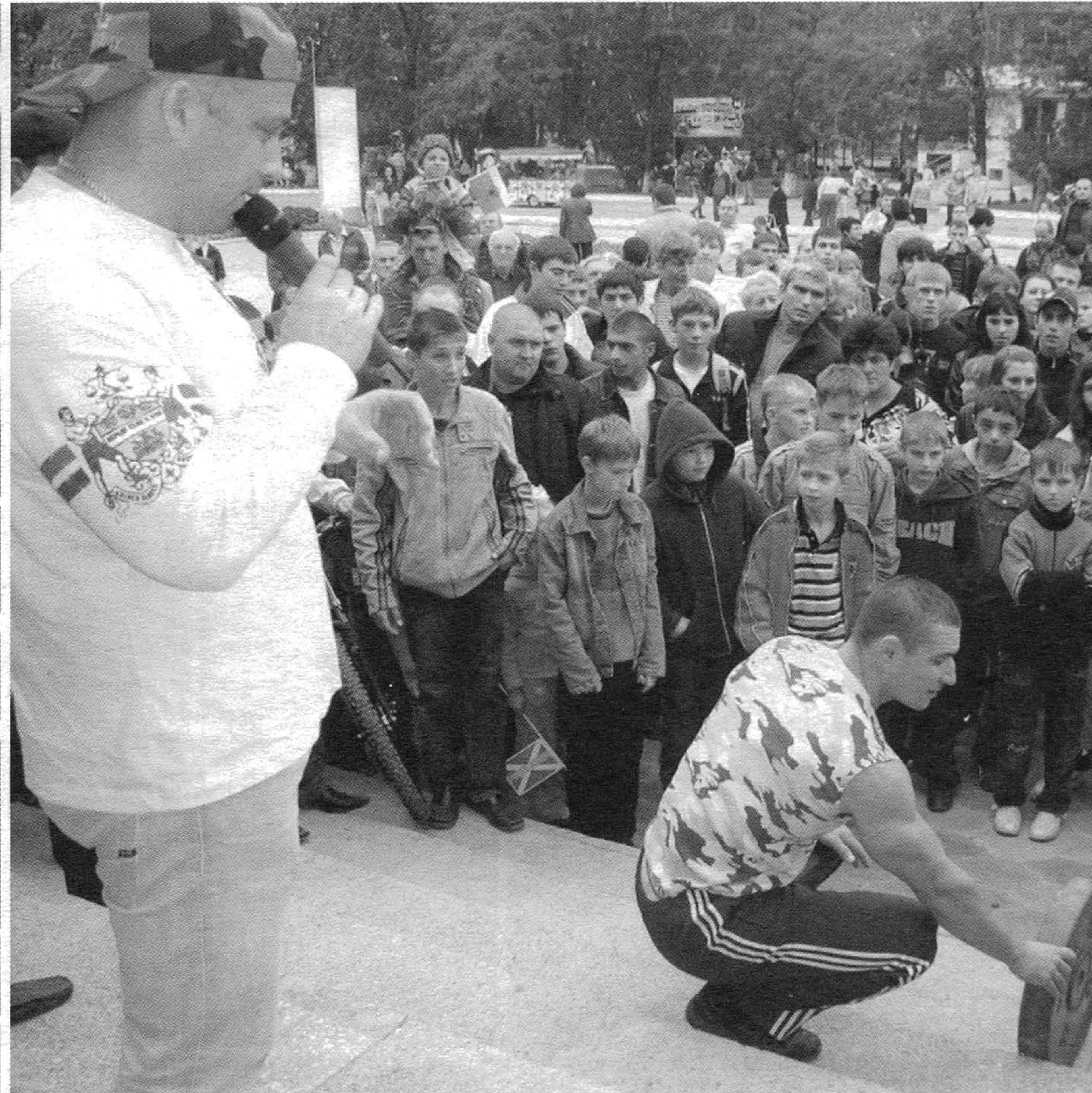
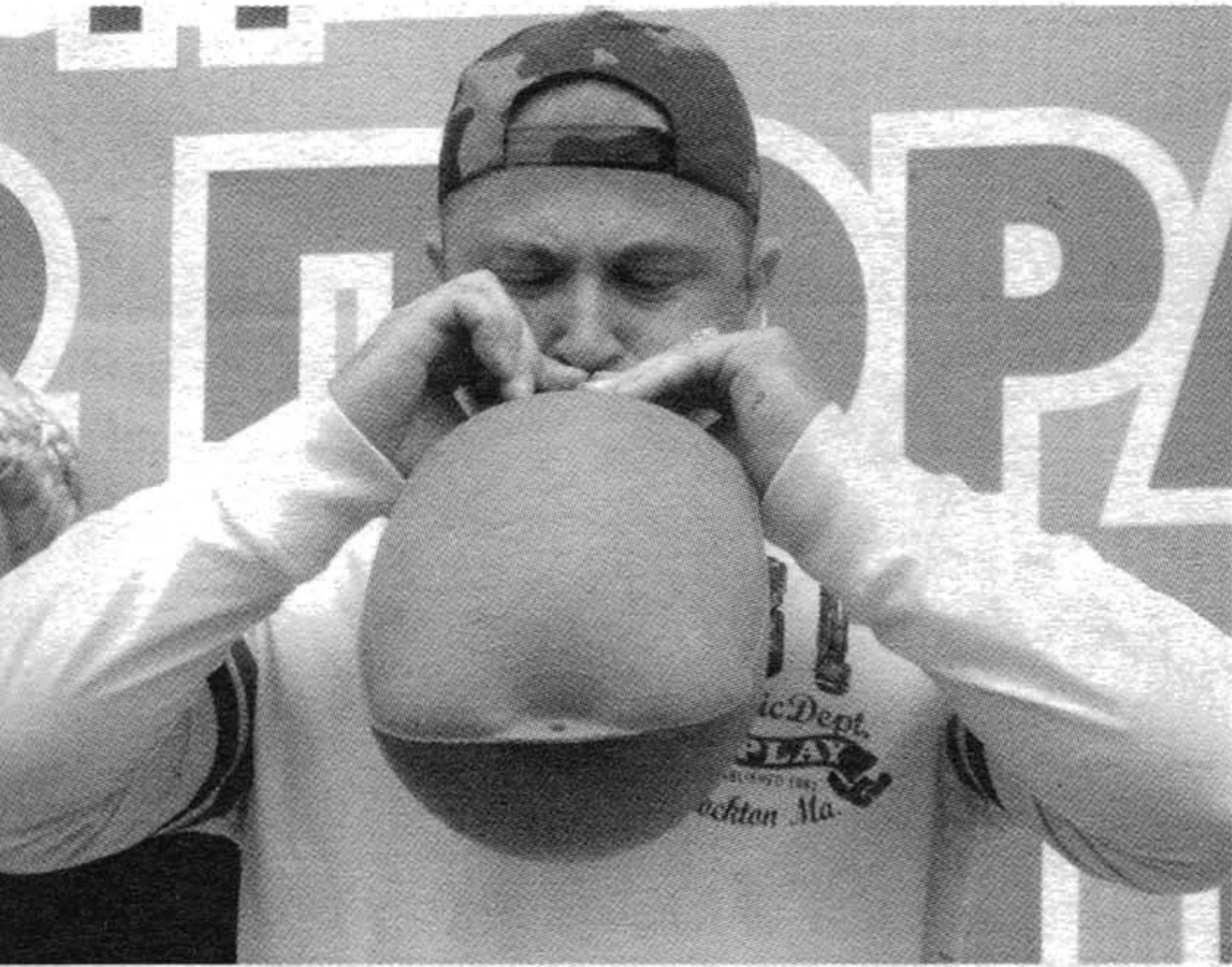
Перед нашим выступлением свои таланты показывал молодежный женский коллектив, и наши богатыри с удовольствием смотрели на их выступления. Зрителей на центральной площади города были, но не так чтоб очень много. И вот из динамиков полилась тяжелая музыка, а в руках Юрия Устинова появился микрофон. И всё, как по мановению волшебной палочки, преобразилось: народ стал стекаться в центр площади, и к началу наших соревнований зрителей было больше некуда. К концу соревнований кольцо вокруг сцены так сузилось, что пришлось просить народ отойти от спортсменов, чтоб они могли спокойно подойти к лавке.

После выступления, перед награждением, состоялся конкурс для зрителей: «Возьмите одной рукой 50-килограммовый блин и затащите на ступеньки». Валера и Бахтияр пробовали его оторвать от земли, ничего у них не вышло! И это у профессионалов ПЛСЭ! Куда уж нашим крымским дохлякам! Они пыхтели, корпели, но не смогли блин даже оторвать. Попросили магнезию, мы им вынесли. Не помогло. И, когда зрители сказали, что это невозможно, Вова Ковтун (тренер из моего зала) взял этот блинчик одной рукой и унес его со сцены. Зрители выпали в осадок...

Ну и напоследок Юрий Устинов надул грелку, она лопнула, и шоу-турнирчик закончился.

В связи с произведенным резонансом ожидаю множество зрителей на турнир зимой, будем проводить Кубок Краснодарского края. Интерес к спорту в городе огромный. Так что, не жалко ни потраченных денег, ни затраченных усилий. Думаю, такой турнир станет традиционным в нашем городе. Может, и спонсоры найдутся в будущем, и мы сможем награждать спортсменов не только грамотами и медалями, но и ценными призами!





СОРЕВНОВАНИЯ

Весь турнир снимался на камеру профессиональным оператором местной ТВ-студии, и через неделю все участники получили памятный диск.

Итоги турнира:

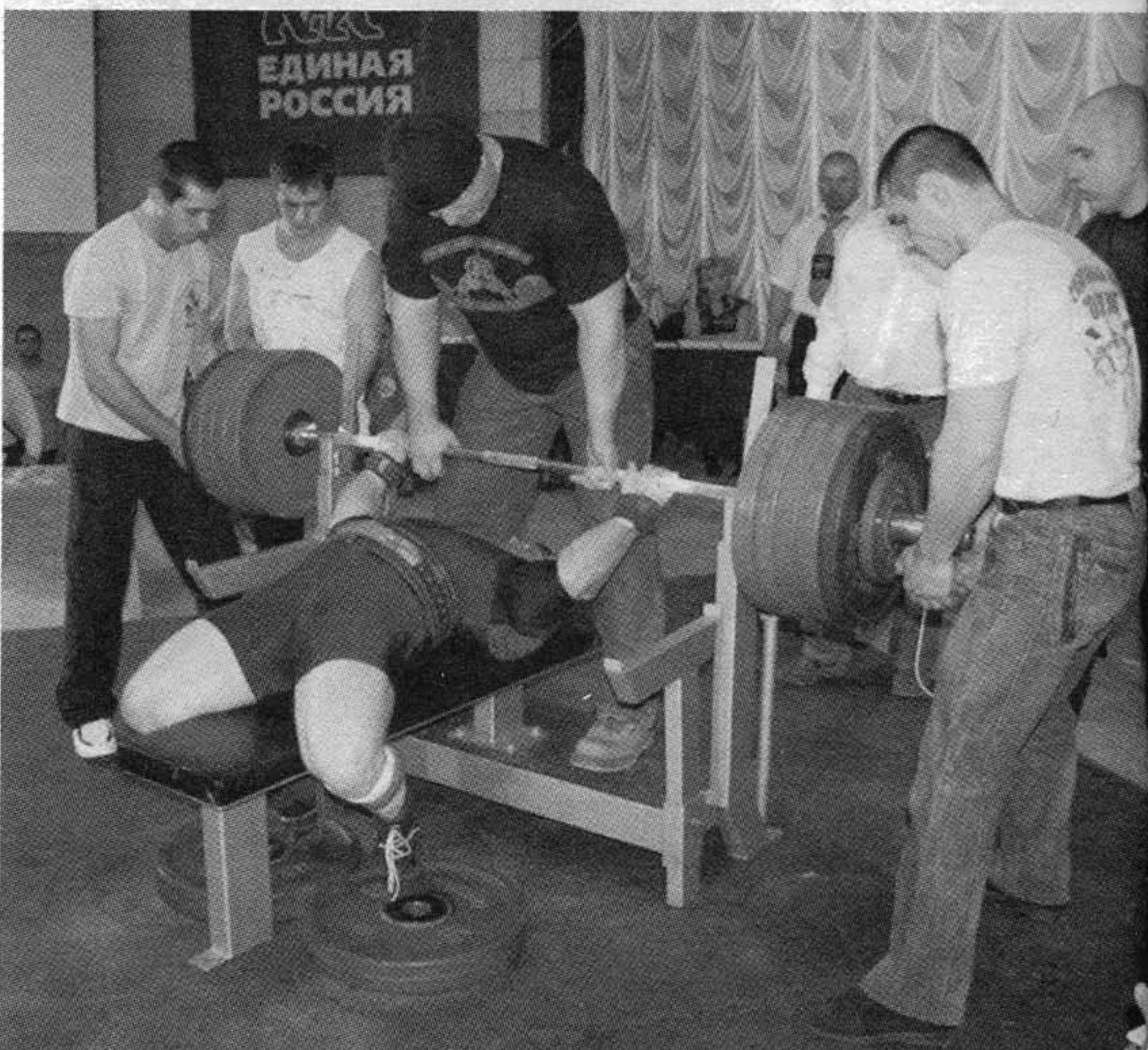
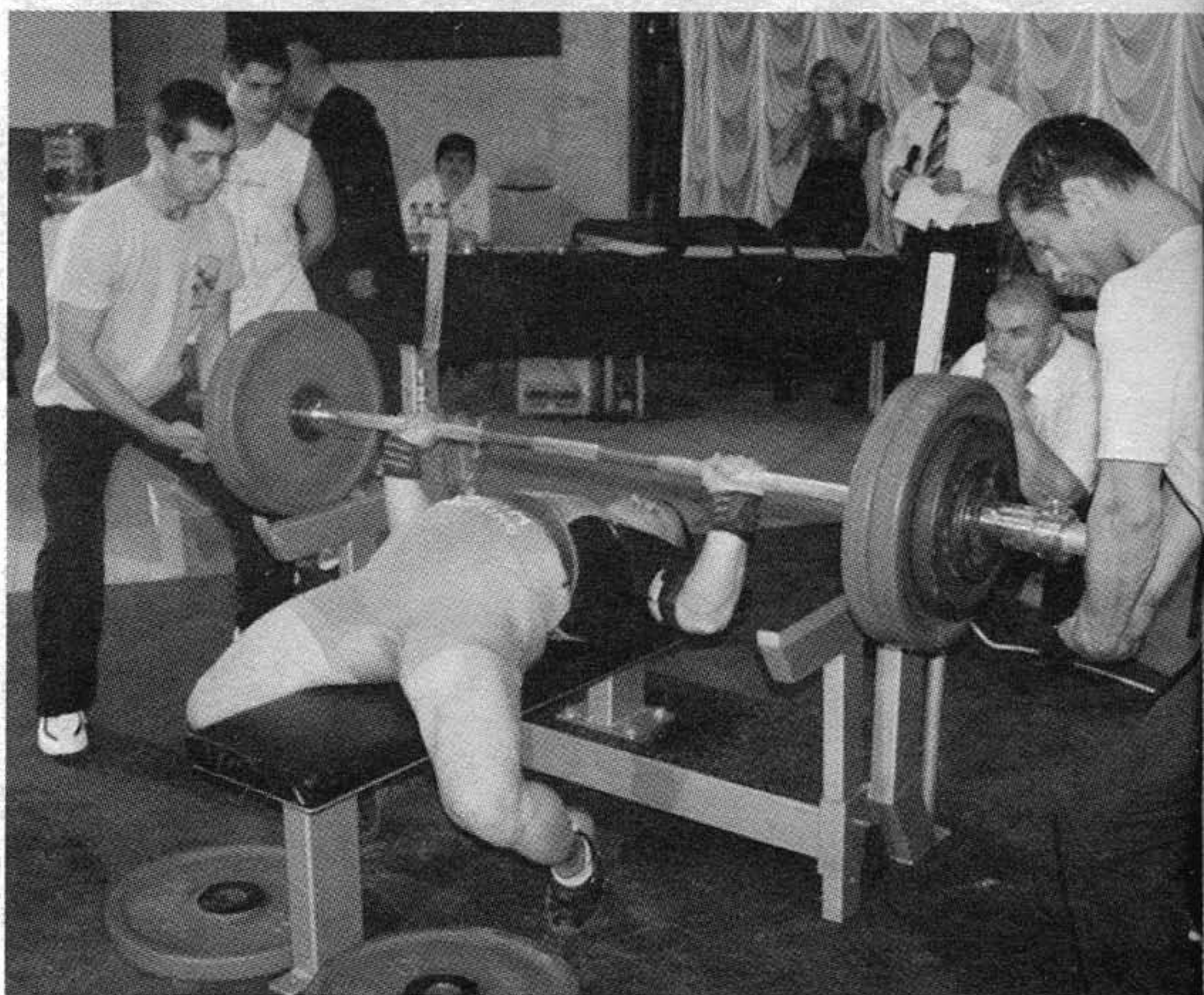
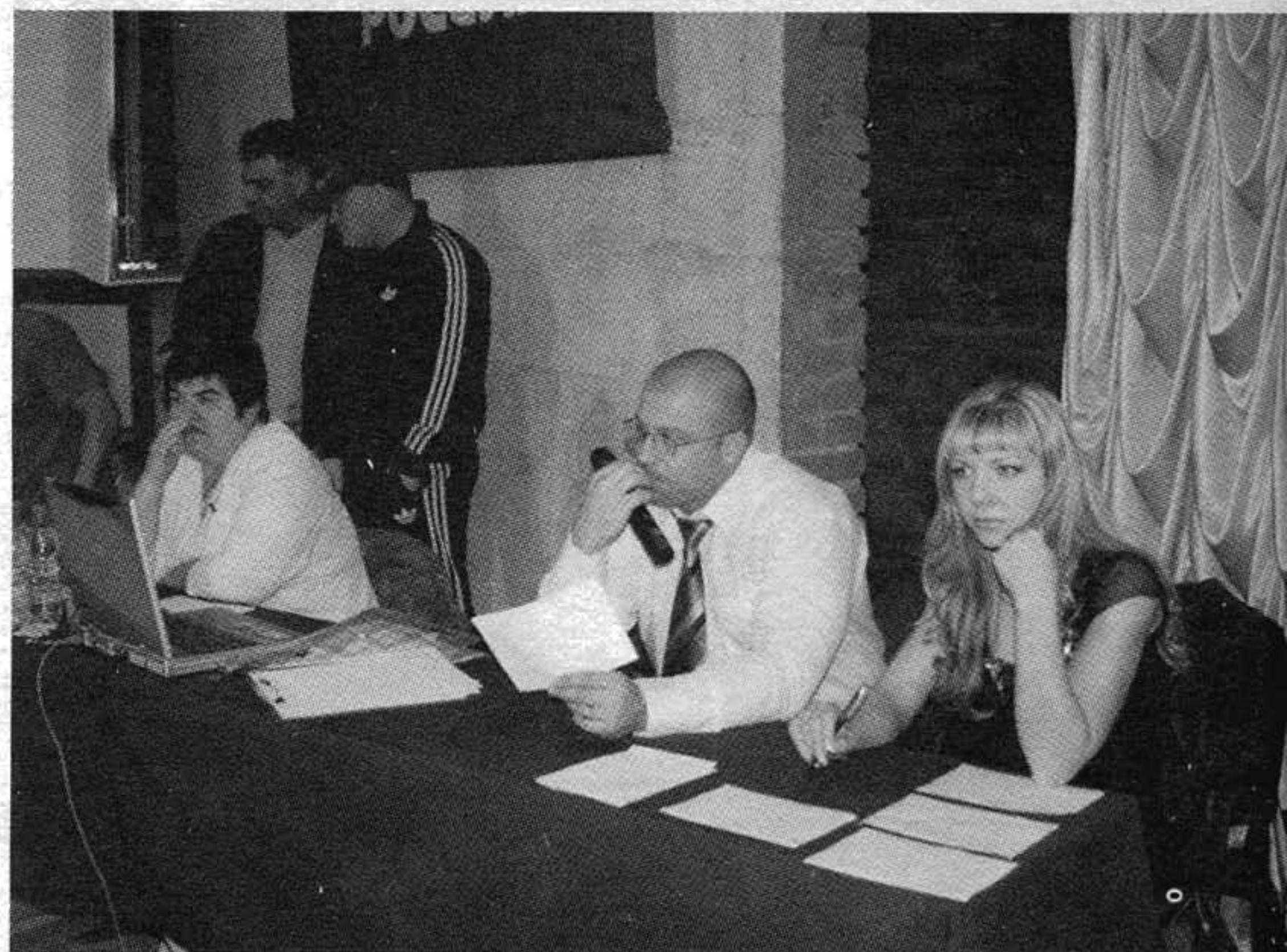
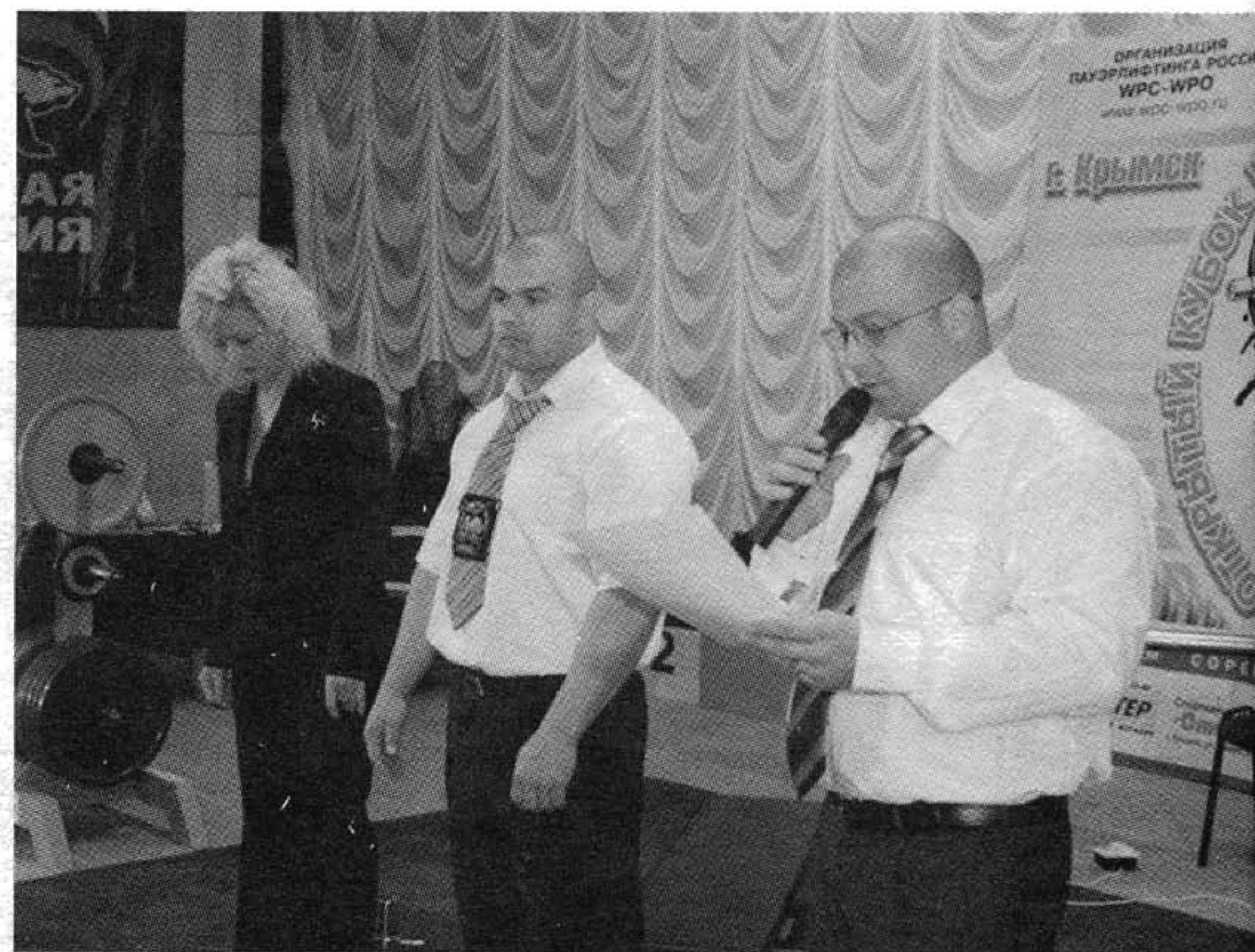
1. Велибеков Бахтияр – 250 кг;
2. Снигирев Валерий – 240 кг;
3. Коркин Вадим – 215 кг;
4. Шлыков Алексей – 210 кг;
5. Лихман Андрей – 205 кг;
6. Чернявский Олег – 185 кг.

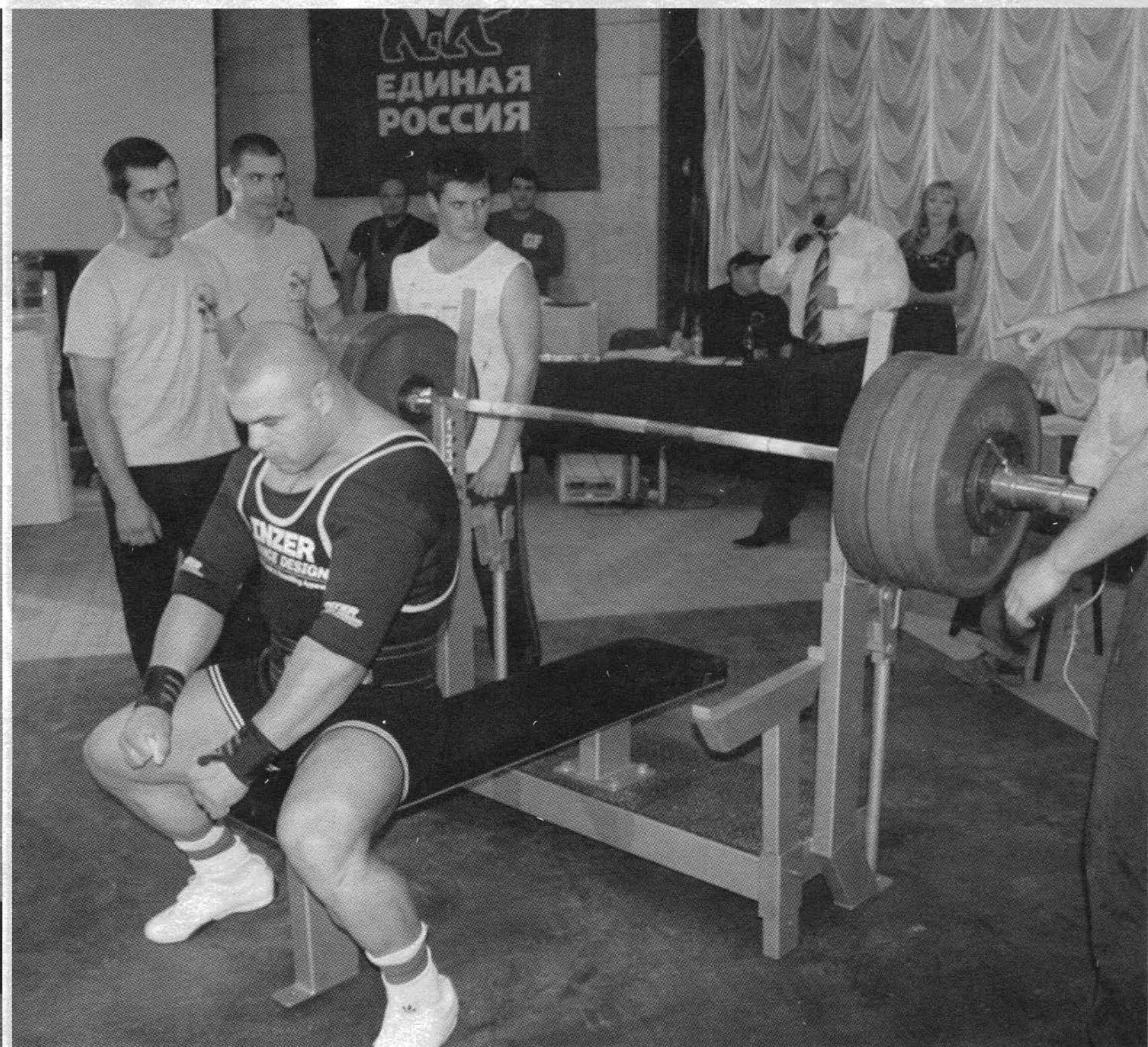
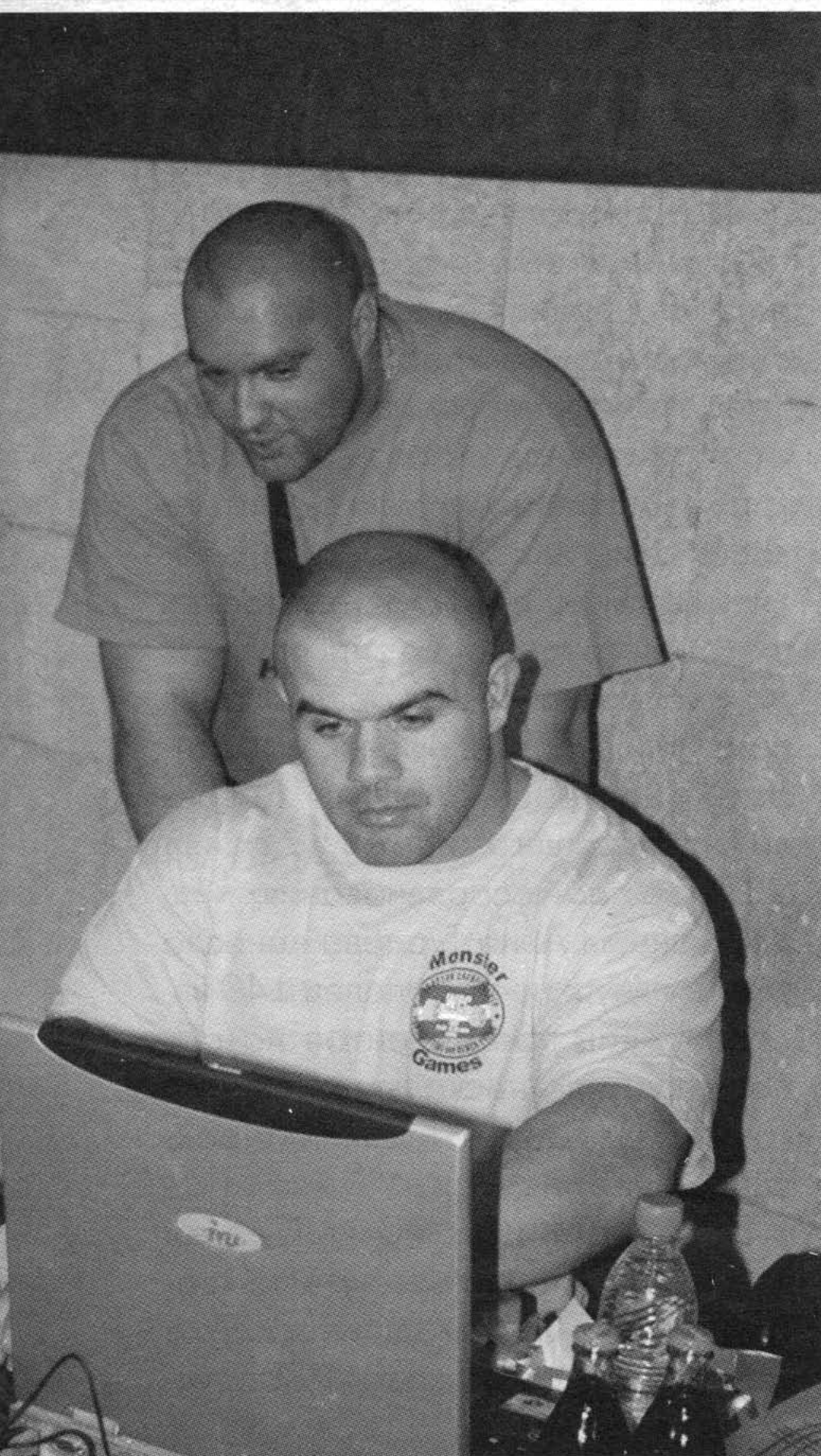
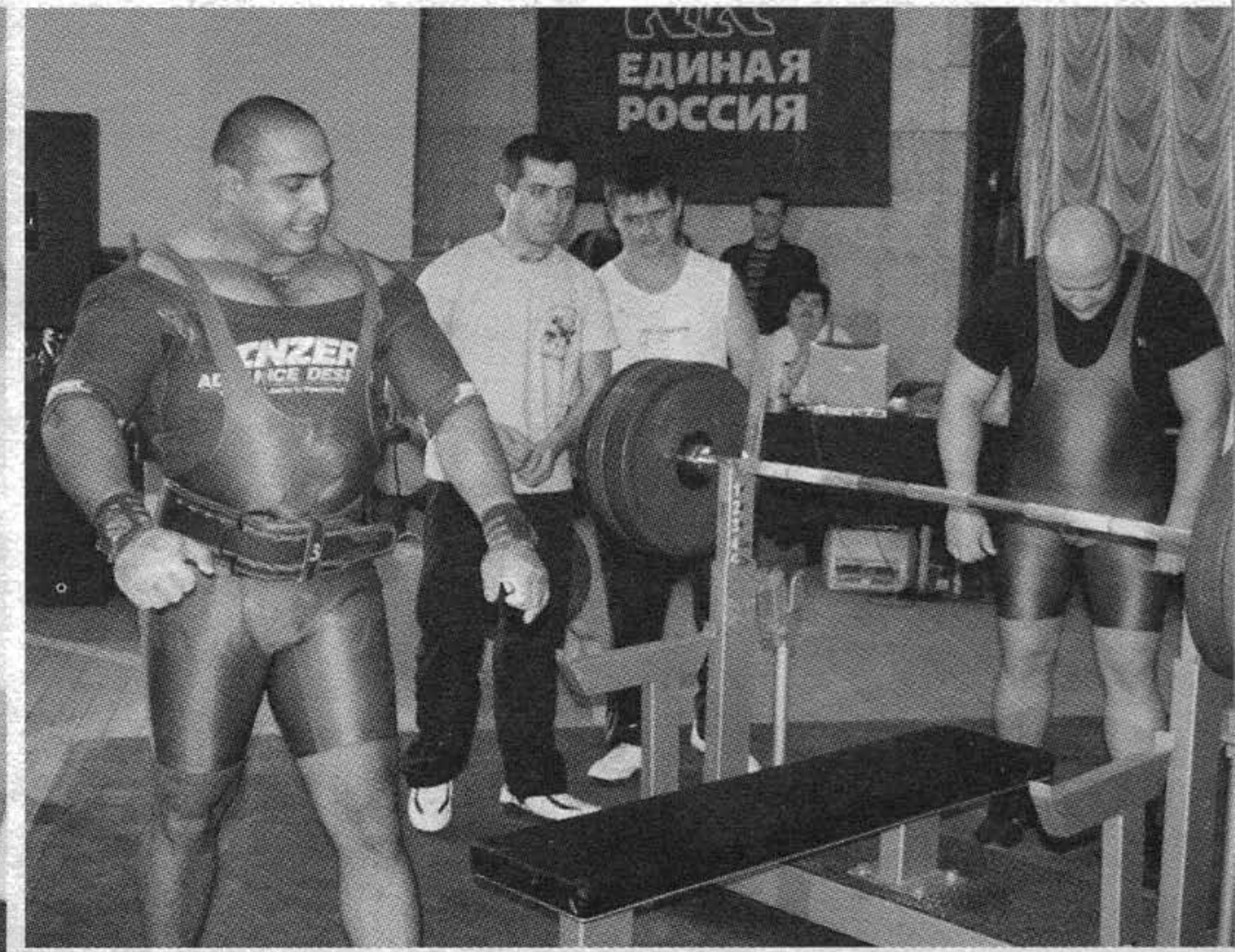
Открытый Кубок Краснодарского края по жиму лежа, 7 декабря 2008 года

Итак, наступил декабрь. По уже сложившейся традиции решили устроить турнир в начале декабря. Позже нельзя, в ДК «РУСЬ» проводятся детские праздники, Новый год на носу. Администрация города опять пошла нам навстречу и, как и в прошлом году, совершенно бесплатно предоставила нам отличный зал для проведения соревнований. С профессиональной музыкой, со сценой, и с чистыми велюровыми креслами в зрительном зале. Спонсоров, как обычно, не нашлось, соревнования проводили своими силами. За неделю до соревнований сняли рекламный ролик и гоняли его по местному ТВ 16 раз в день. Поэтому зрителей, как обычно, было хоть отбавляй. Администрация ДК хотела сделать вход для зрителей платным, но путем длительных переговоров я смог их убедить, что еще не время брать со зрителей деньги за просмотр соревнований по жиму. Бесплатно — люди придут. А даже за 20 рублей — пойдут пива попьют, но за вход не отдадут. К сожалению, таковы реалии жизни. Повышенное движение народа вокруг ДК «РУСЬ» началось с самого утра, ибо 50 крепких парней одновременно видишь не каждый день, и народ, проходящий мимо, заинтересованно останавливался и заходил внутрь помещения. Поэтому к началу соревнований зрительный зал был уже наполовину полон. В этот раз, по сравнению с предыдущим годом, мы постарались улучшить уровень проведения соревнований. Теперь у нас был огромный баннер, с гербом Организации пауэрлифтинга Краснодарского края,

световая сигнализация, тумба для награждения, оператор с опытом съемки спортивных мероприятий, медали лучшего качества, дипломы для награждения с эмблемой чемпионата, сделали их специально, под заказ. Организация пауэрлифтинга Краснодарского края сделала кружки со своей символикой, их получили победители всех весовых категорий. На разминке и на помосте были одинаковые лавки, поэтому высоту стоек спортсмены могли замерить непосредственно на разминке, экономя время и нервы секретарю. В целом получилось гораздо лучше, чем в прошлом году. За 4 дня до турнира мы с Юрием Устиновым, как и в прошлом году, провели прямой эфир на местном ТВ, где целый час рассказывали крымчанам о пользе занятий спортом и о предстоящих соревнованиях. Пристыдили местных олигархов, за то, что не оказывают спонсорскую помощь. Олигархи даже ухом не повели, но один спонсор объявился уже утром после эфира. Руководитель компании «Маркотхский ключ» предложил нам совершенно бесплатно обеспечить всех спортсменов и зрителей питьевой водой на время соревнований. Мы не смогли отказаться. И у нас в зрительном зале и в зале разминки стояло 2 «кулера» с водой, а также все желающие могли взять себе поллитровые бутылки с питьевой водой. И зрителям, и спортсменам было очень приятно.

Город Крымск представляли 7 спортсменов, и все в тяжелых весовых категориях. Выкармливаем потихоньку. Ну и я, несмотря на все сложности, связанные с проведением чемпионата, все же решил выступить. Впервые в моей соревновательной карьере представился шанс побороться за призовое место в абсолютке, и я не мог его упустить. Наши местные чиновники интереса к турниру не проявили, ну да так и проще было: нам спокойнее, никто не мешал, и на том спасибо. Провести турнир взяли дружной командой: Юрий Устинов, Инна Лихман и я. В судействе нам помогали Руслан Датлы, Олег Чернявский, Елена Штих и Александр Баллод. Бригада ассистентов из Спортивного клуба «ОЛИМП» работала уже







во второй раз и не раз спасала спортсменов в опасных ситуациях. На этот раз я сделал для них шпаргалку, и главному судье на помосте уже не пришлось считать в уме вес на штанге, поэтому процесс пошел быстрее и веселее.

Все прошло строго по расписанию. Правда, это самое расписание спортсмены не всегда видели, хотя оно висело у них в зале разминки, и в зале выступления тоже. Ишь какие, на мониторе им подавай! Ну нет у меня монитора, есть доска для объявлений 2x1 метр, поставил в зале разминки, а они и ее умудрились не заметить. Хотя она размерчиком поболее будет.

На этом турнире мы потребовали от спортсменов строго соблюдать требования к экипировке, в итоге всего один или 2 участника пытались выйти на помост в неуставных шортах, потому что они были из глухой деревни и на соревнования приехали впервые. Вот так мы потихоньку начинаем бороться за зрелищность нашего спорта.

Ну и о самих соревнованиях.

У женщин Анна Тураева вынесла всех в одну калитку, одолев 140 кг.

У мужчин претендентов на абсолютку было несколько: Валерий Снигирев, Сергей Кошкин, Ираклий Конджария, ну и я.

В категории до 90 кг Сергей Кошкин, по привычке, чуть не «забаранил». 2 раза ходил на 275, в третьем подходе заказал 280 и успешно их выжал.

В категории до 100 кг с большим отрывом победил Алексей Авраменко, с результатом 235 кг. А вот за второе место получилась острая борьба между Дмитрием Пысь из Сочи и Арменом Шахназаряном из Крымска. И только третья попытка расставила всех по местам. Пысь – третий с результатом 210 кг, Шахназарян – второй с 220 кг, он также впервые выполнил норматив мастера спорта WPC.

В категории 110 кг борьбы не получилось. Олег Чернявский – второй с 250 кг. Андрей Лихман – первый с результатом 280 кг.

В категории 125 кг Александр Ветер и Олег Хапаев выжали по 260 кг, но победил Ветер, которые ел меньше плюшек, выглядел стройнее и весил на 10 кг меньше...

В 140 кг Валерий Снигирев из Ставрополя и Ираклий Конджария из Москвы одолели по 300 кг, но Ираклий оказался на 1,5 кг легче, и золото тяжелой категории уехало в Москву.

В абсолютном зачете Кошкин – первый, Конджария – второй, Лихман – третий. Если б не отказался от третьей попытки и пожал хотя бы на 5 кг больше, был бы я в абсолютке второй. Ну да ладно. Кто ж знал? Буду умнее в следующий раз...

В этот раз на турнире мы учредили приз зрительских симпатий среди женщин и мужчин. Такого на соревнованиях по пауэрлифтингу я еще не видел, решил попробовать. Награждение выглядело так: сначала все чемпионы категорий вышли на сцену. Девушка из оргкомитета прошла по зрительному залу и собрала голоса. За женщин голосовали только мужчины, за мужчин – только женщины.

Приз зрительских симпатий среди женщин с большим отрывом выиграла Анастасия Сергиенко, а мужской кубок девушки решили отдать мне. Был очень приятно удивлен. Соревнования окончились, участники разъехались по домам. Кто захотел, через неделю связался со мной, получил видео- и фотосъемку с турнира.

Ждем всех участников в следующем году, постараемся организовать всё еще лучше. Всем удачи на помосте!



СИЛОВАЯ

АТЛЕТИКА

**Автор: Георгий Зобач,
президент Европейского
союза силовой атлетики,
свободной от допинга**



**В июне 2008 года
был зарегистриро-
ван Европейский
союз силовой ат-
летики – European
Drug-Free Power
Athletics Union.**

**Силовая атлетика –
возврат к старому
или что-то новое?
Это просто еще
одна возможность
проявить спортсме-
нам силу в присе-
даниях, тяге, жиме
лежа и атлетичес-
ком жиме в иных
условиях, в отличие
от пауэрлифтинга.**

Спортсмены выступают без экипировки, подходы по мере увеличения веса штанги (без раундов), шаг в один килограмм. А в многоборье спортсмен набирает очки за место в упражнении, а не за результат килограммов. Здесь, конечно, преимущество в многоборье получает спортсмен, у которого все упражнения идут ровно.

Европейский союз силовой атлетики проводит Кубок Европы из пяти этапов. На каждом этапе идет награждение призеров в каждом упражнении, в каждой весовой (их у мужчин восемь: 60,0; 67,5; 75,0; 82,5; 90,0; 100,0; 110,0; и +110,0 кг)

Упражнение	GRAND CLASS	INTER. CLASS
Приседания	135,0	150,0
Тяга	145,0	160,0
Жим лежа	102,0	112,0

и возрастной категории. Очки с каждого этапа складываются, и после пятого этапа определяются обладатели Кубка Европы в упражнениях и в многоборье.

С 24.01.09 Европейский союз силовой атлетики для повышения и стимулирования спортивного мастерства спортсменов вводит зва-

ния: «Grand Class» и «Inter. Class». Звания получают атлеты, выполнившие соответственные нормативы на соревнованиях, проводимых EDFPU, и сдавшие ДК.

Нормативы представляют результат очков, набранных атлетом в упражнении – коэффициент Уилкса, умноженный на результат в кг.



Упражнение	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
Приседания	130,0	125,0	118,0	111,0	104,0	97,0	90,0
Тяга	140,0	135,0	128,0	121,0	114,0	107,0	100,0
Жим лежа	100,0	98,0	95,0	92,0	88,0	84,0	80,0

NEW

Реклама

Биография прославленного чемпиона, экипировка и подготовка к соревнованиям, а главное — методики тренировок

как развить беспредельную силу!

спешите! покупайте во всех магазинах FLEX GYM!

м. Авиамоторная
Адрес: ул. Авиамоторная, д. 28/6
Телефон: (495) 673-2371
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 469-247-204

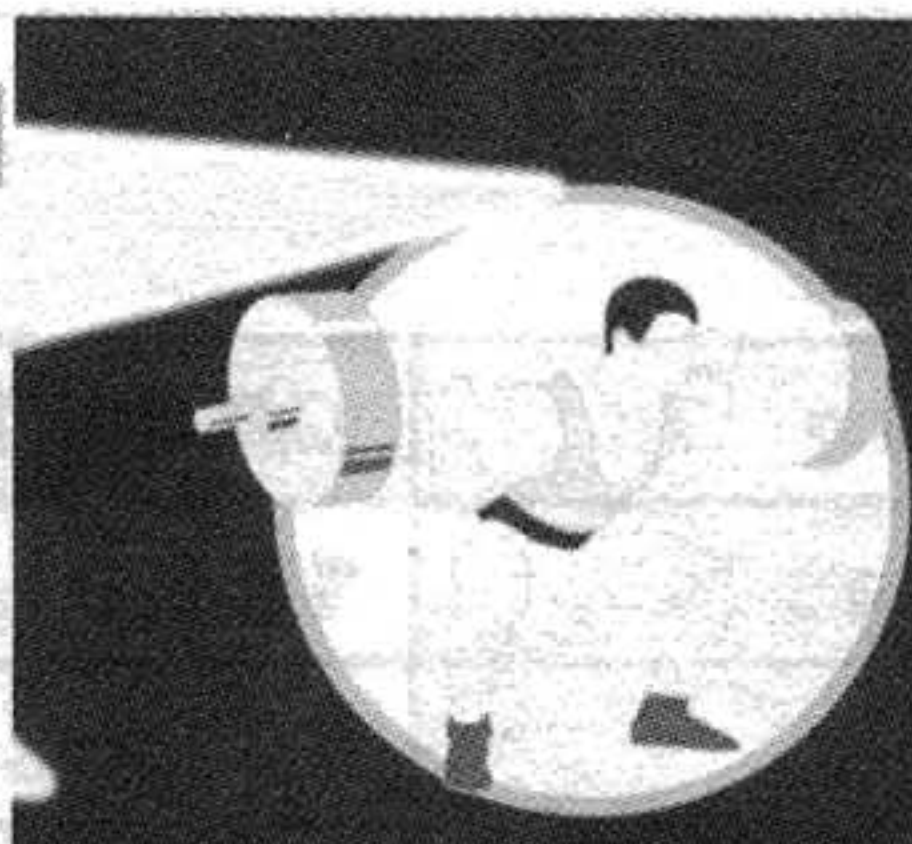
м. Братиславская
Адрес: ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», павильон А-10
Телефон: (495) 685-9292
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00
ICQ: 442-781-245

м. Петровско-Разумовская
Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1 (Вход с левого торца здания, полуподвальное помещение)
Телефон: (495) 976-1144
График работы: Понедельник - Воскресенье с 10.00 до 21.00
ICQ: 474-459-928

м. Китай-Город
Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1
Телефон: (495) 628-8597
График работы: Понедельник - Пятница с 10.00 до 20.00
Суббота с 11.00 до 17.00, Воскресенье - Выходной
ICQ: 437-538-427

м. Сокольники
Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1 магазин «Зенит»
Телефон: (495) 741-9616
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 461-232-478

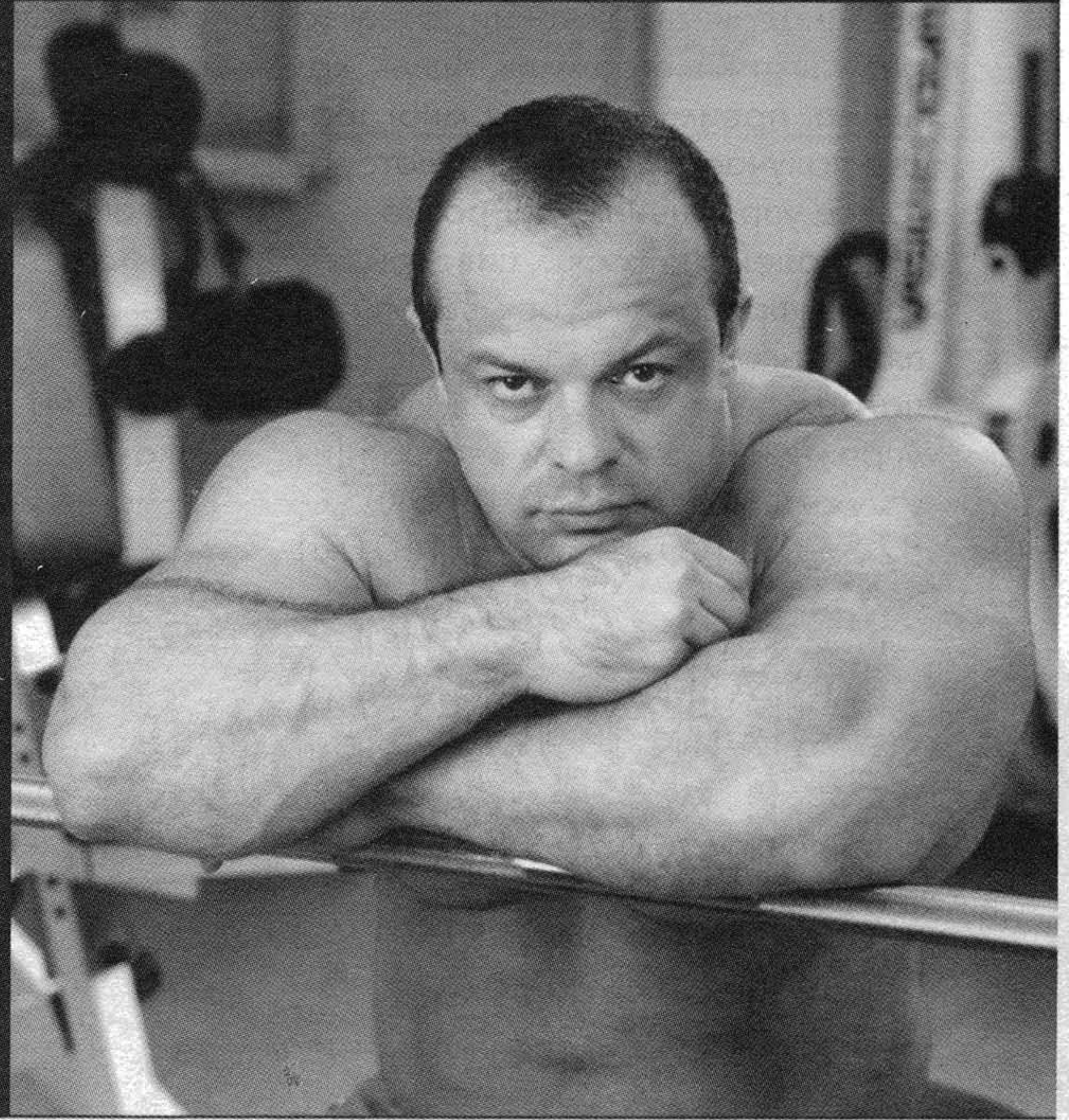
м. Ботанический Сад
Адрес: ул. Снежная, д. 1А
Телефон: (495) 189-8806
График работы: Ежедневно с 10.00 до 21.00
ICQ: 496-604-973



POWERLIFTING

БИБЛИОТЕКА
Bodybuilding & Fitness
BVF
Publishing
ИД ООО «БиБиЭф Паблишинг»

Владимир Кравцов
Дмитрий Касатов



SPORT HEALTH FITNESS LIFE

БЕСПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА



Только здесь, покупая книгу, журнал МИР СИЛЫ и КАЧАЙ МУСКУЛЫ получаете в подарок!

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ

Знакомьтесь, Михаил Кокляев



СОРЕВНОВАНИЯ

Жаркий ноябрь во Флориде

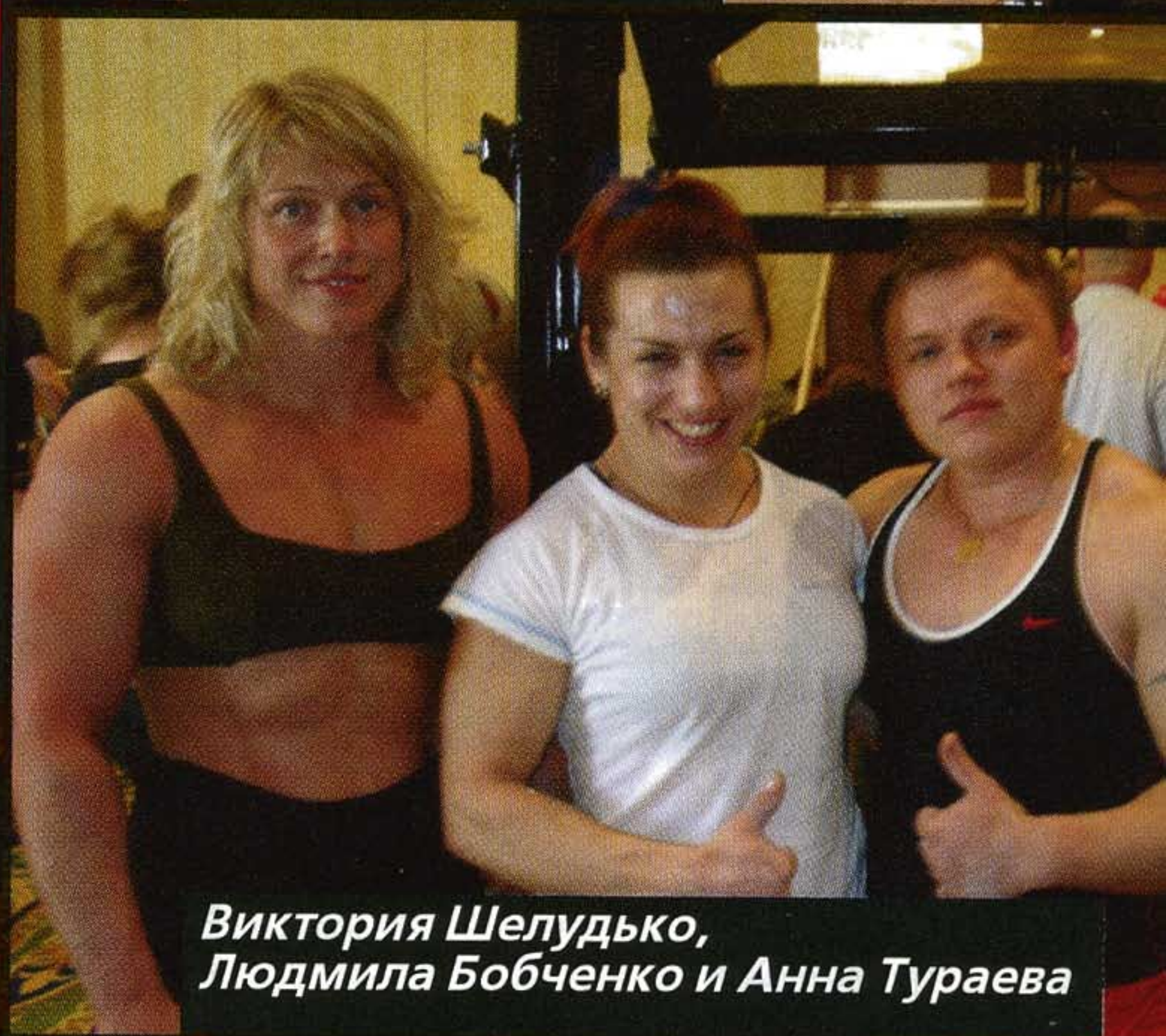
Обзор чемпионата мира WPC/WPO



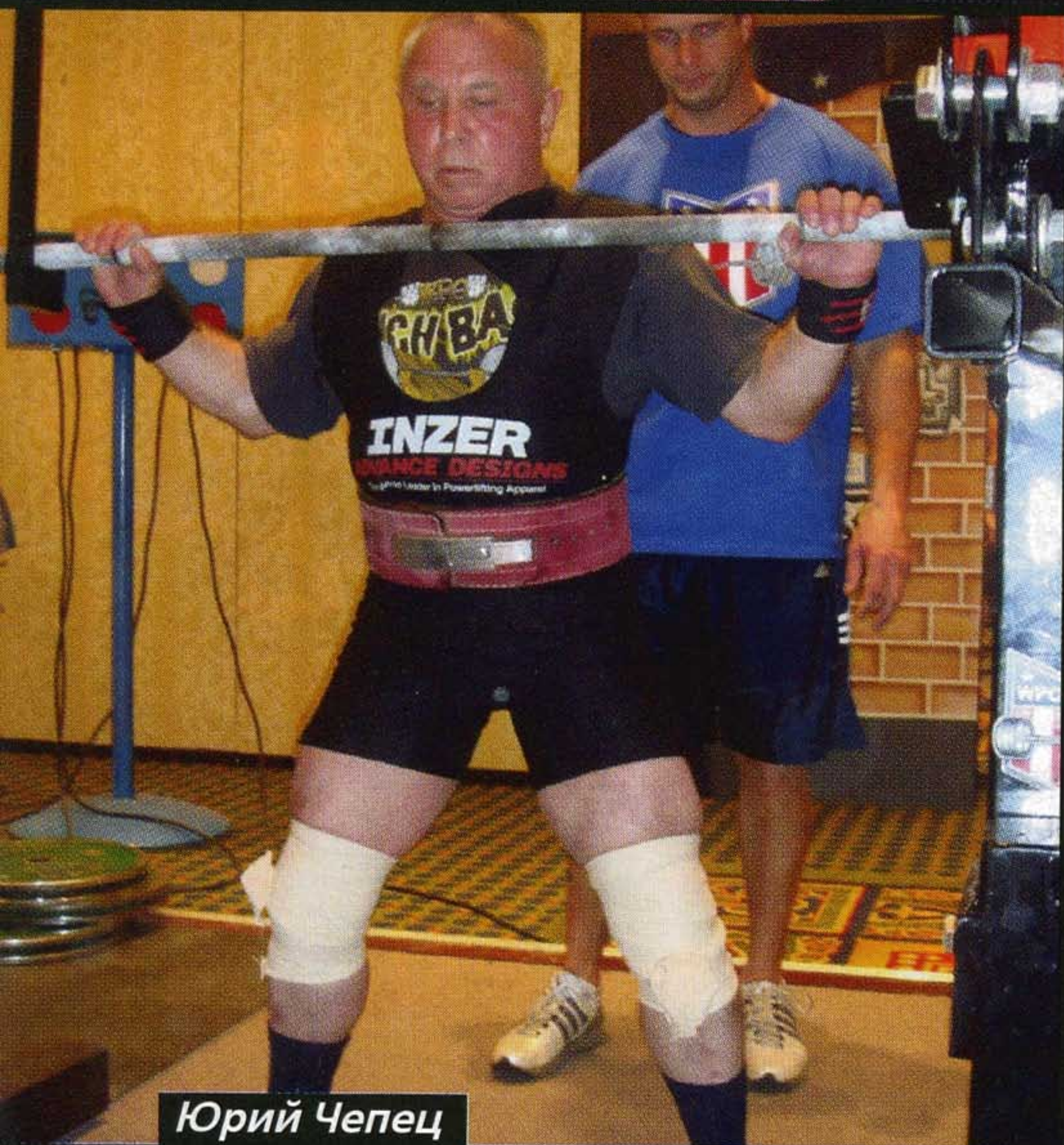
В разминочном зале



Марина Медведева



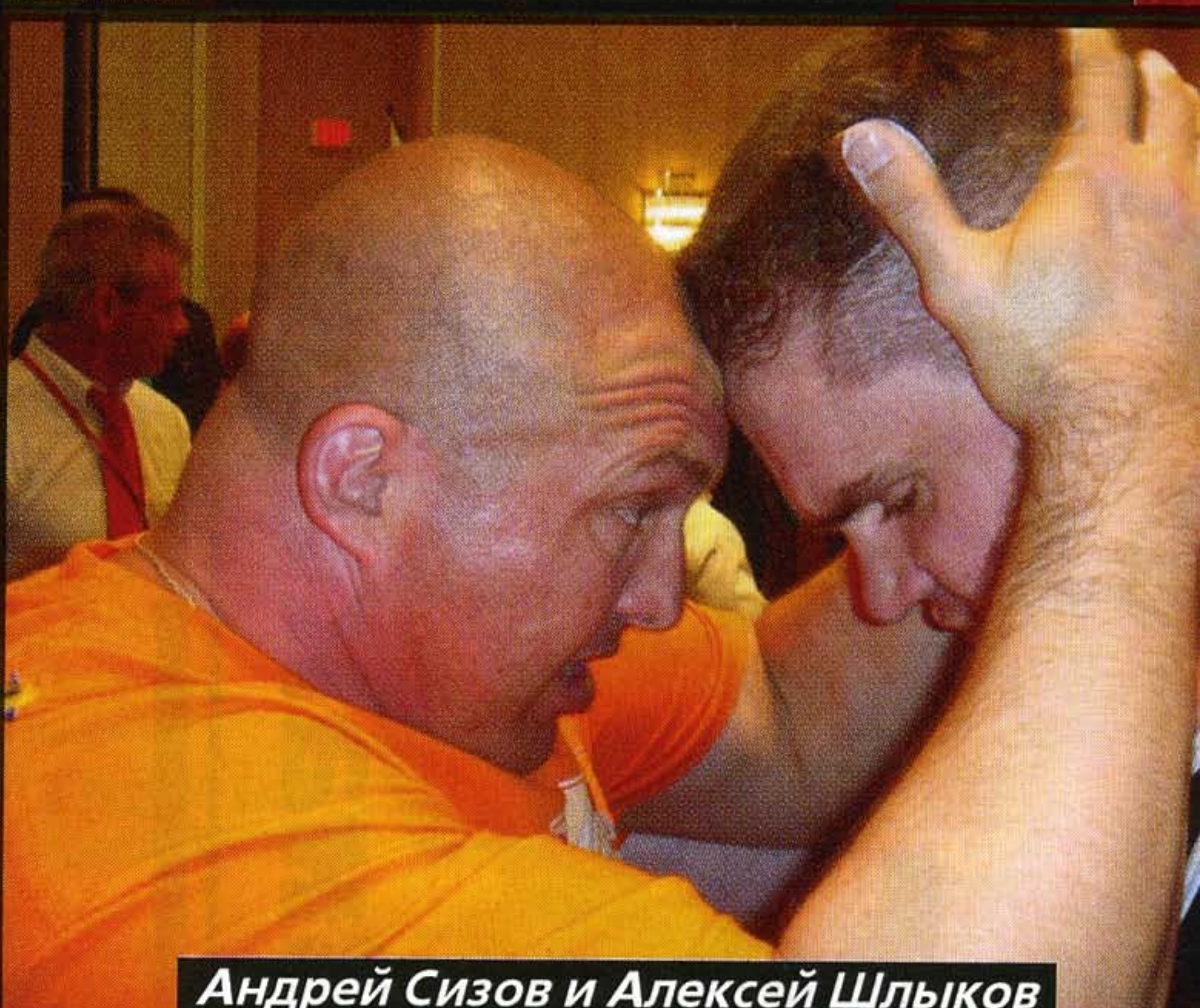
Виктория Шелудько,
Людмила Бобченко и Анна Тураева



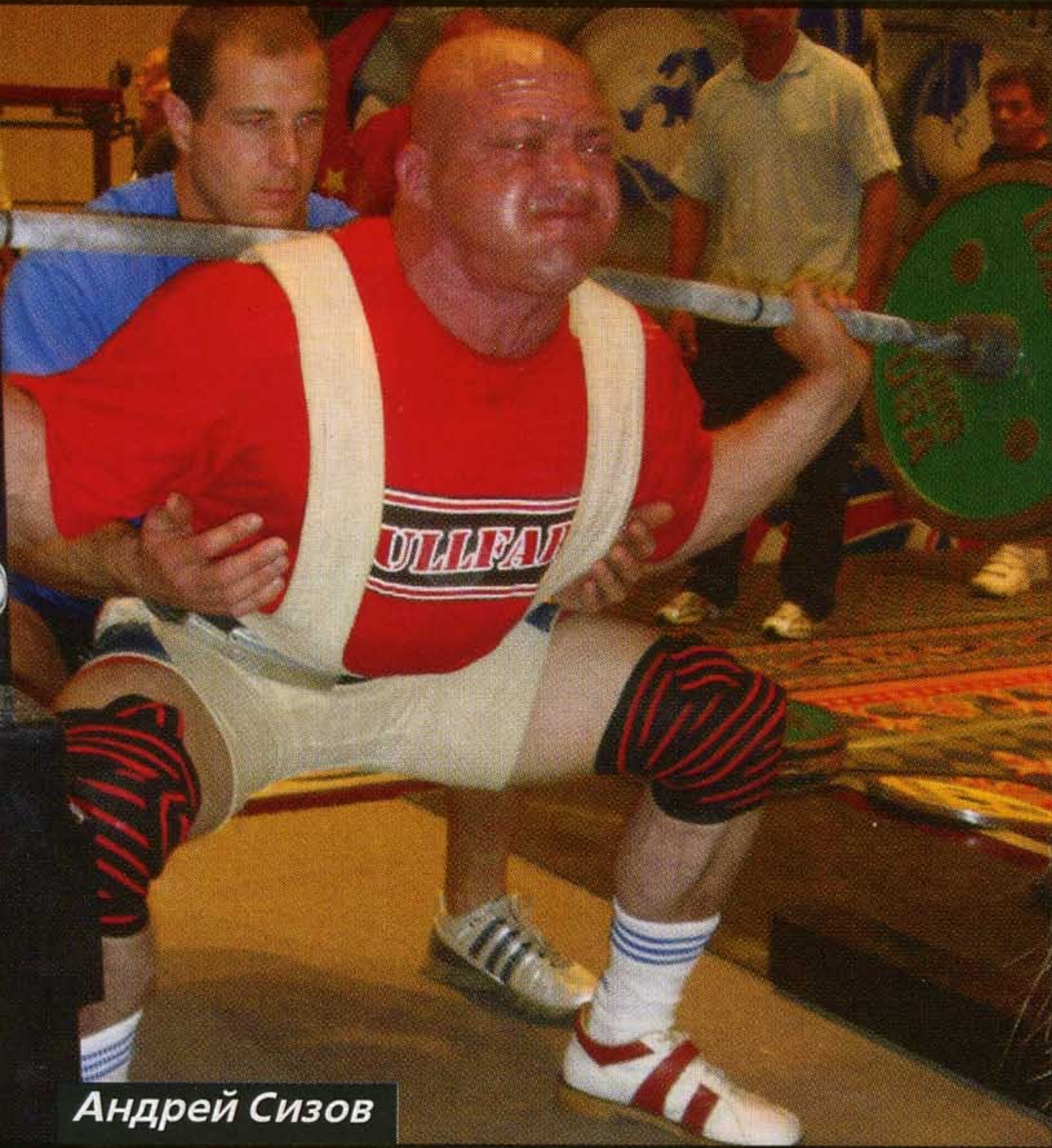
Юрий Чепец



Виктория Шелудько



Андрей Сизов и Алексей Шлыков



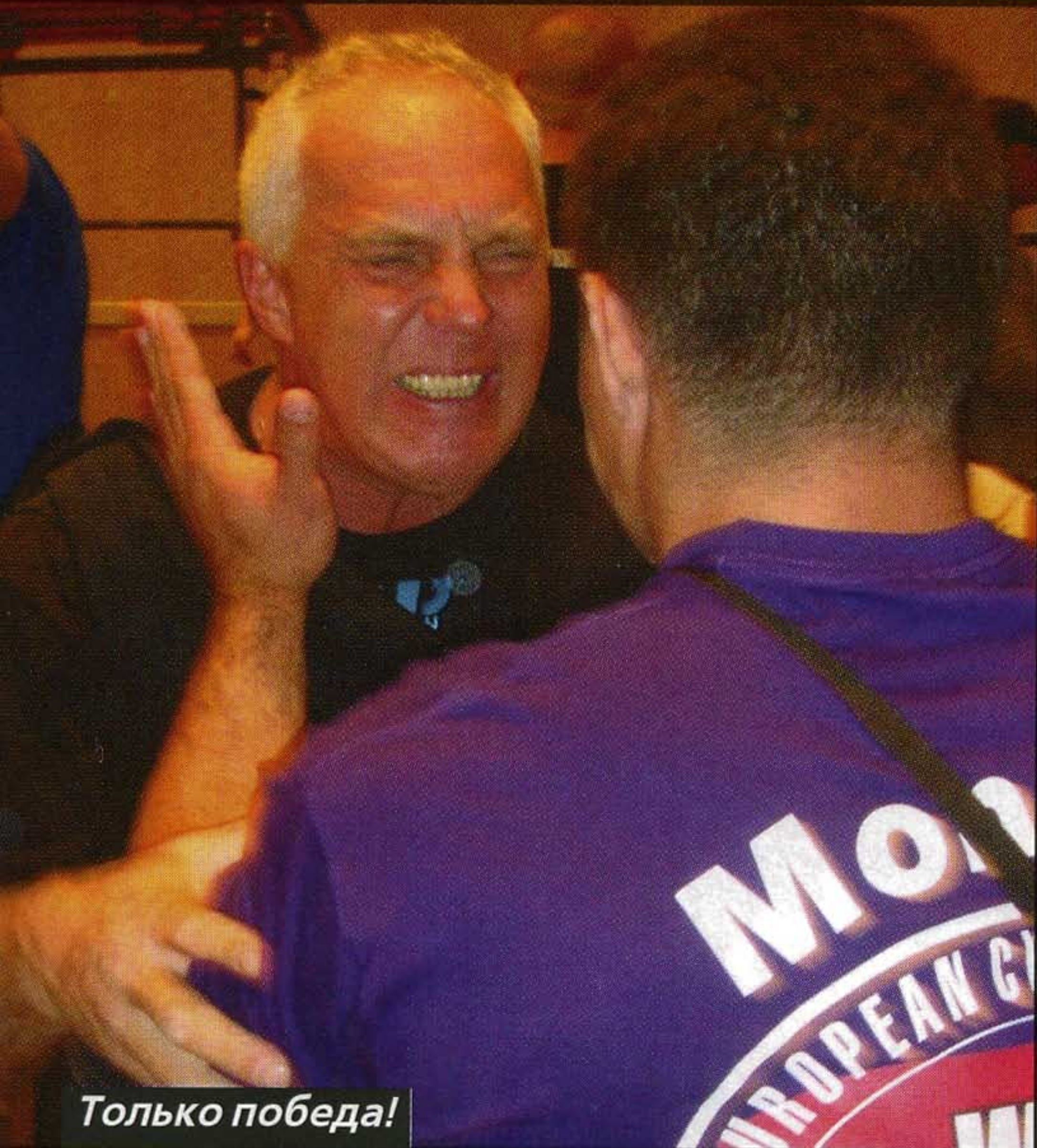
Андрей Сизов



Бульдог из Англии



Энди Болтон



Только победа!



Константин Рогожников



Андрей Шарапов



Наталья Ловцова – абсолютная чемпионка мира среди юниорок



Энди Болтон и Юрий Устинов



После награждения

«НОСОРОГ ПРО ЭКСПО» 2008

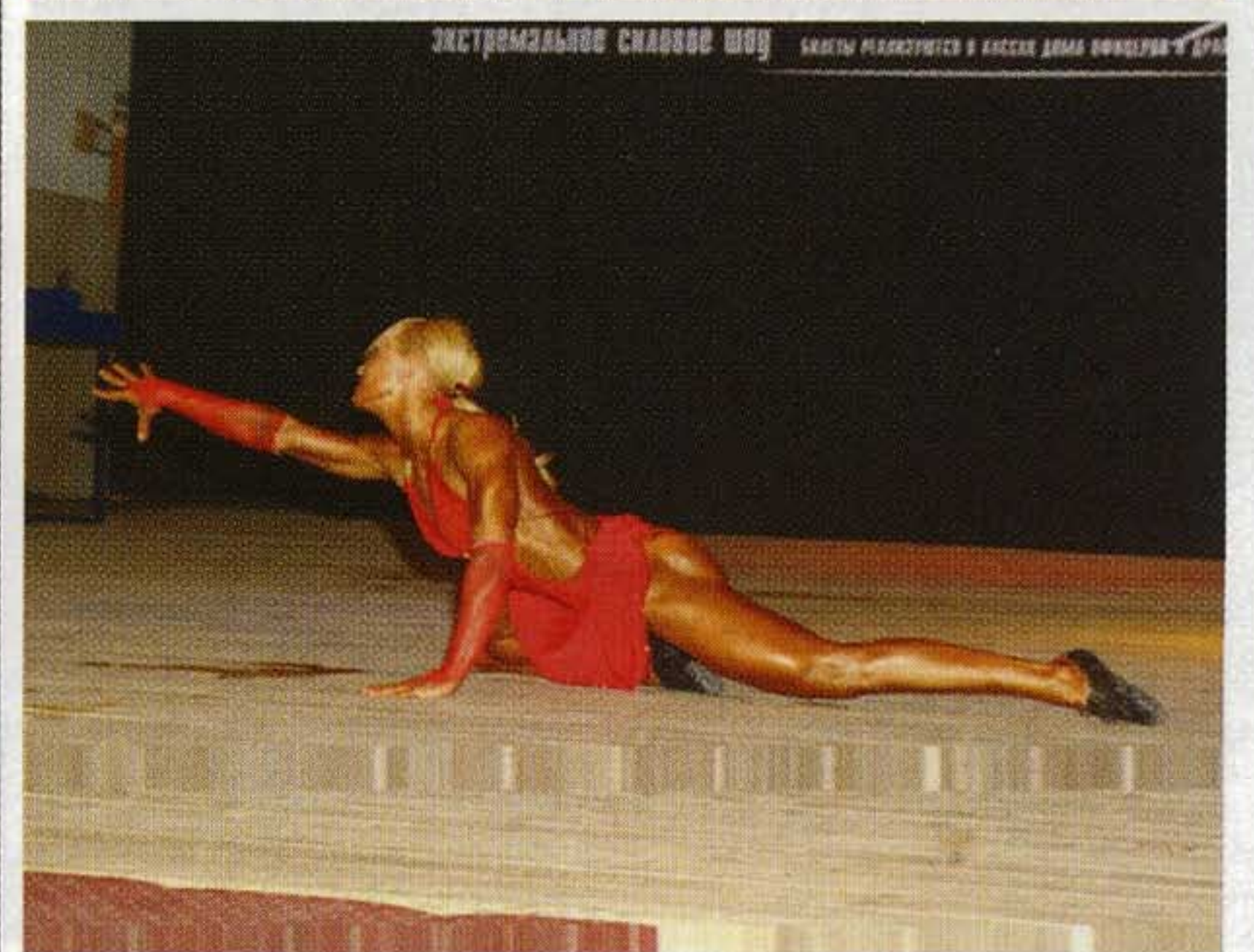
**Репортаж
из зрительного зала**



Юрий Устинов – супермегаведущий



Юлия Умеренкова



*Произвольная программа
Юлии Умеренковой*



Жми!!!



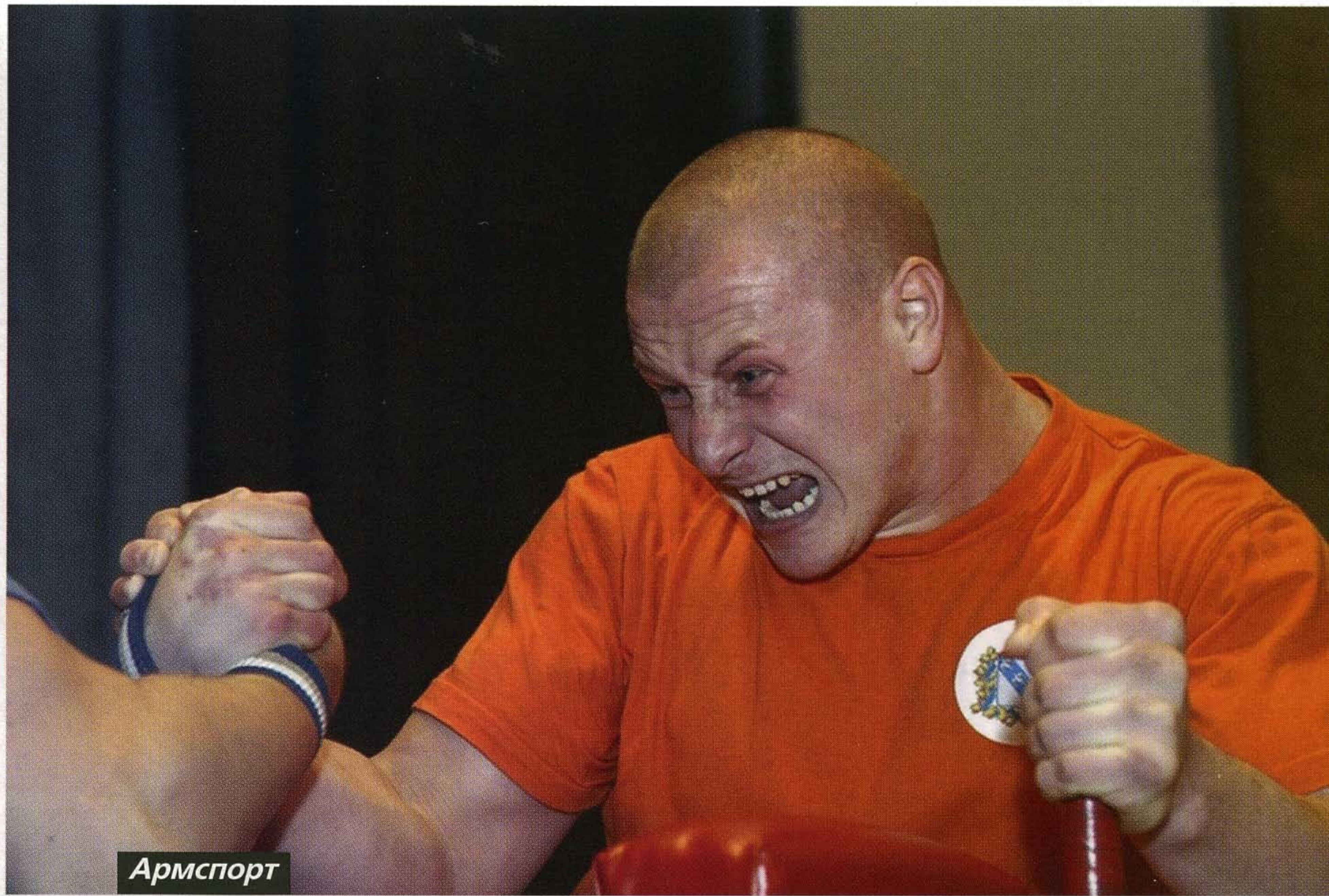
Женский фитнес. Награждение



Антон Алексеев



Бодибилдинг



Армспорт



Групповое фото с участниками танто-дзюцу



Кровавые, но счастливые



Куручкин в своем репертуаре



Главный судья проверяет экипировку



Ща пожму!



Сергей Блинов



В «Матрице»



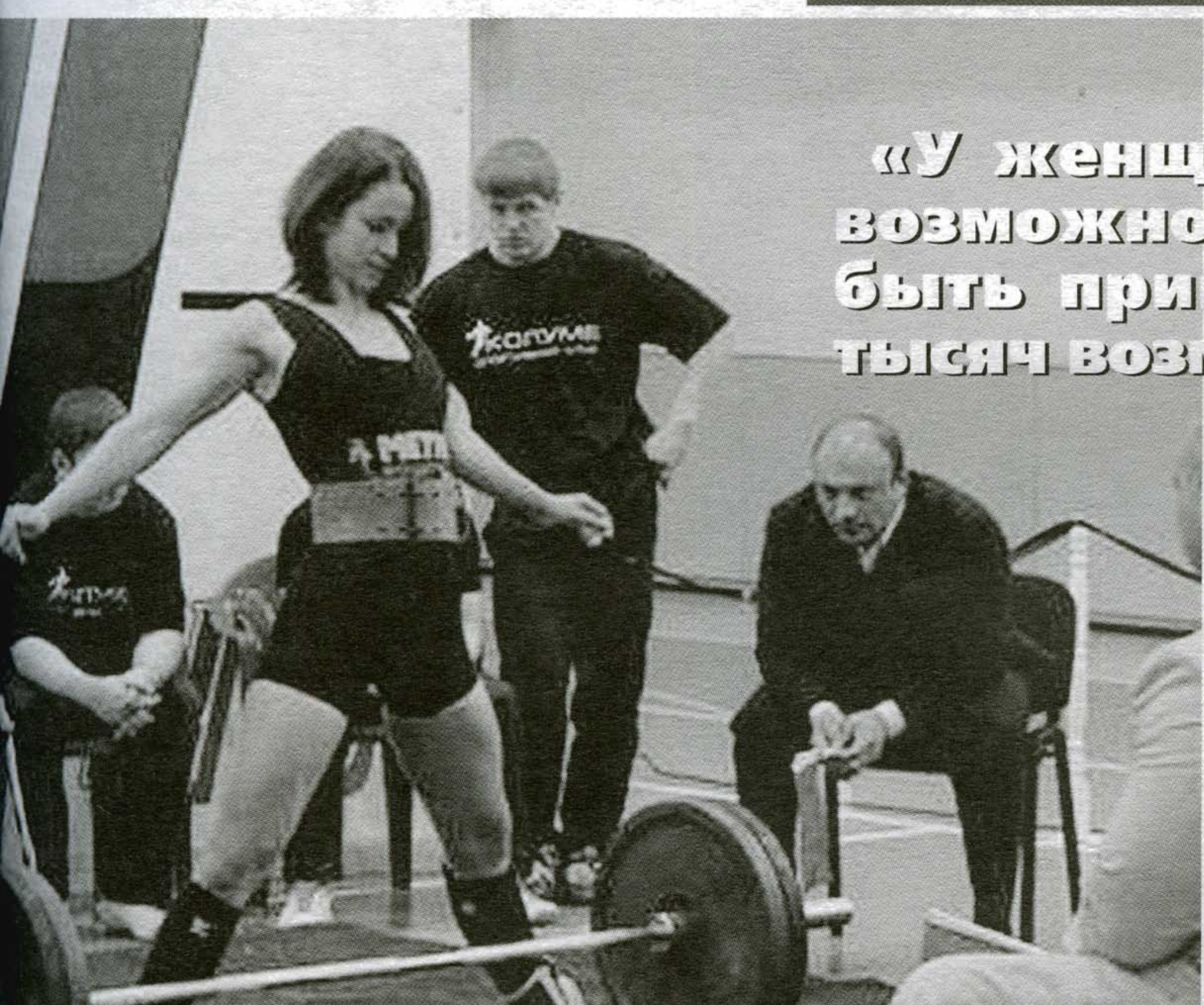
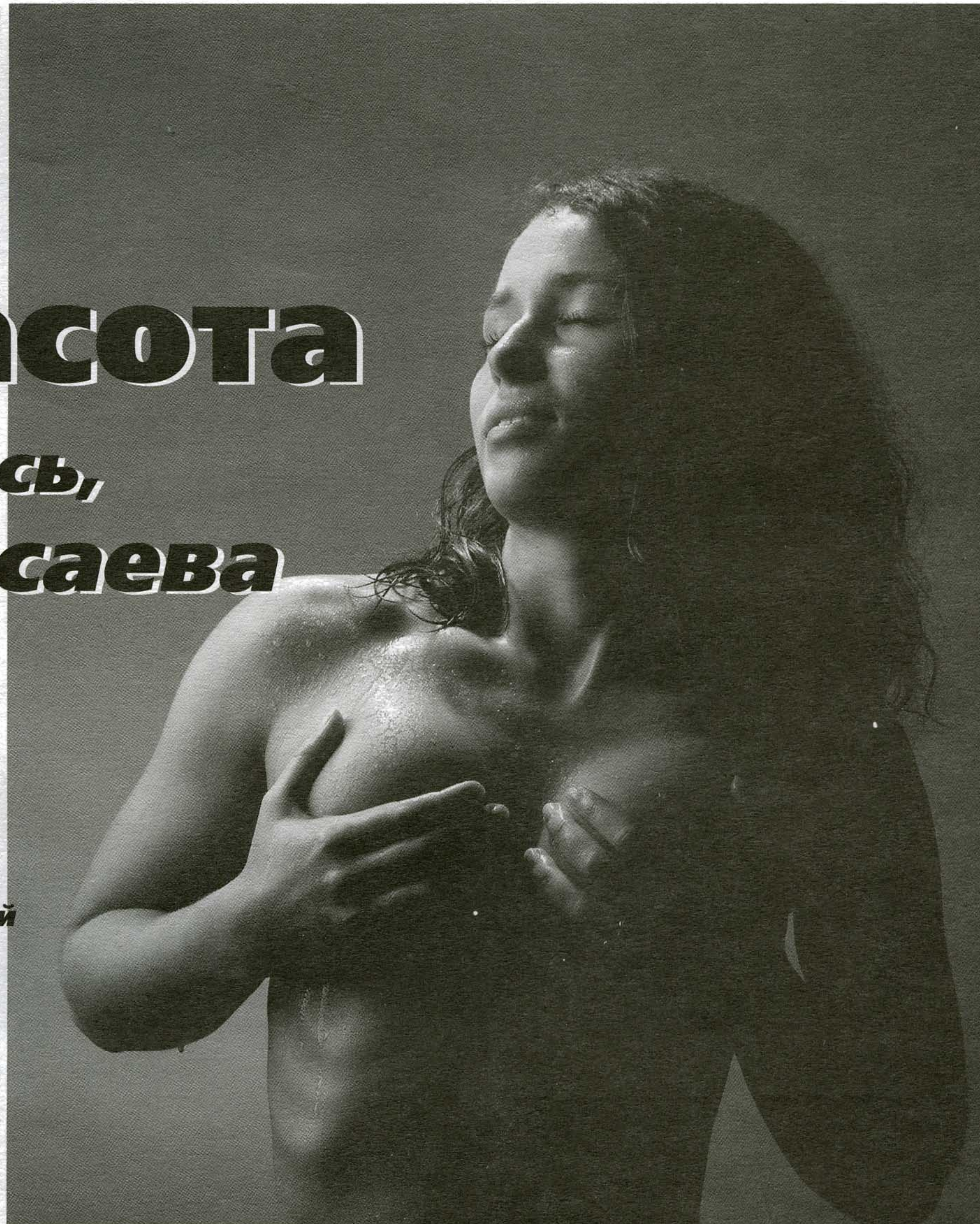
Анна Тураева



Сила и Красота

Знакомьтесь, Дарья Исаева

Автор: Юрий Устинов
Фото:
Константин Ощепков
и из архива Дарьи Исаевой
и Юрия Устинова



**«У женщины есть только одна
возможность быть красивой, но
быть привлекательной есть сто
тысяч возможностей»**

Монтескье

ДОСЬЕ «Мира Силы»

Чемпионат России WPC-2007 (Челябинск): 1-е место по пауэрлифтингу и 1-е место по жиму лежа (тинэйджеры 18–19), весовая категория 52 кг.

Чемпионат НСО WPC (Новосибирск)-2007: 2-е место по пауэрлифтингу и 2-е место по жиму лежа, весовая категория 52 кг.

Кубок Сибири WPC по жиму лежа (Томск)-2007: 2-е место, весовая категория 52 кг.

Чемпионат мира WPC-2008 (Тольятти): 2-е место по жиму лежа (юниоры 20–23), весовая категория 56 кг.

Чемпионат Евразии WPC-2008 (Челябинск): 2-е место по пауэрлифтингу и 2-е место по жиму лежа (юниоры 20–23) весовая категория до 56 кг.

Чемпионат WPC НСО-2008: 1-е место по пауэрлифтингу и 1-е место по жиму лежа, весовая категория 52 кг.

Кубок Сибири WPC по жиму лежа-2009: 2-е место, весовая категория до 60 кг.

Лучшие результаты

Присед – 155 кг.

Жим лежа – 85 кг.

Тяга – 125 кг.

Экспресс интервью

Любимый цвет?

Красный

Любимая книга?

Ефремов «Таис Афинская»

Любимый фильм?

«300 спартанцев»

Любимый актер?

Джерард Батлер

Любимая музыка?

Поднимающая настроение

Любимое блюдо?

Суши

Любимое занятие?

Самосовершенствование

Любимая марка машины?

«Porsche»

Любимое время года?

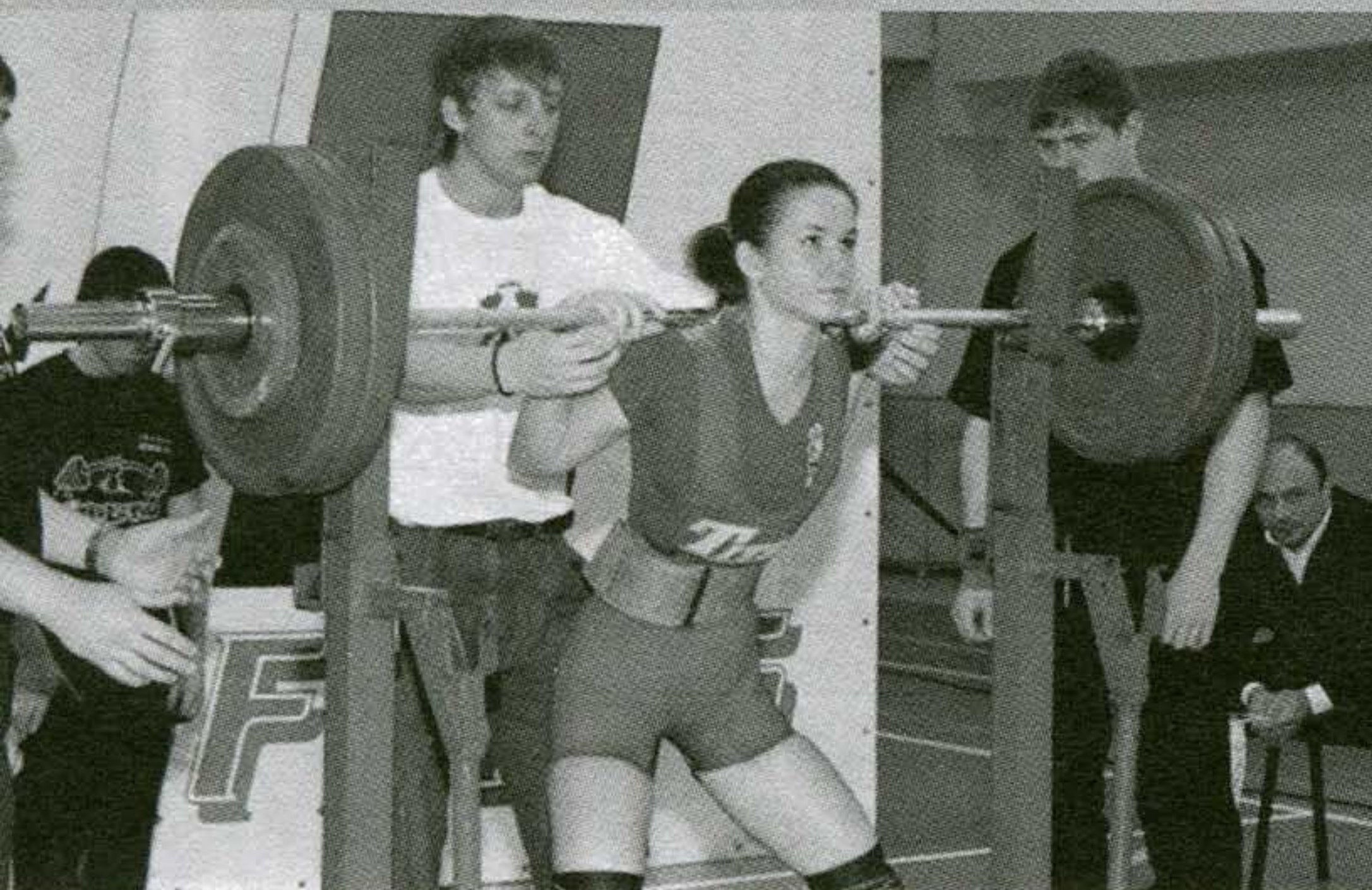
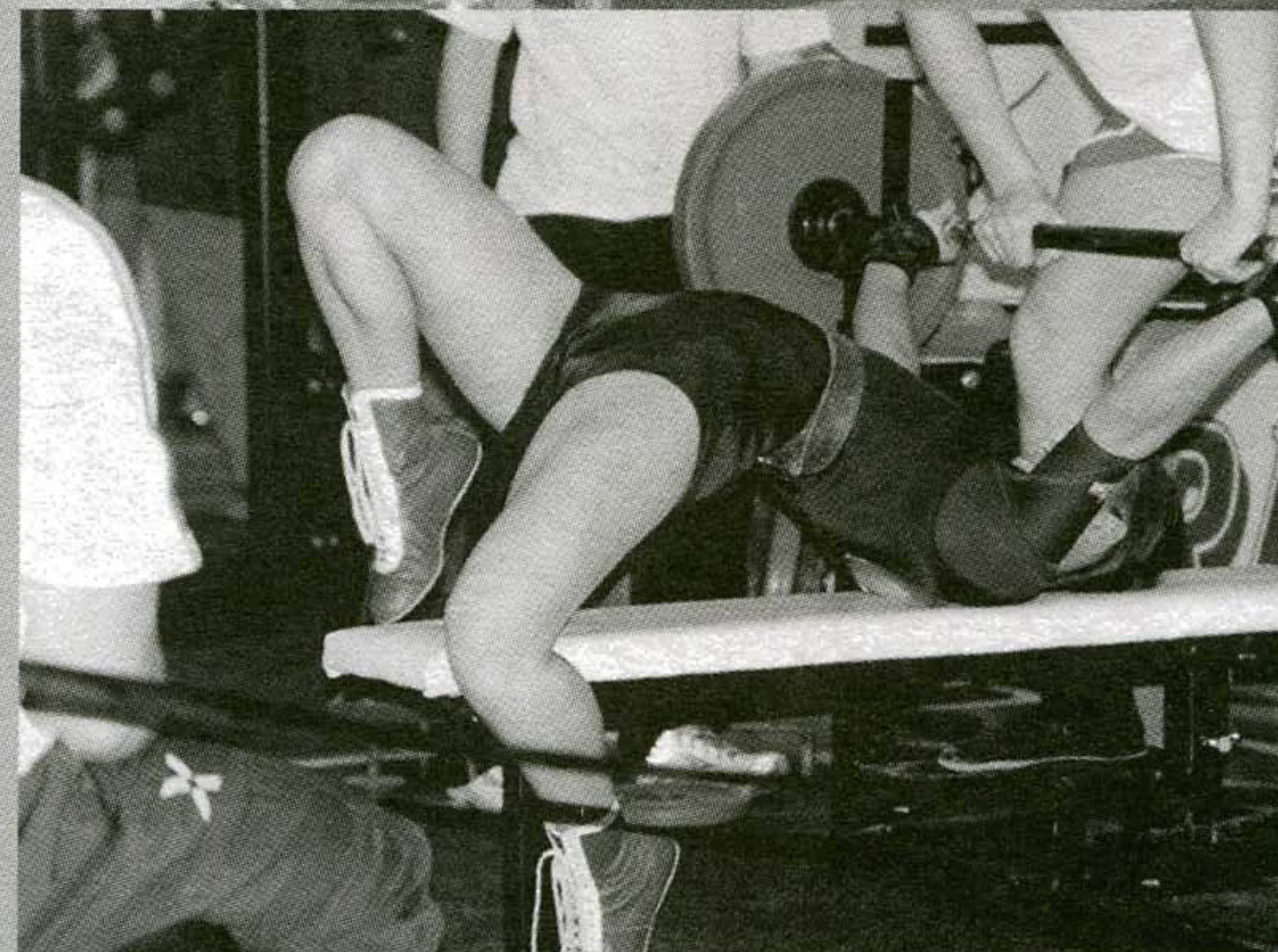
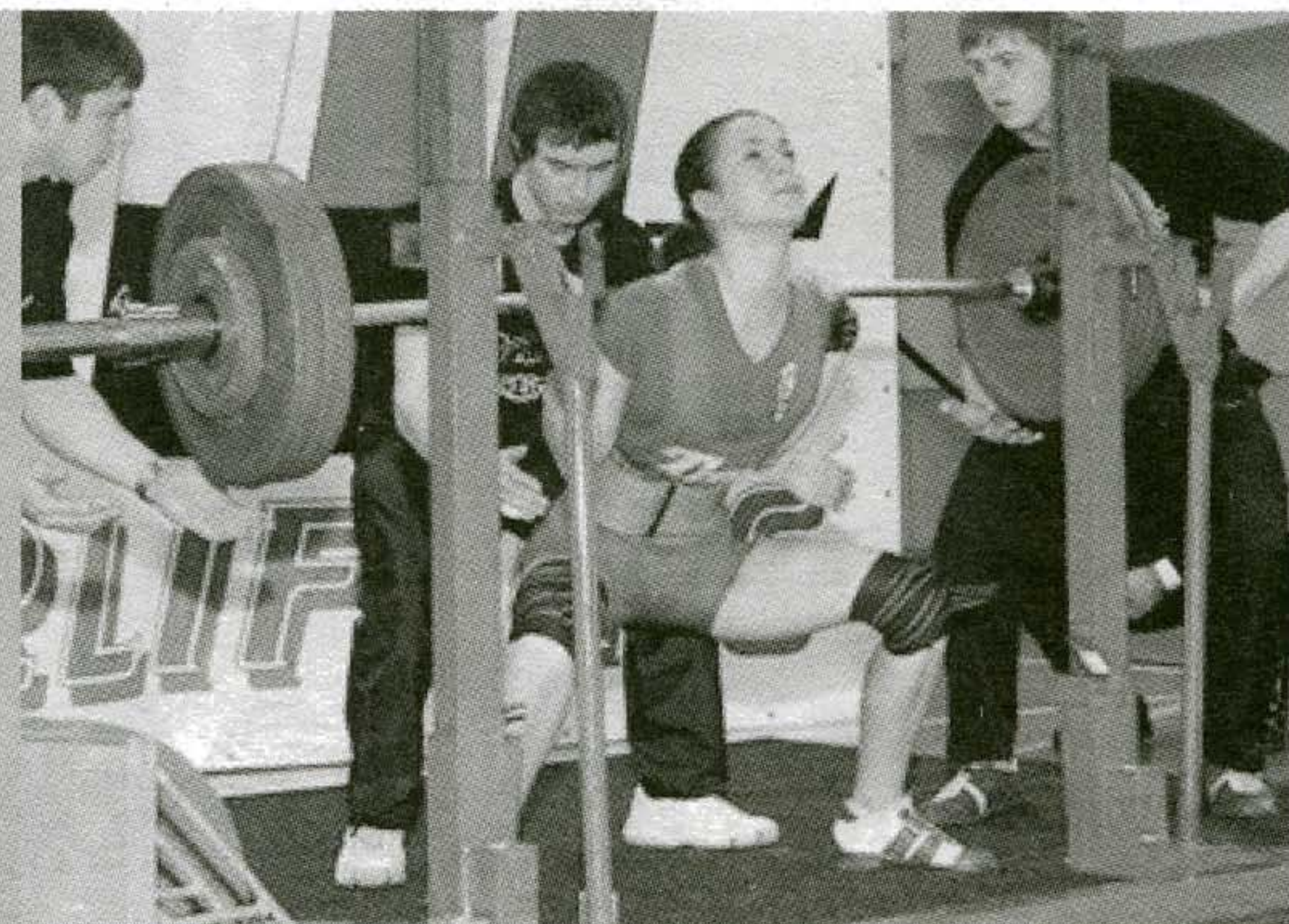
Весна

Любимый город?

Новосибирск

Любимый?

Есть





– Даша, банальный вопрос – штанга? Пауэрлифтинг? Почему? Почему не фитнес, не аэробика?

Вообще спортом занимаюсь, сколько себя помню. Успела очень много всего перепробовать: баскетбол, волейбол, фигурное катание, гимнастика, танцы. Доль-

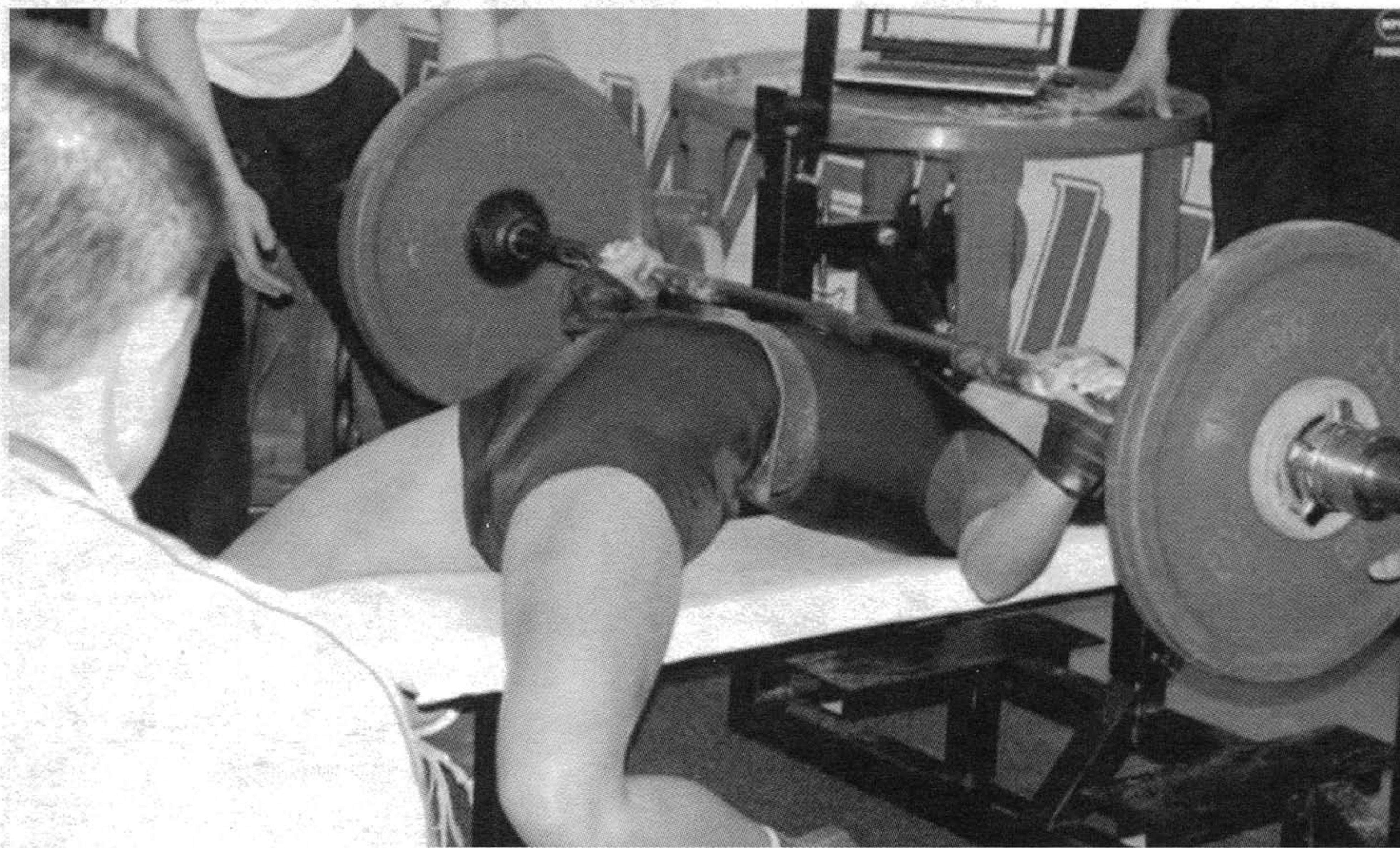
ше всего задержалась в конном спорте, занималась им 7 лет.

Потом пошла в тренажерный зал «подкачаться», о пауэрлифтинге тогда еще ничего не знала. В зале, в который пришла, работал Виталий Дубровин – мой будущий тренер. У него на тот момент уже сформировалась небольшая команда, в основном девушки.

Пауэрлифтинг мне сразу понравился, как спорт для людей, сильных духом, характером. А я считаю себя именно таким человеком. Но веса на штанге мне казались нереальными, и начать серьезно тренироваться в первое время не решалась. Через несколько месяцев Виталий предложил мне выступить на районных соревнованиях. Я согласилась и выполнила первый разряд без экипировки. Вот тогда меня окончательно «зацепило», и после соревнований решила начать тренироваться в команде.

Сейчас тренировки для меня – способ психологической разрядки. У меня очень вспыльчивый и эмоциональный характер, а в зале есть возможность выпустить пар, выплеснуть лишнюю энергию.

То, что спорт считается «не женским», меня только привлекает. Ведь это возможность выделиться. Танцами или гимнастикой никого не удивишь, а вот когда девушка поднимает штангу, в несколько раз тяжелее ее самой, это всегда



вызывает неподдельный интерес. Правда, реакция окружающих часто бывает негативной, но это в любом случае лучше, чем отсутствие таковой.

– Ну а какова была первая реакция родных, когда увидели тебя со штангой?

Такой выбор особо никого не удивил. Родные привыкли к моему фанатизму в отношении спорта и к необычным увлечениям.

Родители с самого начала меня очень поддерживали и помогали, за что им огромное спасибо.

– Твоя мотивация в тренировках? К чему стремишься?

Основная мотивация – удовольствие от тренировок и соревнований. Очень мотивируют неудачные выступления. Чем тяжелее мне что-то дается, тем больше желания этого добиться. Еще очень хорошей настрой дает наличие сильных соперников, когда есть на кого рав-

няться. Сейчас спорт для меня, как наркотик, без тренировок просто не могу.

После каждого соревнования ставлю себе новые цели, планирую, как их достичь. Глобальных вех, вроде «стать самой сильной женщиной на планете», у меня нет. Буду заниматься пауэрлифтингом, пока этот процесс будет доставлять мне удовольствие.

– Поклонники? Каково быть девушкой модельной внешности, покоряющей сотни килограммов металла?

Скромничать не буду: внимания со стороны мужчин, особенно спортсменов, много, и это очень приятно. Это дополнительный стимул для тренировок.

– Вернемся к тренировкам. Сколько раз в неделю занимаешься? Какое упражнение пауэрлифтинга тебе больше нравится? Расскажи, как прошло первое знакомство с экипировкой? Было больно?

В межсезонье тренируюсь 3 раза в неделю. Во время подготовки к соревнованиям 2–3 раза, по самочувствию. Любимое упражнение – жим лежа, в нем быстрее всего прогрессирую.

С экипировкой первое время было очень тяжело. Сначала выступала просто в бинтах. Во время подготовки к чемпионату России-2007 года купила первый комбинезон – Titan Centurion. Присесть в нем поначалу было очень больно, на каждый поход выходила со слезами. Процесс надевания и снятия этого «чуда техники» также доставлял немало острых ощущений.

Я очень благодарна тренеру за умение мотивировать и психологически настроить на работу. Благодаря его поддержке, я постепенно научилась не обращать внимания на боль. Сейчас дискомфорт от использования экипировки вообще практически не замечаю.

– Даша, думаю, пауэрлифтинг не занимает все твое время. Расскажи, пожалуйста, о своей работе. Я слышал: она очень интересная и творческая.

Я работаю в сфере информационных технологий, занимаюсь написанием требований к веб-продуктам и разработкой технической документации. Параллельно учусь на механико-математическом факультете Новосибирского государственного университета.

Выбрала эту сферу, так как современная стратегия развития общества неразделимо связана с компьютеризацией, с информационными технологиями. Это современно и интересно, а еще высокооплачиваемо.

В данный момент работаю в компании, которая занимается разработкой городского интернет-портала.

– И напоследок, твои пожелания читателям журнала.

Стремиться к вершинам спортивных достижений, гармонично развивать разум и тело. Крепкого здоровья и, так как наступает весна... побольше любви.



Сектор Силы



В зале, внутриклубные соревнования

или Пауэрлифтинг как образ жизни

Автор: В.А. Дубровин

**МЫ НЕ ЧУВСТВУЕМ СТРАХА,
МЫ НЕ ЧУВСТВУЕМ БОЛИ,
МЫ ВЕРИМ В ПОБЕДУ И ЖЕЛЕЗНУЮ ВОЛЮ!!!**

23 октября 2005 года. Районные соревнования по пауэрлифтингу в небольшом зале «Гармония Силы». Среди участников – две начинающие девочки и их тренер. Для Марии Степановой и Надежды Кондратовой – первые соревнования, первые эмоции и, несомненно, первый разряд. Для меня – первый опыт представления своих спортсменов на соревнованиях.

Пройдёт каких-то три года, и вот уже я, МСМК WPC по жиму лёжа и тренер высшей категории, вывожу на помост свою команду, включающую чемпионов и рекордсменов России, Европы, мира, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса WPC; команду, взявшую Кубок Сибири WPC по жиму лёжа-2009, регулярно побеждающую на областных соревнованиях в женском зачёте, а в мужском – уверенно держащуюся в тройке лидеров.

Это был долгий, непростой путь. Почему я занялся пауэрлифтингом? Наверное, так и должно было быть. Все детство я провел в деревне, там много работал, таскал фляги по 50 килограммов – в общем, привык к тяжелому физическому труду. Про существование пауэрлифтинга узнал из журналов. Этот спорт сразу меня привлек тем, что он воспитывает не только тело, но и дух, дает уверенность в себе, учит контролировать эмоции. К тому же им можно заниматься в любом возрасте, при любых физических данных.

Поначалу я стал тренироваться дома, занимался с гантелями и самодельной штангой. Уже в 8-м классе жал 80 кг, а в 11-м – 120 без экипировки при весе 60. Но заниматься для себя мне было мало. Хотелось сплотить вокруг себя таких же людей, спортивных, ведущих здоровый образ жизни. Когда я работал инструктором в тренажерном зале, я показал базовые движения двум девушкам, которые у меня занимались фитнесом, Надежде и Марии. Их результаты показались мне довольно хорошими, и мы решили попробовать вместе выступить на районных соревнованиях. Сам я был на тот момент кандидатом в мастера, а Маша и Надя, при минимальной подготовке и полнейшем отсутствии техники, выполнили без экипы первый взрослый разряд. Я был безумно счастлив, да и они тоже. Сейчас обе – МСМК WPC и по жиму лежа, и по пауэрлифтингу.

За «Гармонией Силы» последовали областные и районные соревнования. Как многие лифтеры, мы начали свою карьеру под эгидой IPF. Потихоньку ко мне стекались и другие ребята. Нашими первыми серьезными соревнованиями был мастерский турнир в Гурьевске, на котором я и Маша выполнили нормативы мастеров спорта. Как молодому тренеру без связей и имени, мне было очень тяжело выступать самому и вести своих спортсменов выше, везде мы встречали насмешки и несправедливое судейство. Но нам повезло.

Узнав через Интернет про молодую Федерацию WPC, мы связались с ее президентом Юрием Устиновым и начали готовиться к



Девочки на руках



В зале, наши девочки

чемпионату России-2007, проводившемуся в Челябинске.

Это был довольно серьезный рывок вперед. Мы не знали, чего ждать, сильно волновались, но теплое отношение со стороны Федерации и полезные советы Константина Рогожникова развеяли сомнения. Соревнования прошли удачно: я стал МСМК WPC по жиму, Надя Кондратова и Юля Дубровина – мастерами WPC по лифтингу. Мы поняли: это наше, и с тех пор являемся полноправными членами WPC.

На данный момент команде три с половиной года. За это время я вырастил 15 мастеров WPC, 6 МСМК WPC, рекордсменов России WPC, Европы, мира. Как самую сильную и перспективную свою спортсменку, хочу отметить Амелину Анастасию, которая за 9 месяцев стала МСМК WPC и абсолютной чемпионкой и рекордсменкой мира среди тинейджеров. За 2 года она добилась колоссальных результатов – 200 – 90 – 160 в категории 56. Как самая молодая и перспективная, Исакова Алина в 15 лет выполнила норматив мастер спорта и стала мировой рекордсменкой среди тинейджеров.

С самого начала своей карьеры я тренировался сам и тренировал ребят по собственной методике, в которой очень многое взято из бодибилдинга. Как и любой тренер, я делал ошибки, но со временем эффективность методики улучшалась. Мне хотелось создать программу, работающую на простых людях, не употребляющих спортивную фармакологию, так как логично предположить, что если есть прогресс у «среднячка», то у генетически предрасположенного спортсмена, да еще и с «химией», он будет просто умопомрачительным.

Почему я решил использовать в подготовке своих спортсменов не только базовые упражнения, но и упражнения на изолированные мышцы, потому что я не согласен с утверждением, что в базовых упражнениях прорабатываются и мелкие группы мышц. На мой взгляд, основная часть лифтерских схем очень примитивна, подсобных упражнений – минимум. При таких



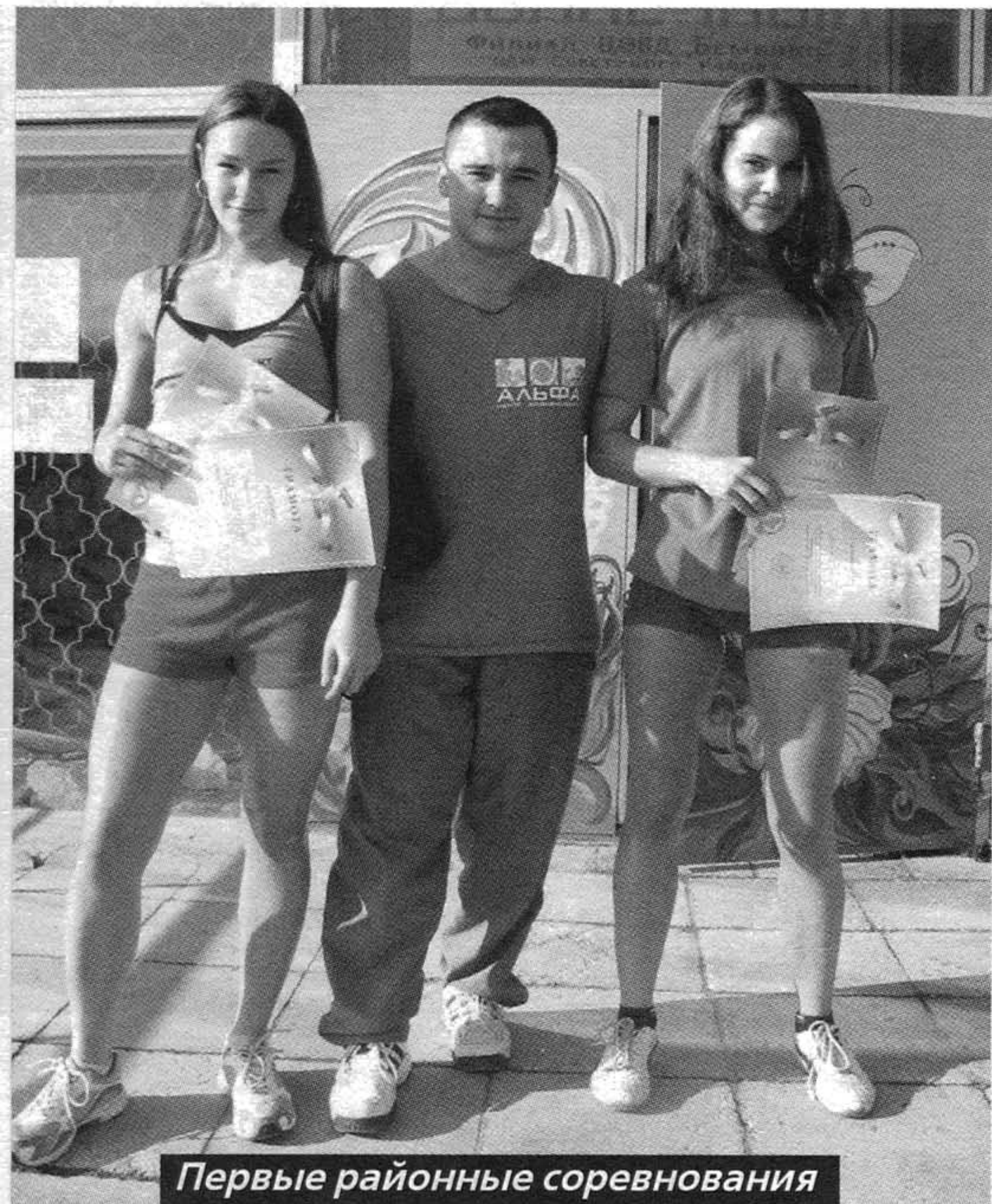
Дома



Чемпионат Сибири-2007



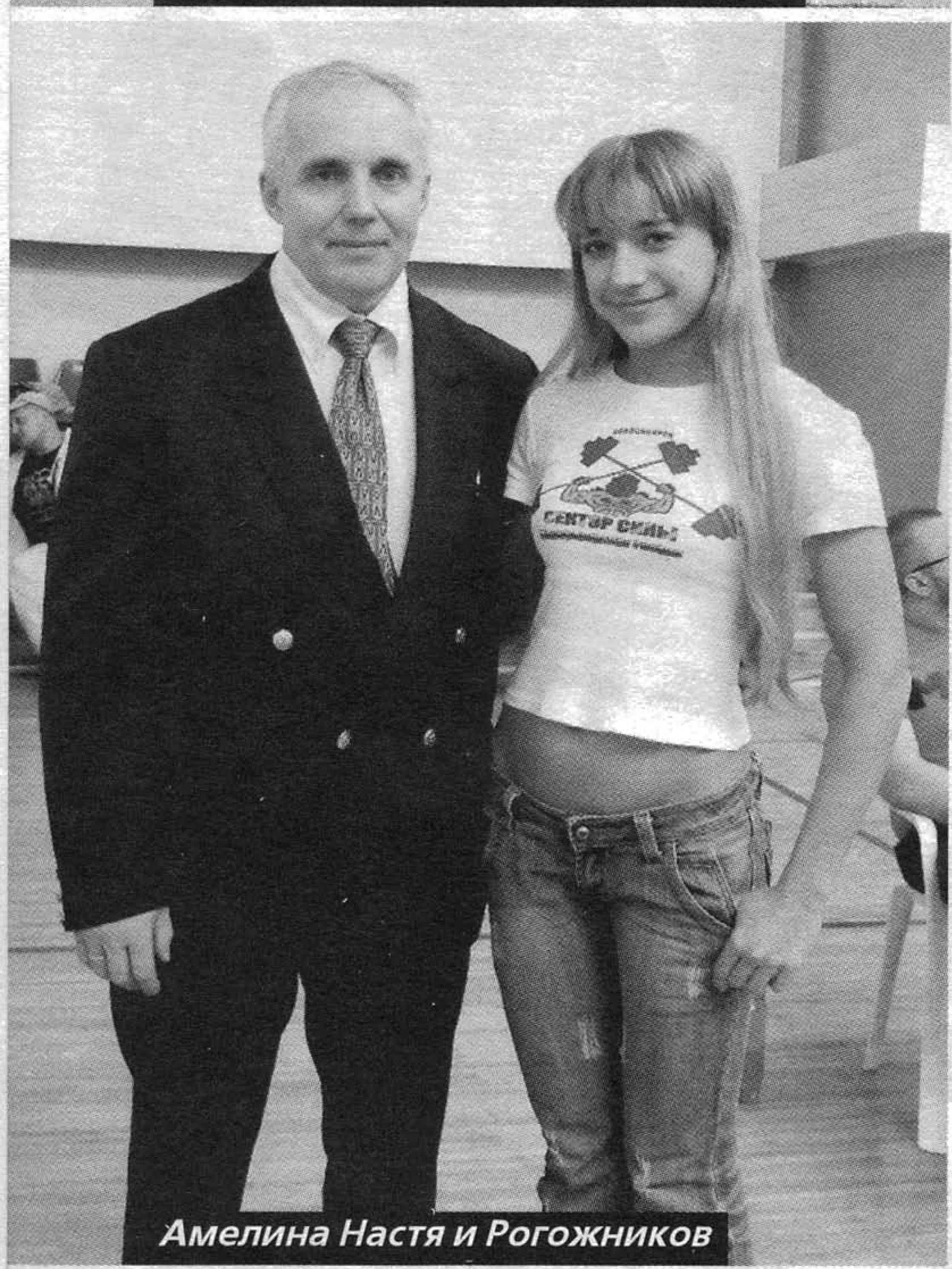
ЧМ-2007



Первые районные соревнования



Чемпионат России-2007



Амелина Настя и Рогожников



ЧМ-2007



Исакова Аля и президент



«Область»-2008, любительская

тренировках должны получаться уроды с огурцом вместо туловища и конечностями-морковками. А я хочу, чтобы мои спортсмены имели красивые, атлетически сложенные фигуры. Плюс дополнительный мышечный корсет предохраняет от травм, дает прибавку в силе.

В общих чертах программа выглядит так: в межсезонье чередуются направленность тренировок (сила, выносливость, масса) и группа мышц (верх тела – грудь, плечи, руки, и низ тела – спина, ноги). Например: выносливость – низ, сила – верх, масса – низ, выносливость – верх и т.д. Основное зло любого спорта – перетренированность, поэтому, в зависимости от интенсивности тренировок и способности спортсмена восстанавливаться, тренируемся 2–3 раза в неделю. За 2–2,5 месяца до соревнований структура программы немного меняется: тренировки на выносливость убираются, на массу – облегчаются; в работу включается экипировка. Независимо от того, готовимся мы к соревнованиям или нет, много внимания уделяется технике базовых и подсобных упражнений, прорабатывается каждый нюанс, ведь только при четкой, идеальной технике ты сможешь показать то, на что действительно способен – свой максимум. Вообще я считаю главное – не стоять на месте. Я постоянно ищу что-то новое, эффективное. Много изучаю литературы по бодибилдингу и пауэрлифтингу. Заимствую полезное и интересное у других тренеров.

Сейчас в команде около 35 человек. «Сектор Силы» – не просто люди, тренирующиеся вместе. Прежде всего, мы – команда, большая семья, мы поддерживаем и помогаем друг другу не только на соревнованиях, но и в жизни. Отмечаем вместе праздники – дни рождения, Новый год, проводим досуг. Предпочитаем активный отдых, разумеется. Ребята у нас занимаются не только по отдельности, но приходят и мальчик с девочкой, приводят заниматься друзей и родственников.

Спортсмены все – молодые, средний возраст – 20–25 лет. Сейчас я набираю много молодых ребят (по 15–16 лет), потому

что это – наше будущее, кое-кто из них попадает и в основной состав команды.

Если уж говорить о нашем духе, то эмблема отражает его лучше всего.

У человека, который держит штанги, голова волка, а волк – стайное животное. Он олицетворяет холодную, расчётливую ярость и уверенность в себе, то состояние, которое заряжает спортсмена силой и фактически дает ему половину победы.

Могучее тело – знак не только силы, но и красоты. Перекрещен-

ные штанги – символ борьбы, как скрещенное оружие на гербах городов и орденах. Всё вместе это – оборотень, превращение в зверя на соревнованиях.

В достижении нашей цели нам помогают Новосибирский государственный университет и спортивный клуб «Альфа Джим» Большое спасибо им за это!

А собственно цель – расти, и пополнять наши ряды, становиться сильнее и лучше, развивать наш прекрасный спорт и престиж нашей Федерации.



«Область»-2008, любительская



Чемпионат Сибири-2009

Пауэрлифтинг – в массы!



В мире российского пауэрлифтинга – новость. Стартовал новый проект под названием «Открытый помост». Проводит его Евроазиатская федерация пауэрлифтинга WPC-WPO совместно с Федерацией пауэрлифтинга Московской области WPC-WPO.

Цель этого проекта в первую очередь повысить популярность пауэрлифтинга, привлечь на соревнования нового зрителя.

Так что же такое «Открытый помост»?

Автор: Юрий Соловьев





ни пытался отговорить ребят не идти на большие веса перед камерой, так как зачастую приходилось делать по несколько дублей, они ни в какую не соглашались следовать моим советам. Показывать – так по-настоящему! В результате Сергеем Блиновым был продемонстрирован присед в 320 кг при собственном весе 79 кг, а Цацулин тянул за 300 кг. Также телезрителям были продемонстрированы тренировочные методики: жим с цепями, с брусков, тяга с плитов и т.д. Отдельная благодарность за организацию этого мероприятия прославленному атлету из Старой Купавны, Владимиру Суцаку.

Второй «Открытый помост» прошёл 22 марта в Москве в зале «Технологии здоровья» и был отмечен колоссальным интересом со стороны зрителей и СМИ. На этот раз перед организаторами стояла большая задача: не только показать зрителям, как тренируются чемпионы, но и снять методическую программу по технике базовых упражнений пауэрлифтинга. И это с успехом удалось. Съёмки продолжались 3 часа с небольшими перерывами, в которых зрители задавали свои вопросы и получали профессиональные ответы от наших чемпионов.

Как и в прошлый раз, комментировал происходящее первый вице-президент Евроазиатской федерации пауэрлифтинга WPC-WPO Николай Николаевич Виткевич, в прошлом чемпион России и Европы по жиму штанги лёжа.

Мероприятие посетил председатель ветеранского комитета Федерации, многократный чемпион мира и Европы, рекордсмен мира, легенда российского пауэрлифтинга, Гольдман Игорь Львович с супругой. Были представители журнала «SPORTS NUTRITION REVIEW» и компании «Спортфуд». Также нас посетили спортсмены из мира бодибилдинга и фитнеса – Андрей Мартынов и другие.

Также на «Открытом помосте» были замечены представители самых разных видов спорта, от единоборств до парашютного спорта. Собралось неожиданно большое количество зрителей, которые с трудом поместились в зале.

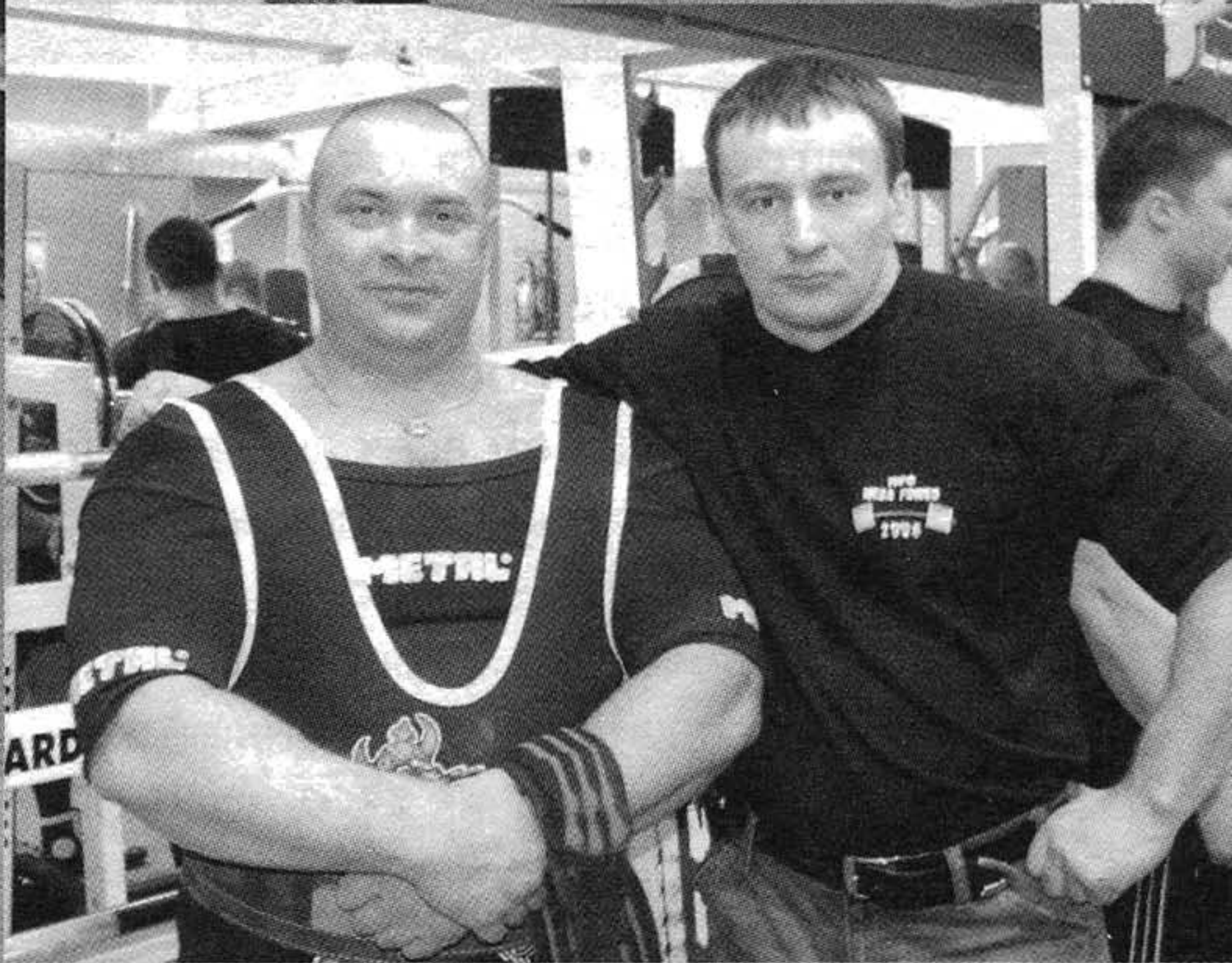
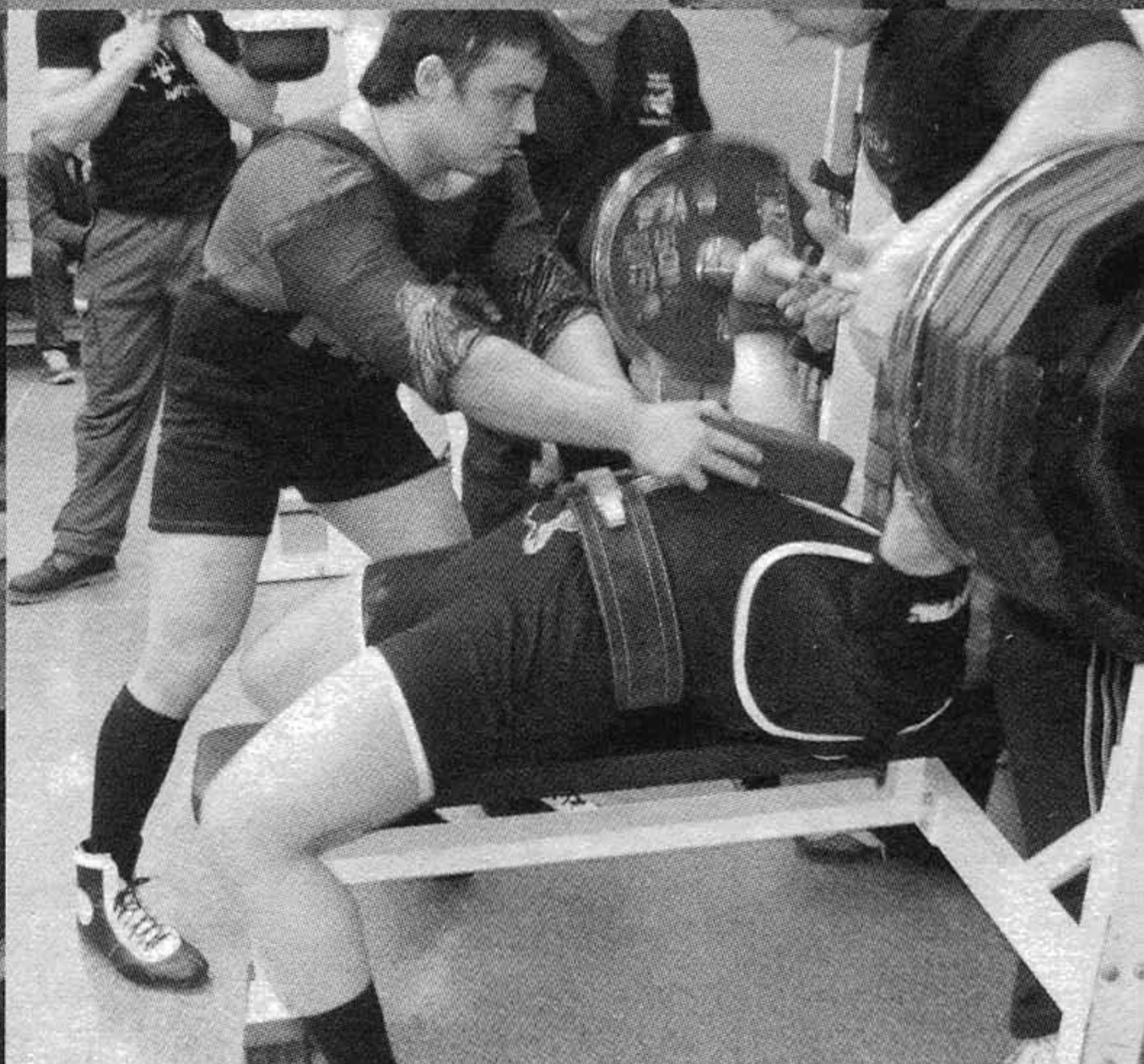
Ну а кто же герои этого «Открытого помоста»? Это призёр чемпионата России Андреев Тимур, чемпион России Валерий Курочкин, рекордсмен России и мира Полетаев Владимир, чемпион России по юниорам Сергей Блинов и новая звезда WPC Виктор Найдёнов.

Один раз в два месяца сильнейшие спортсмены Федерации проводят открытую показательную тренировку в одном из залов Московской области. Мы приглашаем всех любителей пауэрлифтинга прийти и посмотреть, как тренируются чемпионы. К тому же в этот день наши герои готовы ответить на все вопросы любителей железной игры, связанные с методикой тренировок, с питанием и использованием экипировки.

Первый «Открытый помост» стартовал 23 января 2009 г. в зале пауэрлифтинга в подмосковном городе Старая Купавна. В нём приняли участие действительно сильнейшие пауэрлифтеры Московской области: Михаил Цацулин, Сергей Блинов, Валерий Курочкин, Игорь Ломов, Андрей Кухневский, Тимур Андреев.

Тренировку пауэрлифтеров снимала съёмочная бригада телеканала «Боец». И уже в феврале на этом телеканале вышла ознакомительная программа о нашем спорте. Как я





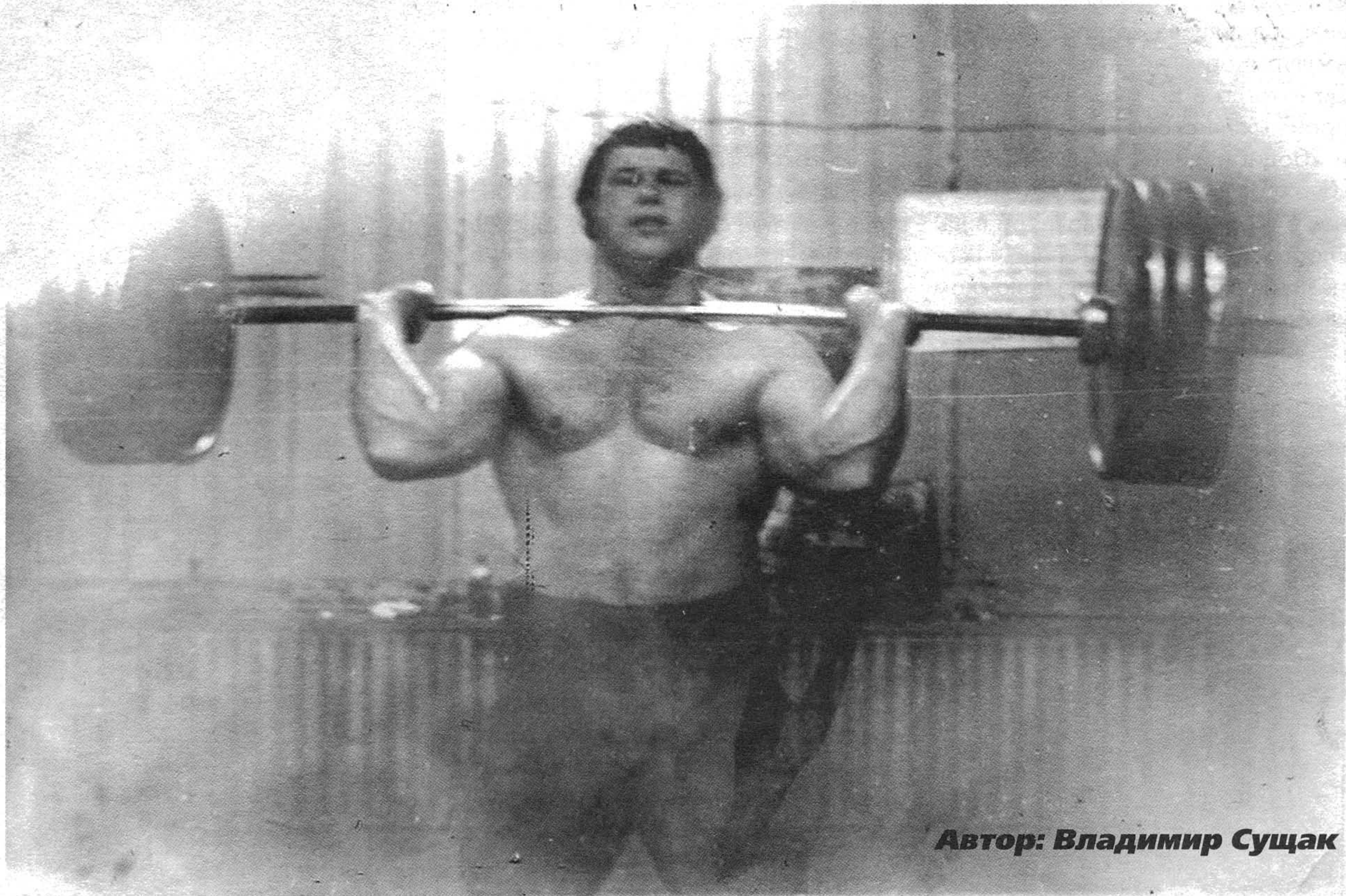
На ребятах не отразилось то, что за их работой следили объективы фото- и видеокamer. И вот результаты обычной тренировки – её лучшие моменты: Тимур Андреев тяга 340 кг на 4 раза, Виктор Найдёнов – жим 280 на 2, Владимир Полетаев – жим с маленького бруска 300 кг.

Мы благодарим Ключева Михаила Михайловича и зал «Технологии

здоровья» за гостеприимство. Нас ждут новые «Открытые помосты». Мы приглашаем на совместную тренировку новых героев. Приходите и покажите, как вы тренируетесь.

Заявки на участие присылайте на адрес SOLOVYOV@WPC-WPO.RU И информацию смотрите на сайте www.wpc-wpo.ru. Увидимся в спортзалах и на экранах ТВ.

20 лет спустя



Автор: Владимир Суцак

1988 год, Красноярск, первый чемпионат России по атлетизму (пауэрлифтингу). 87 спортсменов в восьми категориях (60,0 кг; 67,5; 75,0; 82,5; 90,0; 100,0; 110,0 и +110,0 кг), две попытки в каждом упражнении: приседания, жим лежа и тяга.

**Категория +110,0 кг – 1-е место
Щедрин Валерий (Москва).**

$310,0 + 230,0 + 320,0 = 860,0$ кг.

Это небольшая историческая справка.

27.12.2008, Орехово-Зуево,
Новогодний турнир по тяжелой
атлетике

Валерий Щедрин, первый чемпион России в супертяжелой весовой категории. Бронзовый призер чемпионата мира, трехкратный чемпион СССР, победитель Кубка СССР, многократный рекордсмен России и СССР, вот основной, далеко не полный перечень его спортивных титулов.

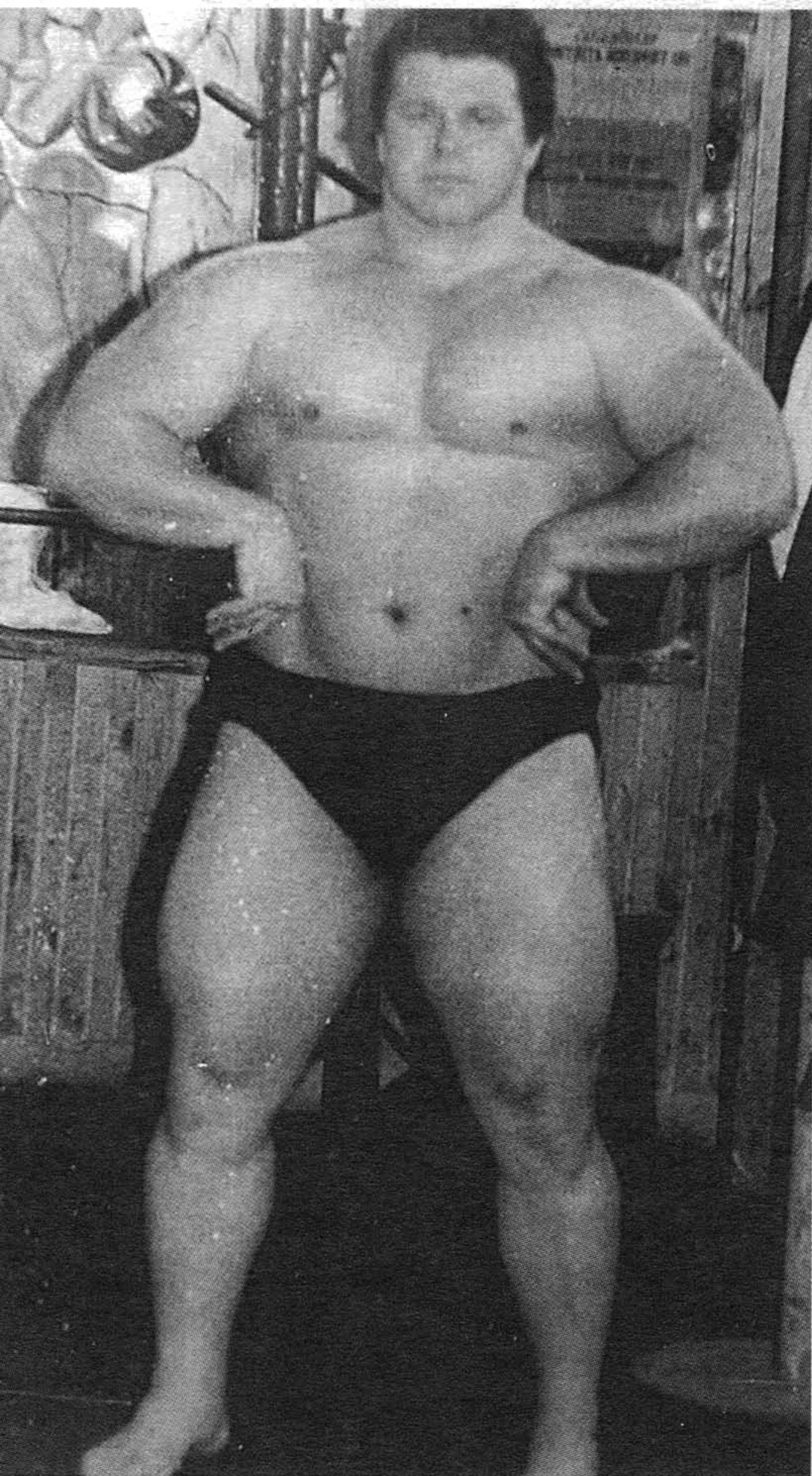
В.С. Валерий Константинович, как Вы пришли в спорт?

В.Щ. Начал заниматься тяжелой атлетикой в 20 лет, выполнил нор-

матив мастера спорта, при весе 114–115 кг показывал в рывке 170,0 и толчке 210,0.

В.С. Новое слово «пауэрлифтинг» переманило Вас?

В.Щ. Выступать на соревнованиях по тяжелой атлетике помешал возрастной ценз, который ввели, на взгляд многих, не целесообразно. Да и тогда в 80-х годах мало кто произносил слова «пауэрлифтинг» и «бодибилдинг», пришедшие из «буржуазного мира». Как только у нас в стране не обзывали эти виды спорта, пришедшие с Запада. И соревнования проводились в каждом городе под разными названиями, по различным правилам и часто с «никаким» судейством. Но к середине 80-х годов уже пришли к определенным правилам. С большим трудом была зарегистрирована Федерация атлетизма СССР, объединявшая тогда силовое троеборье и культуризм. И меня затянуло в эту необычность



проявления силы и возможность выступать на высоком уровне.

В.С. Вы выступали на заре появления нового спорта в стране. Какие впечатления остались от тех лет?

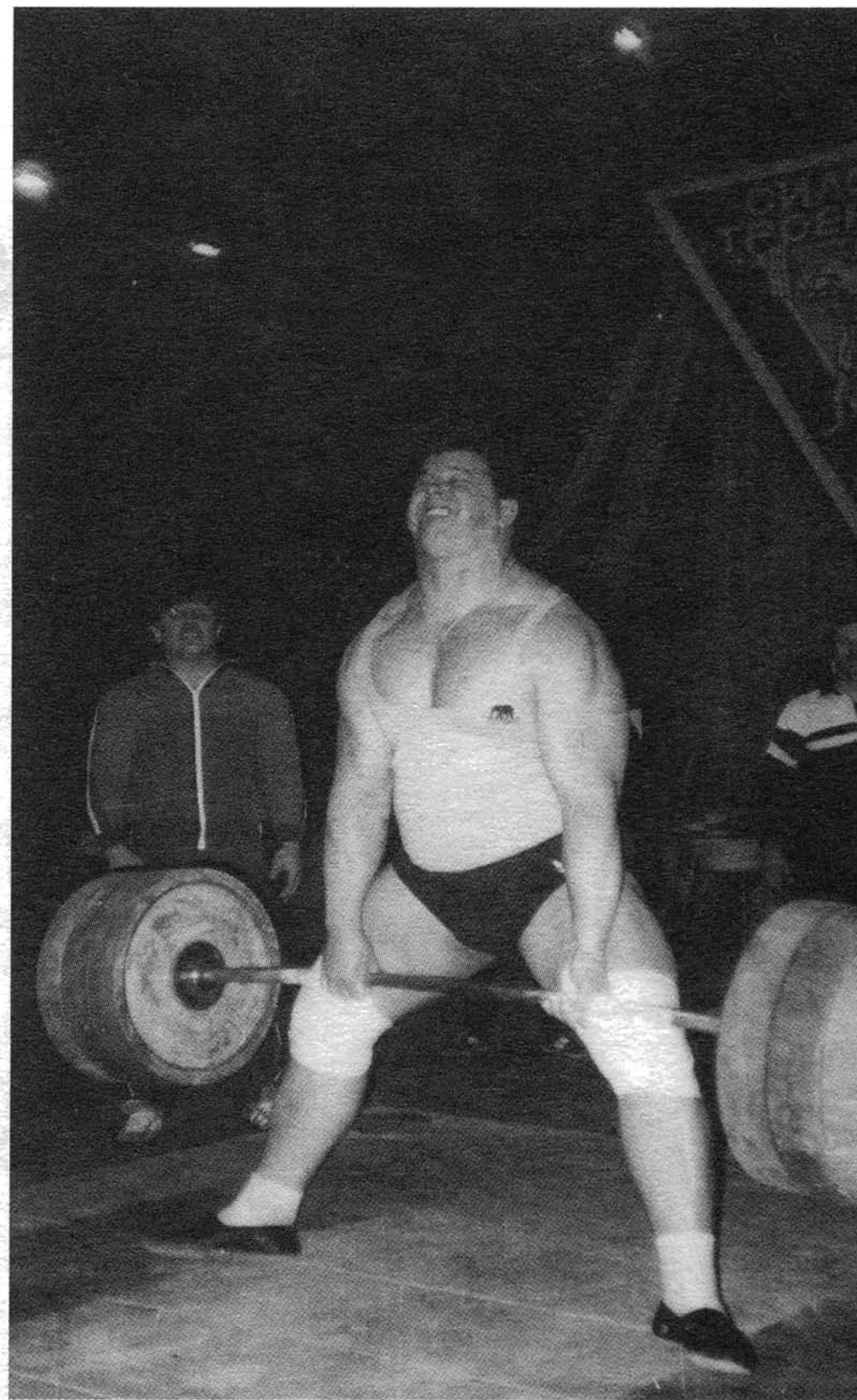
В.Щ. В конце 80-х годов были проведены первые международные встречи СССР – США в Ленинграде и Москве. Выступления на этих международных встречах подхлестывали нас на высокие результаты. С высоко положенным грифом, с глубоким седом, без бинтов и без специальных костюмов, мы, русские парни, давали бой «космическим мутантам» с другого континента. Это в моей памяти осталось надолго. Было еще много разных соревнований с позированием, подтягиванием на перекладине. В Прибалтике было несколько хороших турниров.

В.С. Как для Вас в тренировочном плане сказался переход на новые дисциплины соревнования?

В.Щ. Я, да и многие мои знакомые, выступающие тогда на высоком уровне, были хорошими тяжелоатлетами. И наша подготовка основывалась на базовых тренингах тяжелоатлетов, которая, как я считаю, является классикой силовой подготовки атлета. И сейчас молодежь, которую я тренирую, принимает за основу эти же правила.

В.С. В Питере сейчас проходят соревнования по силовой атлетике, правила которой отличаются от пауэрлифтинга: без экипировки, без раундов и с шагом в 1 кг. Победитель определяется в каждом упражнении: приседания, тяга, жим лежа, атлетический жим. И Кубок Европы, состоящий из пяти этапов, где победители Кубка определяются по сумме очков с пяти этапов. Как Вам такой вид спорта?

В.Щ. Интересная новость. Я об этом не знал, но, как считаю, пауэрлифтинг в нынешнем виде ушел от изначальной задумки, как силовой вид спорта, и трансформировался в «силатехнический», где большое значение имеет подбор и прогон экипировки, служба выводящих,



квалификация секретаря и ассистентов. Все это увело спорт силы в другое направление. Ну а то, что появилась силовая атлетика – так для молодежи это то, что надо. Показывать свои силовые возможности на помосте без команды выводящих – это, наверное, менее накладно в наше время. Я одобряю это направление и, думаю, со своими воспитанниками будем принимать активное участие.

В.С. Спасибо Вам за интервью. Вам и Вашим подопечным ребятам хороших результатов! Здоровья и счастья!



САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ

Знакомьтесь, Мижамил Кокляев

Автор: Иван Писакин

Михаил, здравствуйте. Тяжелая атлетика. Что означают для Вас эти два слова?

Слова «тяжелая атлетика» для меня, как представителя супертяжелой весовой категории, значат то, что это самый тяжелый вид спорта из всех существующих олимпийских видов спорта. Тяжесть, связанная с тяжелой атлетикой, присутствует постоянно: помимо того, что нужно поднять много, еще и кушать нужно немало и постоянно быть в поисках одежды. В полусогнутом состоянии летать в самолетах, аккуратно сидеть на стульях в местах общепита и, проходя медосмотры, стараться не сломать медоборудование и т.д. И при общении с посторонними людьми быть готовым выслушать пару новых мифов о вреде тяжелой атлетики и большого спорта в целом.

Каков Ваш путь в тяжелой атлетике, достижения, титулы?..

В зал пришел 11 октября 1992 года, рост 170 см, вес 60 кг.

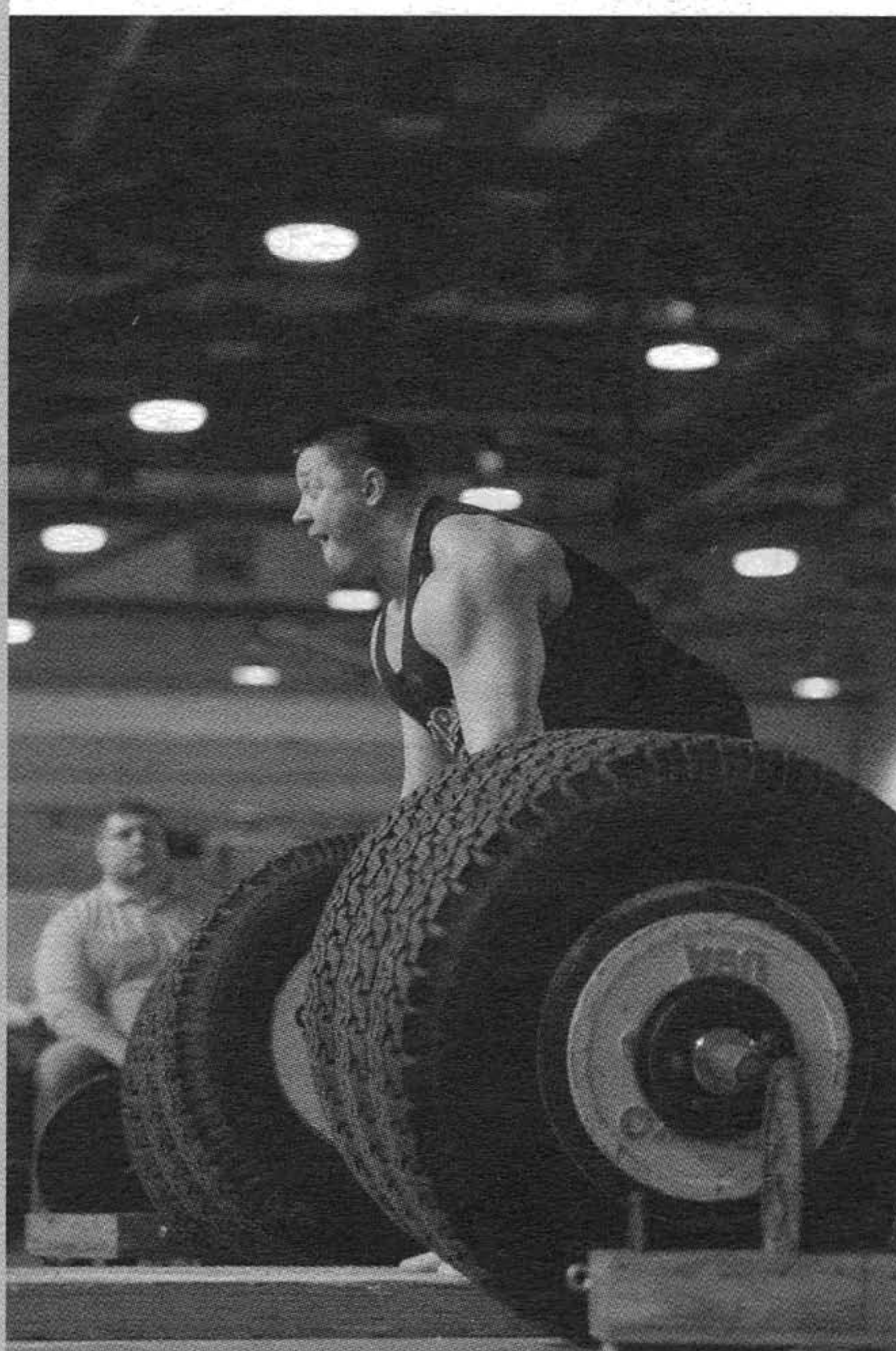
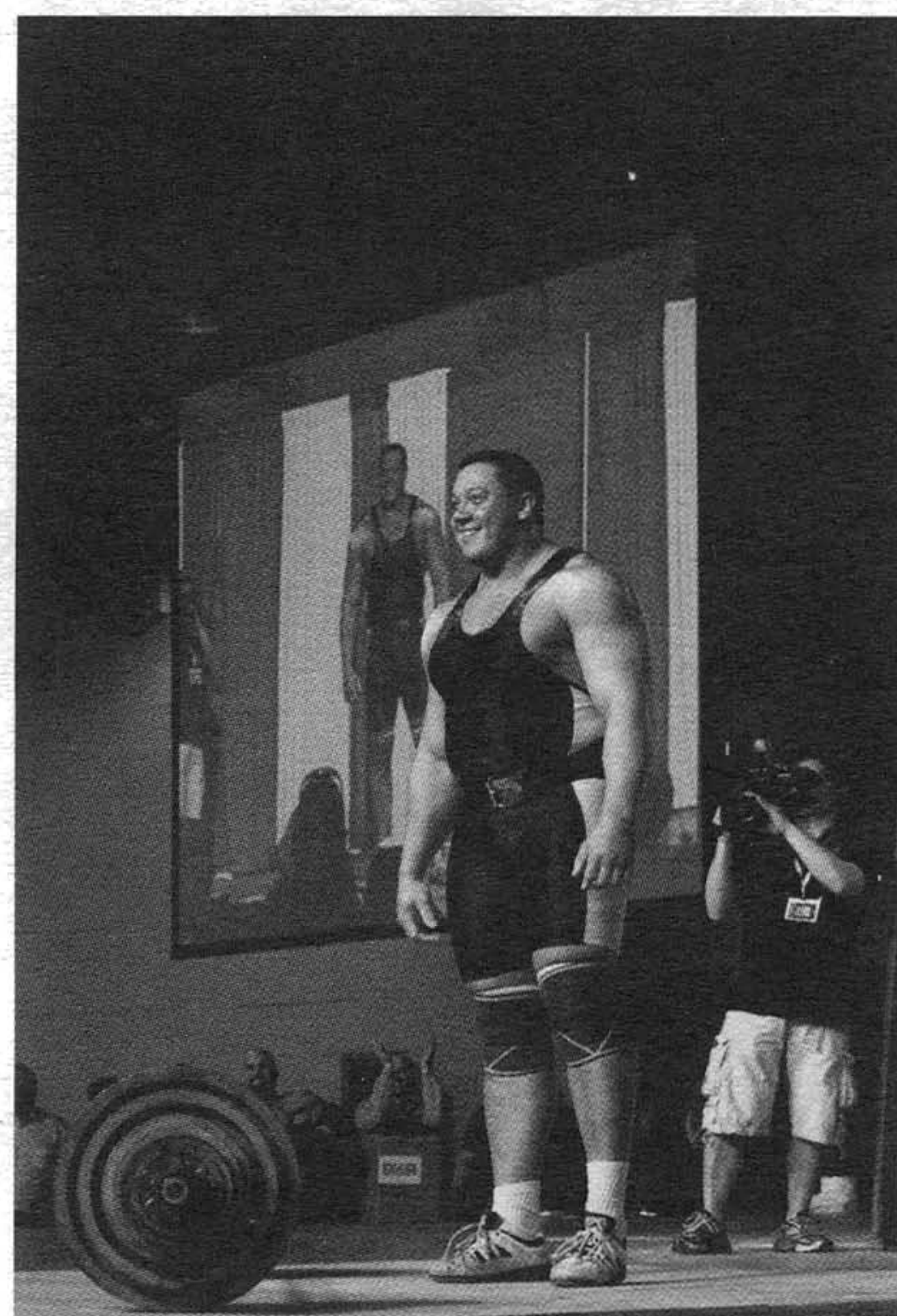
1993 год – второй взрослый разряд в категории 76 кг. 85+95 – 180 (лучший вес 75 кг).

1994 год – КМС в весовой категории 99 кг. 125+155 – 280 (лучший вес 103 кг).

1995 год – МС в весовой категории 108 кг. 150+177,5 – 327,5 (лучший вес 100 кг).

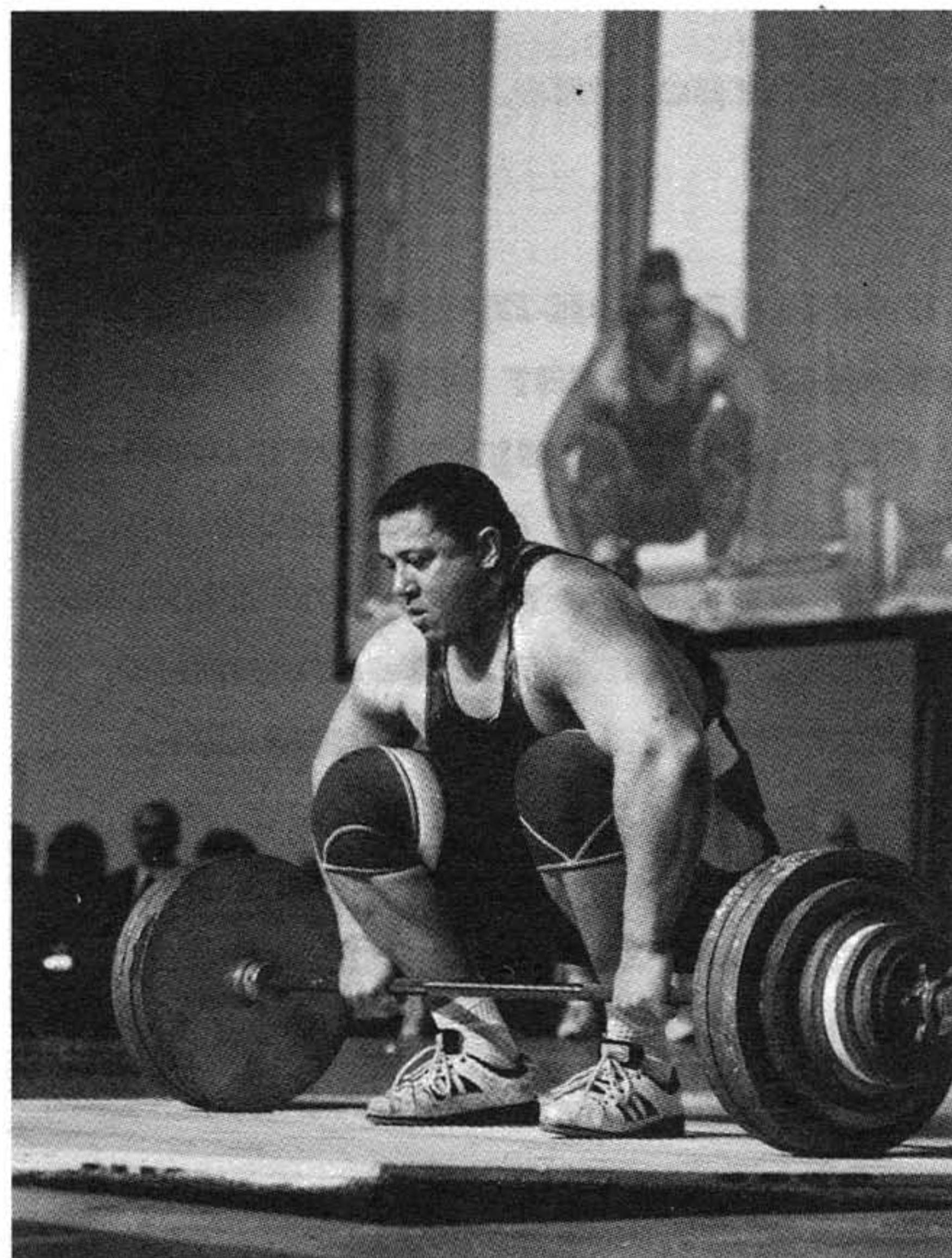
Стал вторым на первенстве России среди старших юношей (1977 года рождения).

Был включен в юниорскую экспериментальную сборную России. В



этом же году серьезно травмировал связки обеих коленных суставов (может, это последствия этих экспериментов?), болели целый год. Сейчас иногда так же начинают болеть, как и тогда, но уже как-то привык к боли. Заметил, что болеть они начинают при объемной интенсивной работе, и колени теперь своего рода дозаторы нагрузок: к гадалке не ходи – нужно сбавлять нагрузки во что бы то ни стало при появлении боли.

Короче, отрицательный результат – тоже результат. Кстати, в этот год прошла торжественная передача меня моим первым тренером Игорем Борисовичем Слюниным в наставничество моему второму тренеру Александру Исаевичу Мусаеву.



1996 год – 155 кг в рывке – рекорд России среди старших юношей (1978 г.р.) в в/к до 108 кг, в толчке 190 кг (лучший вес 105 кг).

1997 год – 170+190 – 360 (лучший вес 108,1 кг), выиграл чемпионат России среди юниоров в весовой категории свыше 108 кг при весе 108,1 кг (вес «напивал»). На чемпионате Мира стал пятым с результатом 160–180 кг. Поступил на службу в РВСН в городе Одинцово в 127-й СКА. Познакомился с моим третьим тренером из города Москвы, Александром Михайловичем Сконниковым, он мне очень помог в развитии и открыл глаза на потаенные темные стороны большого спорта, познакомил с хорошими людьми и, так скажем, расписался, как и мои челябинские тренеры на моей путевке во взрослую жизнь.

1998 год – 180+210 – 390 в в/к +108 кг, стал вторым на ЧР среди юниоров, на ЧМ стал четвертым с результатом 177,5+207,5, кстати, на этом же ЧМ Хусейн Резазаде (олимпийский чемпион из Ирана) вырвал 160 кг, а в толчке получил ноль на 200 кг (мой лучший вес 122 кг).

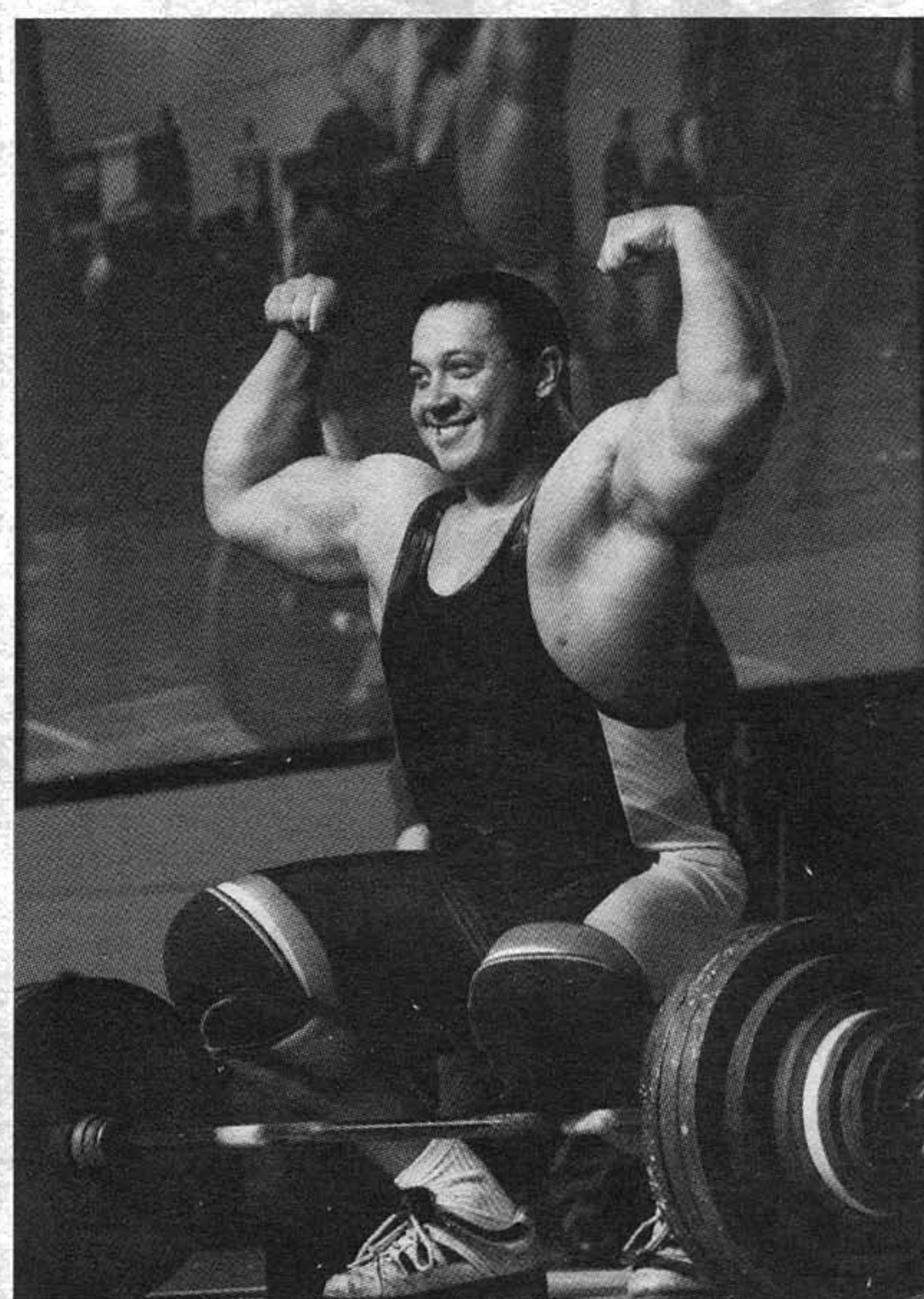
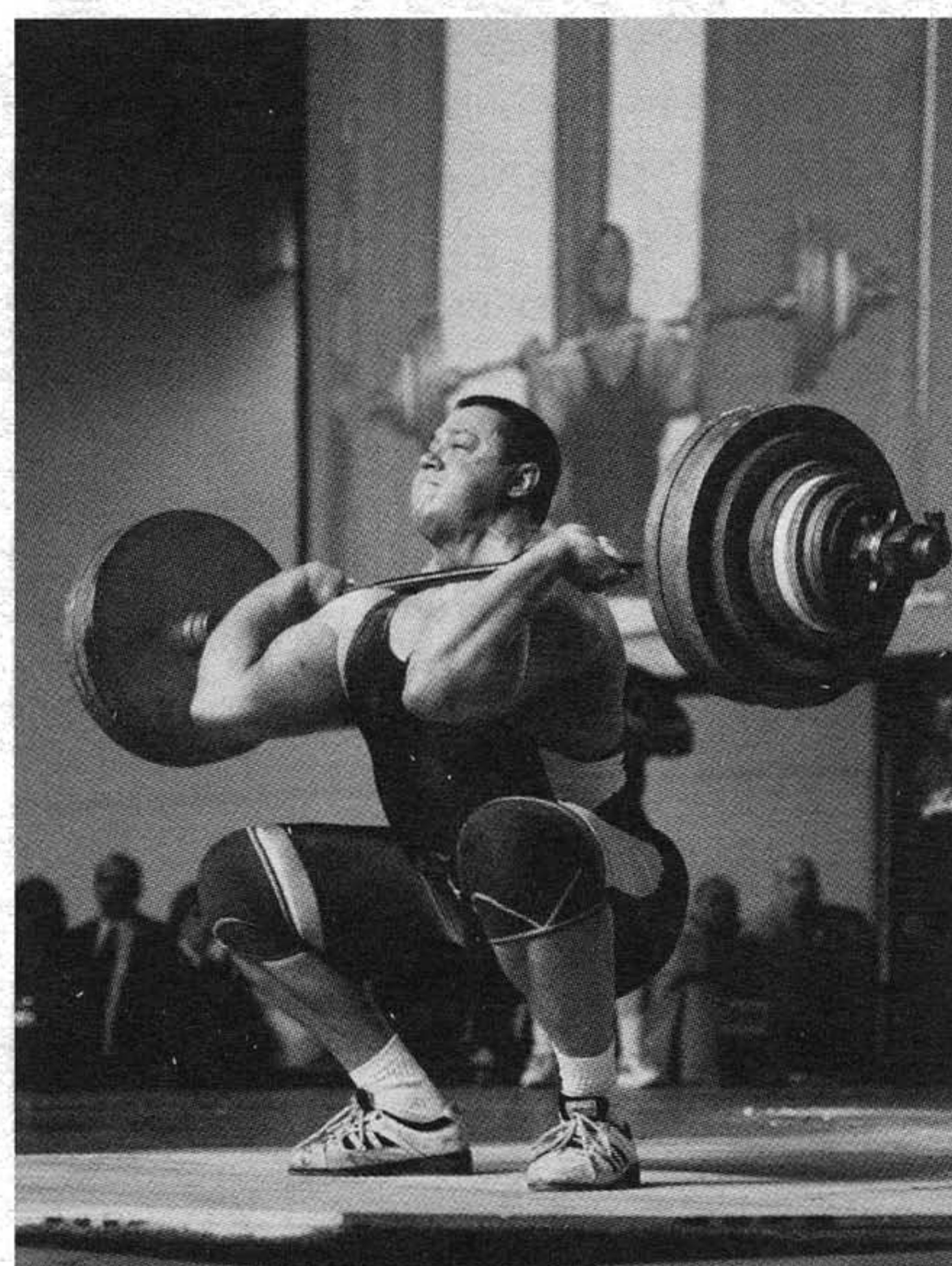
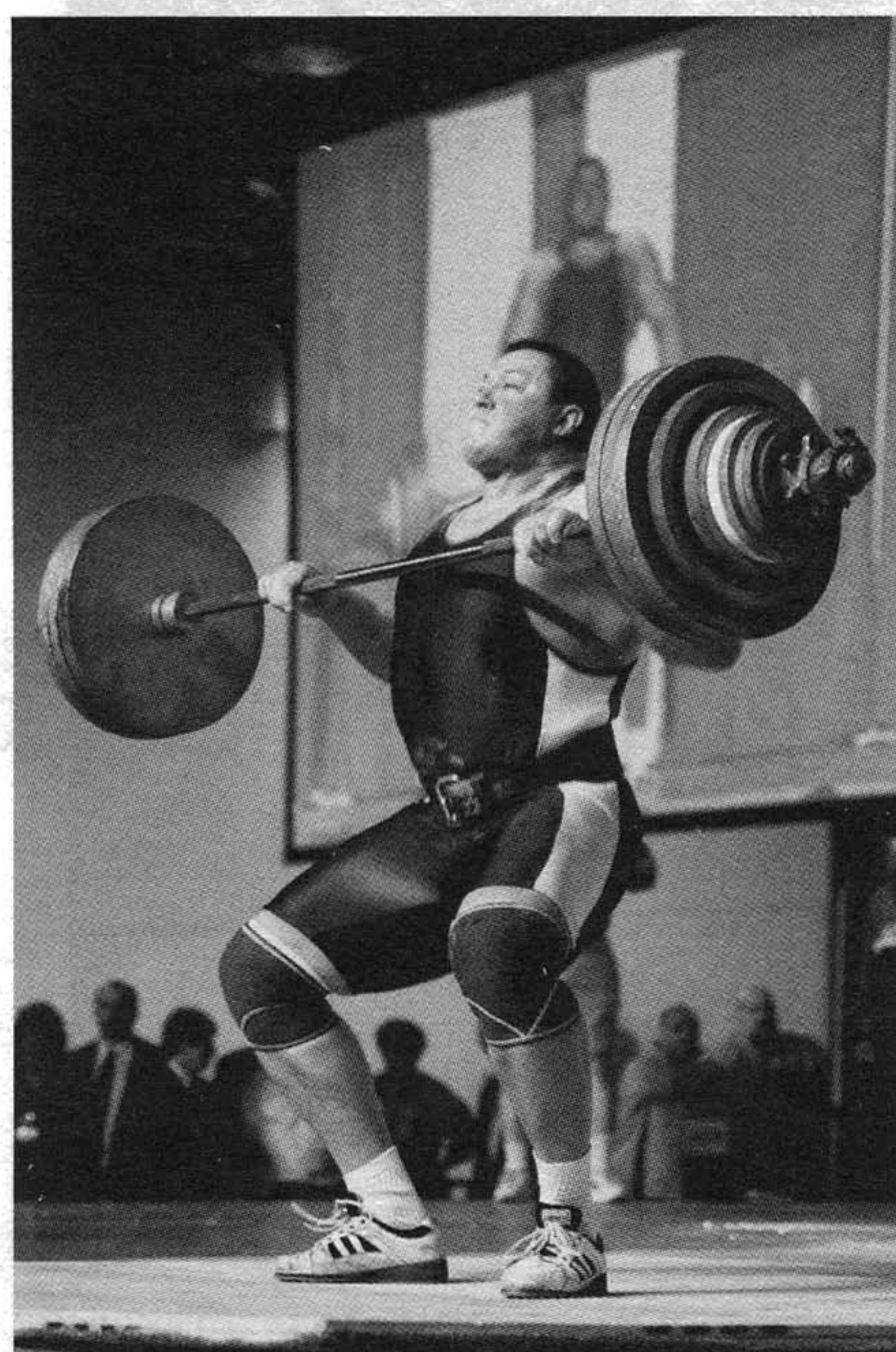
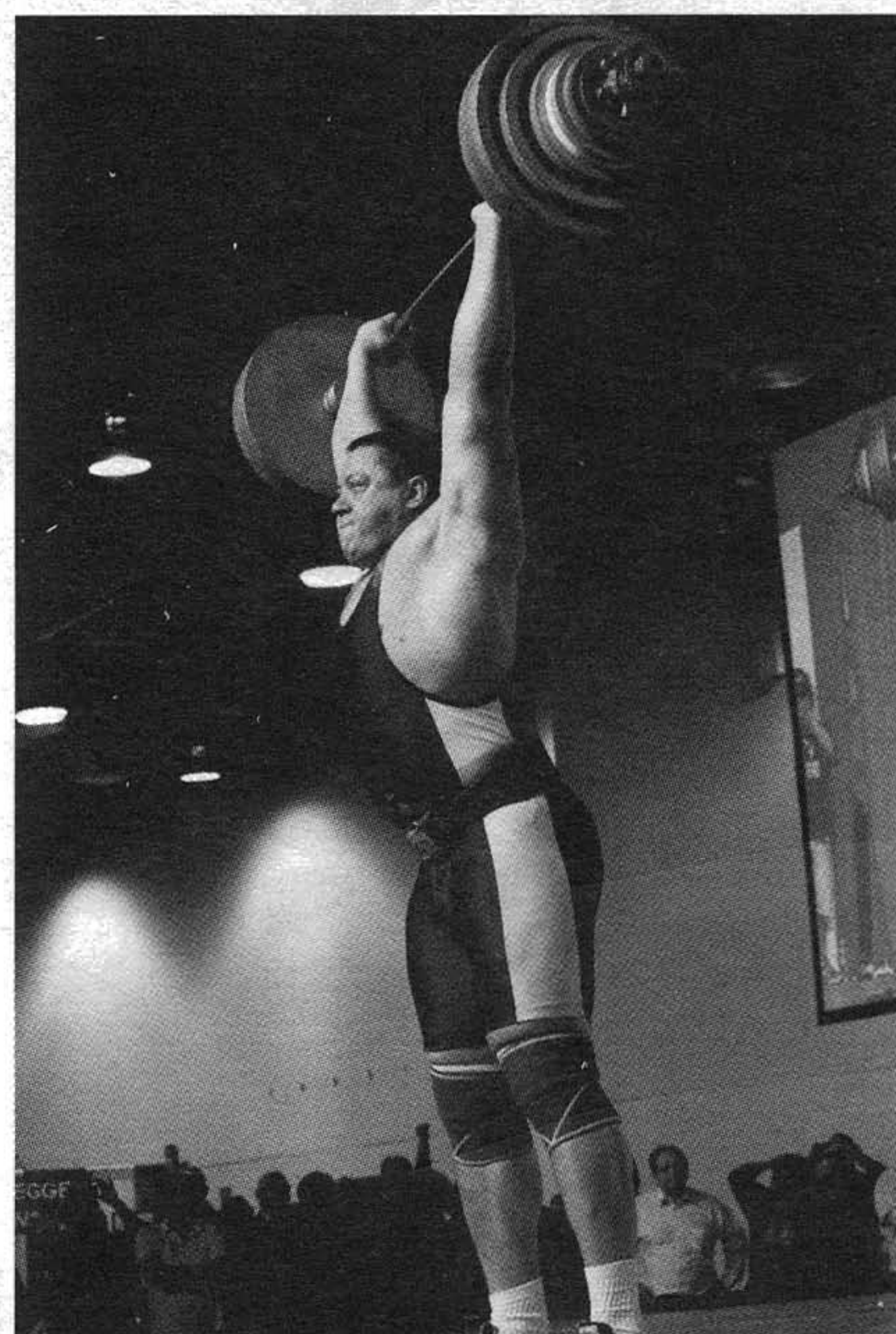
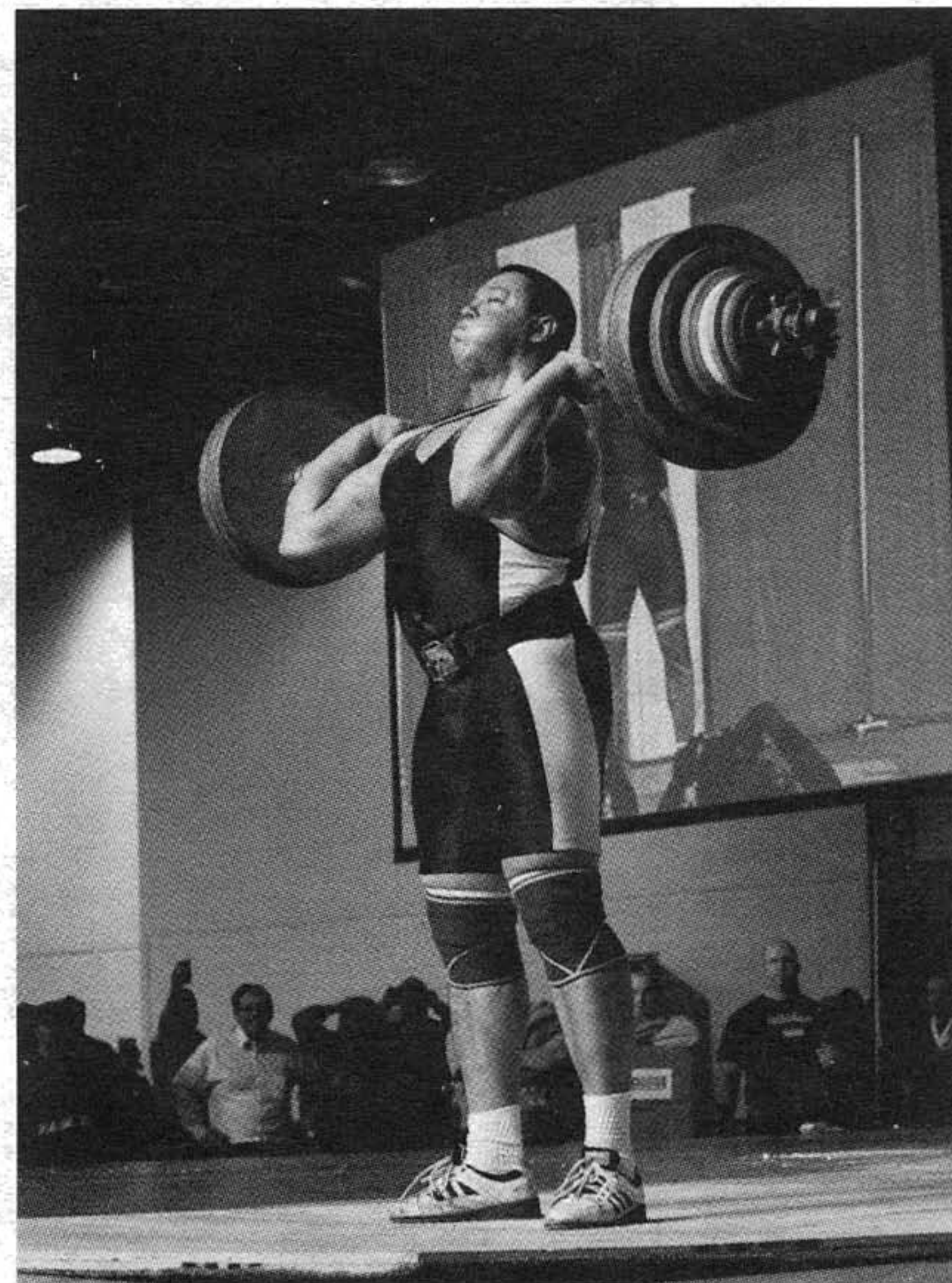
1999 год – МСМК в в/к +105 кг. лучший результат за этот год – 195 кг рывок и 232,5 кг толчок, сумма 422,5 кг, стал третьим на Кубке страны среди взрослых. Честно признаюсь, во многом мне помог в этом году Давид Адамович Ригерт. После юниорского возраста у меня затаилось сомнение: смогу ли я удержаться в обойме лучших? Давид сделал так, что я поверил в себя и «попёр» дальше, уже, к сожалению, без него (лучший собственный вес 141 кг).

2000 год – контроли, контроли, контроли во всем, даже в поведении. Короче, год пустой, да еще осенью попал в аварию на мотоцикле.

2001 год – 200+232,5 – 432,5, третье место на ЧР, год спокойный, пахота (лучший вес 131 кг, так как тренировался только дома).

2002 год – 200+240 – 440, выиграл Кубок России в феврале и ЧР в августе. Выехал впервые на ЧЕ в Турцию, получил нулевую оценку в рывке в связи с травмой (надрыв паховых колец) (лучший вес 148 кг, опять сборы).

2003 год – 210+240 – 450, выиграл ЧР, установил рекорд России в рывке 210 кг. На «мир» не взяли, и



в эти же сроки я поднял на турнире памяти Г.Новака 205–240 кг, этого результата хватило бы для третьего места на ЧМ (138 кг лучший вес).

2004 год – 200+245 – 445. Кубок страны в Великом Новгороде – первое место.

190+230 – 420. Чемпионат Европы, Киев, пятое место.

200+240 – 440. Отборочный турнир на Олимпийские игры 2004 года, Подольск, первое место (148 кг лучший вес).

2005 год – 200+250 – 450, Кубок страны, первое место.

Неофициальный рекорд Шотландии в рывке 170 кг в носках (не было штангеток).

Неофициальный рекорд Канады в рывке 178 кг (при съемке анонса к ЧМ в Квебеке по силовому экстриму) (лучший вес 145 кг).

2006 год – 205+240 – 445, Кубок страны, Невинномысск. Первое место.

Рекорд Америки в толчке 240 кг, «Арнольд Классик».

Неофициальный рекорд Шотландии в толчке 240 кг.

2007 год – 210+240 – 450, Кубок страны, Невинномысск. Первое место.

В «Стронги» пришел после того, как не попал на Олимпиаду в Афины.

На последнем «Арнольд Классик» повторил рекорд мира 1970 года В.И.Алексеева в том же городе (Коламбус), на той же штанге.

Итак «Стронги». Почему именно они, а не пауэрлифтинг, например? Некоторые штангисты находили себя именно в лифтинге...

Силовой экстрим – это как средство существования меня в тяжелой атлетике. Поэтому пауэрлифтинг после моего «непопадания» на Олимпийские игры-2004 прошел мимо моей карьеры (на тот момент) силача. Руководство ФТАР ждало вливаний в развитие тяжелой атлетики России со стороны областного Министерства по развитию физкультуры и спорта, а областное Министерство по развитию физкультуры и спорта ждало, когда произойдет чудо и ФТАР займется моим развитием как суперзвезды тяжелой атлетики. Ни с той, ни с другой стороны действий

не происходило, только третья сила, М.Кокляев и А.И.Мусаев, пропадали по шесть часов в зале штанги и надеялись всего лишь на спортивный принцип и верили в профессиональное отношение главного тренера ФТАР к их труду. Ожидания оказались тщетны, надежда вовсе умерла. Появился нужный человек в нужное время, и я, не раздумывая, подался в СЭ. Но любовь к самой штанге не умерла и по сей день. Тренируюсь и поднимаю, и поднимаю на мировом уровне.

Когда Вы впервые узнали об этом виде спорта?

Находясь на очередных сборах олимпийской базы под городом Подольск, в один из многих обычных тренировочных дней, лежал щелкал телевизор и по каналу евро спорт увидел Свена Карлсона, Магнуса Самуэльсона, Хьюго Жирарда, Васю Вирастюка, Жидрунаса Савицкаса, Раймондса Бергманиса. Тогда я их фамилий и не знал, но картинка отпечатавалась в памяти четко, помню что уставший был, но кураж от картинки по телевизору заставил встать с кровати и внимательно болеть за ребят из бывшего СССР.

Когда состоялось Ваше первое выступление?

Первое выступление состоялось в апреле 2005 года в городе Екатеринбург. Первые полгода тренировался с челябинскими ребятами: Алексеем Серебряковым, Эльбрусом Нигматуллиным и Дмитрием Кононцом. Эти тренировки были, как курс молодого бойца. Затем тренировался сам, подписал контракт с Профессиональной лигой силового экстрима и к весне 2006 года стал бронзовым призером «Арнольд Классик» в разделе «стронгмен». Сейчас опыта хватает, но бывают и форсмажорные обстоятельства, которые, независимо от класса атлета, влияют на результат.

Были ли пересмотрены методики тренировок?

Тренировочный процесс поставлен четко, как в штанге: знаю, когда и сколько нужно пронести и поднять. Два раза в неделю делаю специа-

лизацию, по три упражнения в день. В профессиональном СЭ отсутствует подготовительный, предсоревновательный периоды, есть только соревновательный и короткий восстановительный, поэтому нагрузки средние, в основном 60%–70%, остальные килограммы за 100% – только на соревнованиях.

Что тяжелее «Стронги» или тяжелая атлетика?

Тяжелая атлетика – это высокотехнический вид спорта, он требует скорость, силу, координацию, гибкость. Силовой экстрим – это скорость, сила, быстрота, быстрота реакции, силовая выносливость и выработанная со временем способность организма к многочасовой работе с тяжестью. ТА и СЭ – как кремлевский полк и спецназ. Оба вида тяжелые, но в тяжелой атлетике есть страх не поднять, а в силовом экстриме – страх умереть.

Какой самый престижный турнир в мире по «Стронгам»?

Самый престижный турнир World Strongest man. Но не менее важный и даже более интересней и тяжелый, чем World Strongest man, «Арнольд Классик».

Ваши лучшие достижения и рекорды в этом виде спорта?

Я – сербский призер чемпионата мира и серебряный призер на «Арнольд Классик».

Рекорд мира в тяге – 350 кг на десять раз.

Расскажите, пожалуйста, о последнем «Арнольд Классике». Насколько я понимаю, это было Ваше самое удачное выступление.

«Арнольд Классик»-2009 оказался роковым турниром для меня, как в хорошем так и в плохом смысле.

В плохом, потому что об этот турнир разбилась вдреизг моя ВЕРА в спортивный принцип, глаза увидели, и мышцы прочувствовали, что значит двойные стандарты, не в нашу пользу.

А в хорошем, потому что мой взгляд на спорт окончательно изме-



нился, изменилась мотивация, да и собственные принципы тоже. Я не остановился, я стал мудрее.

Воспоминания об выступлении и быте в Коламбусе сжимают душу в ком, заставляют волноваться. Понимаю, что это уже моя история, как и многие другие, но ощущение какое-то непонятное присутствует, как будто тот Я, что после первого дня выступления, занимая лидирующую позицию, так и сидит по сей день в гостинном номере, в полумраке, мотает бинты, проверяет магнезию, укладывает лейкопластырь и нашатырь и думает о том, что завтра все будет хорошо, что должен выдержать, а самое главное – должен победить. Этого не случилось, переживал страшно, потом, по В.Шукшину из кинофильма «Калина красная», поднял руку и опустил.

С профессиональной точки зрения добавил в четырех упражнениях из шести, в одном оказался с тем же результатом, что и в про-

шлом году, а в одном спустился на один пункт, по сравнению с 2008 годом. В общем, прогрессировал хорошо, а самое главное, что как подошел к турниру без травм, так и окончил его целым и невредимым. Да еще и на следующий день повторил рекорд сорокалетней давности, который установил В.И.Алексеев. Я классически поднял штангу весом 227,5 кг, ту же старую штангу, которую передо мной в последний раз поднял Василий Иванович. Она стояла в офисе Лоримера, организатора «Арнольд Классик». Так я окончил свой железный поход на фестивале спорта «Арнольд Классик»-2009.

Еще вопрос. Если вдруг так случится, что Вас снова пригласят в тяжелую атлетику, вернетесь? До следующей Олимпиады ведь время еще есть?

Если пригласят в сборную по штанге, то вернусь. Я бы вернулся давно, но финансовая сторона не

устраивает. Та сторона, которую должно обеспечить областное Министерство. Бегать ради олимпийского спорта по мукам я не собираюсь, не тот возраст и не те мотивации.

Какими Вы видите перспективы мировой тяжелой атлетики? Будут ли еще расти рекорды? Или остановятся? Ведь в штанге нет экипировки, как в пауэрлифтинге, из которой можно «выжимать» рекорды... А всему есть предел...

По поводу мировой тяжелой атлетики скажу так. Рекорды теперь ни кому не нужны. Я думаю, что большая часть ВАДАвских волонтеров и их руководители думают о том, сколько же человек способен поднять без запрещенных препаратов. Я согласен с таким мнением и готов понимать и проходить допконтроль. Но есть очень маленький процент коррумпированных чиновников, как в антидопинговых службах, так и среди представителей федераций, которые в принципе портят идею достижения человеком тяжелоатлетических вершин без допинга. Как и везде, ложка дегтя портит бочку меда.

Я – не гуру в тяжелой атлетике, я только очередной фанатик, почитающий самоотверженную отдачу и прошедший хорошую спортивную школу.

Ваши пожелания начинающим силачам: к чему стремиться и чего стоит опасаться в начале «железного» пути?

Ребята не обольщайтесь обещанными вам кем-то золотыми горами: их нет ни перед тем, как взойти на пик славы, ни после того, как вы на него взойдете.

Цена за то, что вы отдадите на пути к славе и к самоутверждению, не мала. Я говорю о поставленном на кон здоровье. Время, которое вы отдадите спорту, будет самым золотым временем в вашей жизни.

Постарайтесь учиться на чужих ошибках, минуя свои. И главное – определитесь с целью.

ПРОСТО

ДВИЖЕНИЕ

ВПЕРЕД

ПОДПИСКА через Сбербанк

Мир Силы

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

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

Цены даны на 1 полугодие 2009 г.

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

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

Для оформления подписки
через Сбербанк в приведенном купоне
необходимо:

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

Извещение

ИНН 7719036520 ООО «С-инфо»
р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641
Сбербанка России г. Москва
к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ
Банка России
БИК 044525225

(ф.и.о., адрес плательщика)

Назначение платежа

Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
МС 0834		

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2009 г.
(подпись плательщика)

Кассир

ИНН 7719036520 ООО «С-инфо»
р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641
Сбербанка России г. Москва
к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ
Банка России
БИК 044525225

(ф.и.о., адрес плательщика)

Назначение платежа

Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
МС 0834		

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2009 г.
(подпись плательщика)

Квитанция

Кассир

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

Краткий исторический очерк развития мирового пауэрлифтинга

Часть 2

Автор: Б.И. Шейко



On the Continent it is more usual for top physiques also to be top power lifters. Here ARNOLD SCHWARZENEGGER makes a new dead lift record of 710lb!

1965 год, 4 сентября. Под руководством AAU и Роберта Хоффмана был проведен первый официальный чемпионат США по пауэрлифтингу. Это объясняется двумя основными причинами. Во-первых, компания Хоффмана начала выпускать оборудование для занятий пауэрлифтингом, чтобы восполнить убытки от спада продаж инвентаря для тяжелой атлетики. Во-вторых, набирающий силу спорт вызывал тревожные опасения отца мировой тяжелой атлетики, «великого папы» – Роберта Хоффмана. Он опасался оттока из тяжелой атлетики способной молодежи.

В первом чемпионате США участвовало 47 спортсменов из

17 штатов. Спортсмены категорий 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90 и +90 кг соревновались в трех упражнениях – жиме лежа, приседании и тяге. Первым чемпионом в истории США стал 30-летний Рубен Мелендес из Питтсбурга – 387,8 кг (93–127–167,8).

1966 год. В Великобритании был проведен первый чемпионат, который впервые стали называть пауэрлифтингом. Великобритания, и США сделали многое для становления и развития пауэрлифтинга внутри своих стран. Вполне закономерно, что следующим шагом должны было стать международное развитие пауэрлифтинга. Тем не менее, первые международные соревнования состоялись между Ве-

ликобританией и Францией. При этом французы не делали тяги.

1968 год. Команда французов из шести спортсменов прибыла в Бристоль для участия в первых международных соревнованиях.

1969 год. Английская команда пауэрлифтинга в составе шести спортсменов приехала в Париж для участия в ответном турнире. Как и в первый раз, победу одержала английская команда. Как и в прошлом году, спортсмены не соревновались в тяге становой. В приседании спортсмены опускались в присед и вставали из присела только после команды судьи «встать».

1970 год. В Лос-Анжелес состоялся международный турнир США – Англия. Лучшим английским атлетом стал Рон Коллинз с результатами 365–550–635 и суммой троеборья 1550 фунтов (705 кг), в категории до 75 кг Джордж Френн в приседании показал результат 819 фунтов при весе 242 фунта.

1971 год, 6 ноября. В 10 часов утра был открыт первый чемпионат мира. Он посвящался 73-летию «папы Боба». Чемпионат было решено отдать для проведения в правление любительским спортом США – AAC. Роберт Хоффман и знаменитый «Йорк Барбер клуб» организовывали эти соревнования и играли роль хозяев. Чемпионат проводился в помещении высшей школы имени Вильяма Пена в Йорке. Морис Весброт был организатором и секретарем.

Всего в чемпионате участвовало 37 спортсменов (США – 33, Великобритания – 3 и Ямайка – 1) и разыграно 8 комплектов медалей.

Перед вами протокол первого чемпионата мира (табл.1).

В то время соревнования проводились по американским правилам. Признавались следующие движения – жим лежа, приседание и тяга. Такая последовательность вызвала неодобрительную реакцию европейцев. Однако из-за отсутствия универсальных признанных правил и квалифицированного судейства некоторые страны проявляли недовольство. Такое положение дел было недопустимым во всех отношениях, некоторые про-

Таблица 1. Протокол первого чемпионата мира

		BP*	SQ	SL	
56,0 kg (5)					
1. McKenzie Precious/36	GBR	122,47	188,24	220,0	530,7
2. Moyer Dave/34	USA	108,86	206,39	190,0	505,76
3. Redding John/45	USA	90,7	190,0	204,1	485,0
60,0 kg (9)					
1. McKinney Milt/39	USA	142,9	197,3	226,8	567,5
2. Hernandez Enrique/45	USA	136,1	208,7	217,7	562,5
3. Mabie Leroy/48	USA	129,3	174,63	247,2	551,0
67,5 kg (5)					
1. Shaw Michael	GBR	149,6	222,3	251,7	623,7
2. Welch Jack	USA	154,2	215,5	249,5	620,0
3. Keammerer Jack	USA	131,5	208,7	258,55	598,75
75,0 kg (3)					
1. Crawford George/45	USA	156,49	267,62	245,0	685,0
2. Pyra Joe	USA	127,0	204,12	260,82	592,5
- Collins Ron/34	GBR	154,2	---	---	00,0
82,5 kg (5)					
1. Barnes Jack/37	USA	186,0	283,5	272,5	741,63
2. Clark Eugene	USA	167,83	251,75	299,4	718,98
3. Gomes Felix	USA	179,2	244,94	272,5	696,27
90,0 kg (3)					
1. Pacifico Larry/46	USA	233,6	283,5	299,4	816,47
2. Kanter John/46	USA	208,65	308,4	299,4	816,47
3. Apello Vince/47	USA	172,4	267,6	340,2	780,19
110,0 kg (2)					
1. Snitkin Carlton/46	USA	197,31	310,71	297,11	805,13
2. Weinstein Jack	USA	204,12	285,77	285,77	775,65
110,0+ kg (5)					
1. Cassidy Hugh	USA	258,55	362,9	358,34	979,77
2. Williams Jim/40	USA	299,4	362,9	317,52	979,77
3. Kuc John/47	USA	240,41	340,2	371,95	954,82

* В это время первым упражнением был жим лежа, за ним – приседание и в конце – тяга. Соревнования проводились в 8 весовых категориях.

блемы требовали объективного решения и пересмотра определенных вопросов в будущем.

1972 год, 10–11 ноября. В Харрисбурге (Harrisburg), штат Пенсильвания, прошёл второй чемпионат мира. В нём принимали участие 67 спортсменов из 6 стран: США, Англии, Канады, Замбии, Пуэрто-Рико и Ямайки.

После чемпионата 11 ноября в Ховар Джонсон отеле прошла встреча, задачей которой было

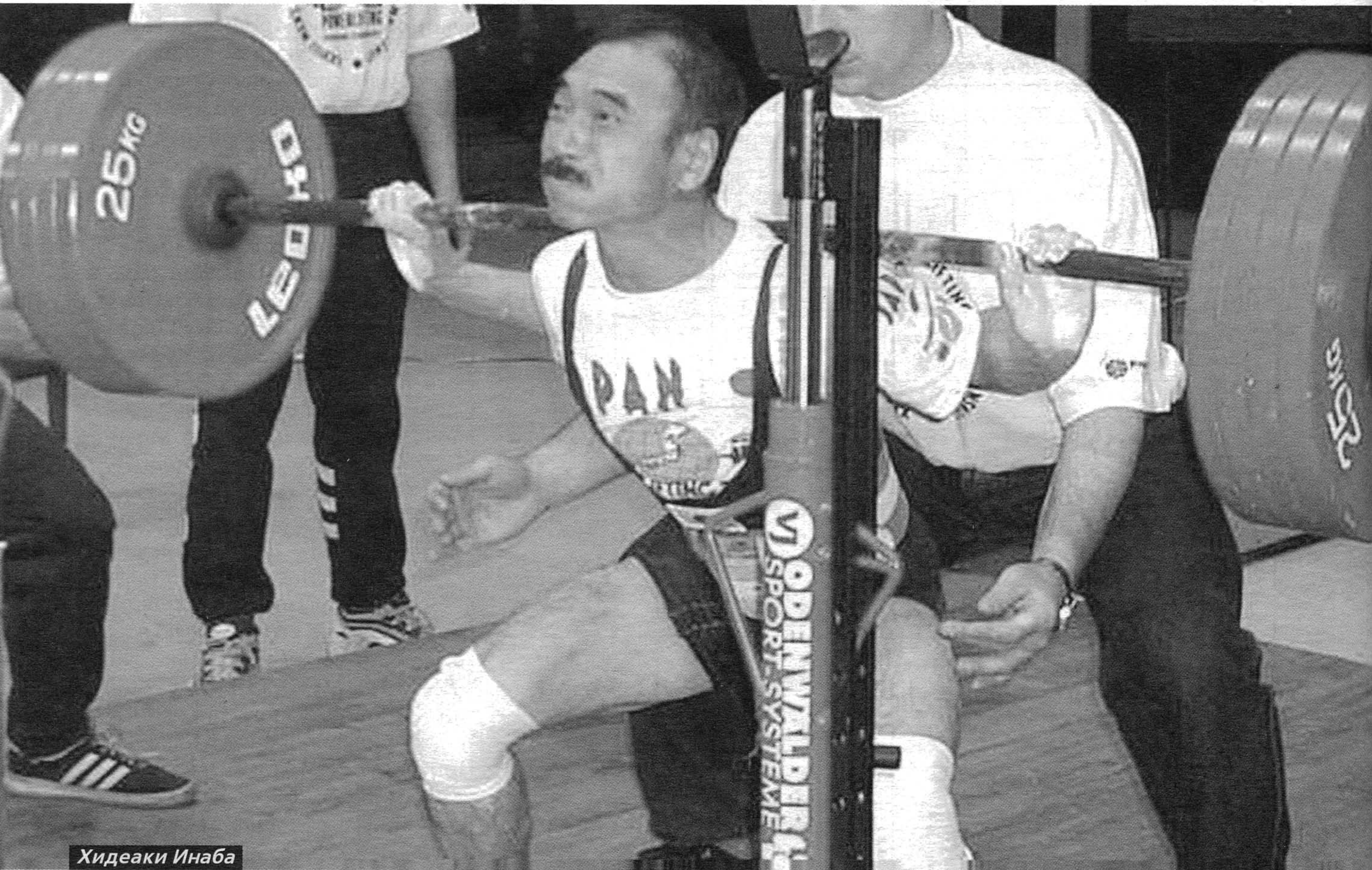
создание организации, ответственной за развитие пауэрлифтинга во всем мире. На встрече собрались представители от каждой страны (Боб Хоффман, Роберт Крайст, Кларенс Джонсон, Чарли Гшвинд и Руди Сабло из США, Джордж Фостер из Англии, Питер Файор из Замбии, Гильберто Гонсалес из Пуэрто-Рико, Говард Хэмилтон из Ямайки и Билл Гвоич из Канады), единогласно проголосовали за создание IPF (Меж-

дународной федерации пауэрлифтинга). Это явилось одним из величайших спортивных открытий в истории пауэрлифтинга.

Президентом был избран американец Robert Crist (Роберт Крайст). Вице-президентами стали: канадец Bill Gvoich (Билл Гвоич), англичанин George Foster (Джордж Фостер), Howard Hamilton (Говард Гамильтон) из Ямайки, пуэрториканец Gilberto Gonzalez (Джильберто Гонсалес) и Peter Fiore (Питер Фьор) из Замбии. Секретарем IPF был избран чемпион мира 1971 года Милт МакКинси (1938–1980) из Толеда (штат Огайо).

В связи с затягиванием соревнований Британия подняла вопрос об изменении порядка упражнений и об использовании длинных бинтов. Но доводы англичан по поводу бинтов не были убедительны.

1973 год, 9–10 ноября. Третий чемпионат мира прошёл в том же городе Харрисбурге, штат Пенсильвания. Это был первый чемпионат мира под эгидой IPF. В нём приняло участие 48 спортсменов из 7 стран. Перед чемпионатом собрался президиум, чтобы уточнить правила и уладить споры. Спортсменам США разрешили применение бинтов, но использовать их можно было только для установления рекордов. Было принято предложение англичан о порядке выполнения упражнений для проведения соревнований: присед-жим-тяга. На этом чемпионате была введена новая весовая категория – 220 фунтов (100 кг). Именно с этого чемпионата началась регистрация мировых рекордов и впервые стали определять «Champion of Champions» – победителя в абсолютном первенстве по формуле, которую предложил Хоффман. Она так и называлась – формула Хоффмана (R.Hoffman Formula). Её ввели для определения лучшего атлета, а для этого брали во внимание сумму троеборья, собственный вес спортсмена и специальный коэффициент, уравнивающий шансы спортсменов во всех категориях. Первым победителем в абсолютном первенстве 1973 года в категории 110 кг с

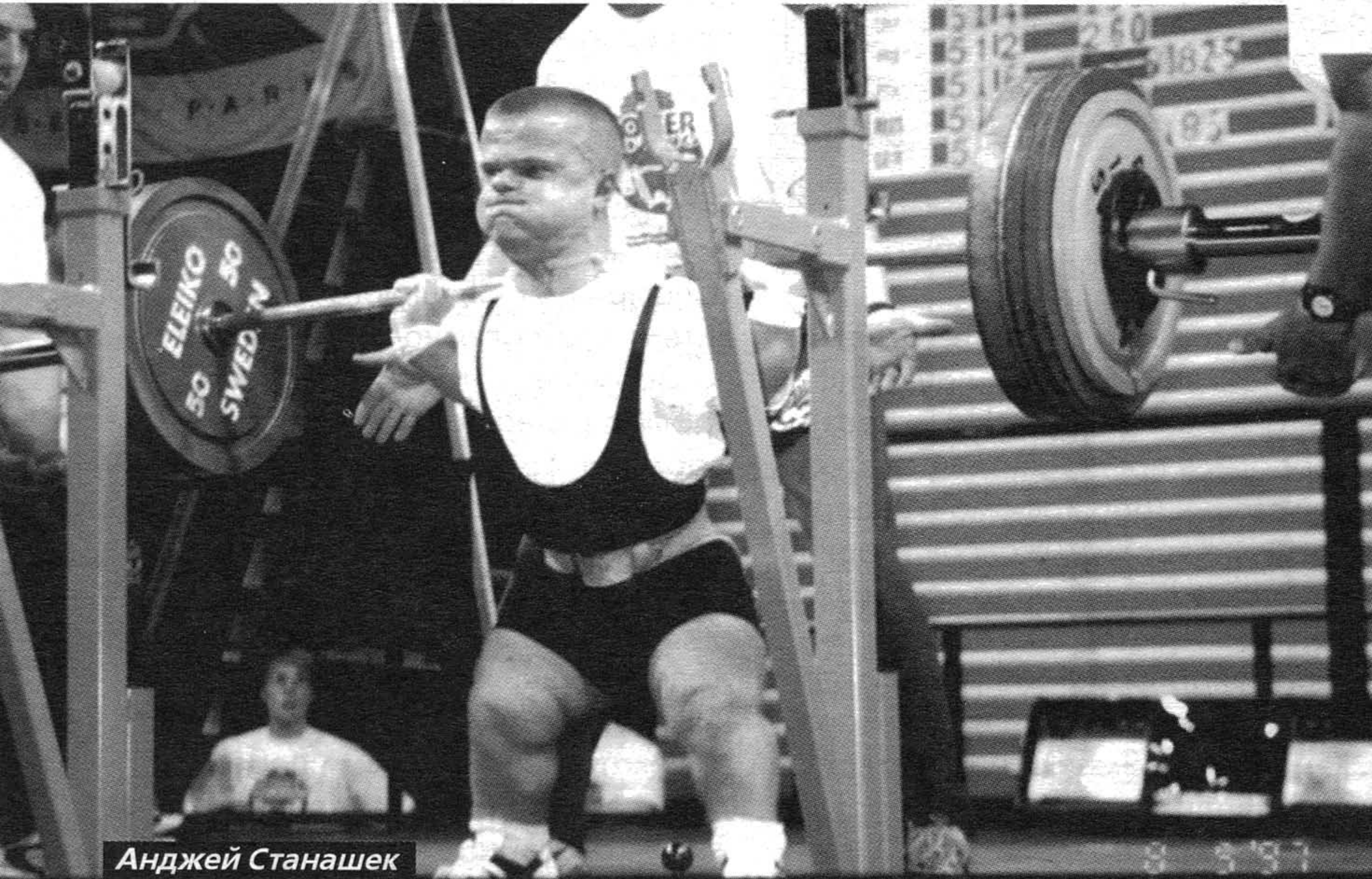


Хидеаки Инаба

суммой 909,7 кг стал Лари Пацифико (Racifico Larry).

1974 год, 9–10 ноября. В чемпионате мира участвовали 74 спортсмена из 10 стран. Чемпионат проводился в зале школы имени Вильяма Пена в городе Йорке

(«город мускул»). Так как весь мир уже использовал метрическую систему, а США ещё нет, то и им пришлось также перейти на эту систему, что привело американских спортсменов к некоторым неудобствам. На этом чемпиона-



Анджей Станашек



Исагава

те была введена категория 52 кг. Впервые вступили в силу технические правила соревнований.

С 1974 года началась эра великого японца Хидеаки Инабы, который первым в мире поднял 10 собственных весов в сумме троеборья – 520 кг. В дальнейшем Инаба выиграл 27 чемпионатов мира (17 среди мужчин и 10 среди ветеранов)!

1975 год, 22–23 ноября. V чемпионат мира впервые проходил в европейском городе Бирмингеме (Birmingham), Англия. Вик Мерсер организовал помощь в развитии местным залам и спортсменам-пауэрлифтерам по всей стране. Результатом стало быстрое продвижение нового спорта и транслирование по телевидению

чемпионата мира. Соревнования прошли на очень высоком уровне, с установленной системой правил, с квалифицированным судейством. Прогресс был таким значительным, что именно эти соревнования установили формат проведения всех последующих мероприятий IPF и даже придали Бирмингему титул «Мекки пауэрлифтинга».

Таблица 2. Зал славы IPF

Года	Официальные лица	Спортсмены (женщины)	Спортсмены (мужчины)
1978	Bob Hoffman (USA)		Ron Collins (GBR) Larry Pacifico (USA)
1979	Clay Patterson (USA)		Hideaki Inaba (JPN) Precious McKenzie (NZL)
1980	Vic Mercer (GBR)		Lamar Gant (USA) Don Reinhoudt (USA)
1981			
1982	Jan Todd (USA)		Eddie Pengelly (GBR) Walter Thomas (USA)
1983			
1984	Manojit Bose (IND)		Kenneth Mattsson (SWE)
1985			
1986			
1987	George Leggett (GBR)	Beg Francis (AUS)	Tony Stevens
1988			
1989	Gren Elmore (GBR)		
1990	Wouter van der Toorn (NED)		
1991	Arnold Boström (SWE)	Ruthie Shafer (USA)	
1992			
1993	John Moody (GBR)		
1994	Toni Sundjaja (INA)		
1995	Heiner Kberich (GER)	Cathy Millen (NZL)	Andrzej Stanaszek (POL)
1996			
1997			
1998	Grahame Fong (NZL)		
1999		Anna-Liisa Prinkkala (FIN)	
2001	John Stephenson (GBR)		
2002			Jarmo Virtanen (FIN)
2003	Bill Jamison (CAN)		
2004	Gaston Parage (LUX)		
2005	Kalevi Sorsa (FIN)	DSQ Marina Kudinova (RUS)	
2006	Detlev Albrings (GER)	Chen Yueh Chao (TPE)	Brad Gillingham (USA)
2007	Norbert Wallauch (AUT)	Raija Koskinen (FIN)	Hiroyuki Isagawa (JPN)
2008	Subrata Dutta (IND)	Inger Blikra (NOR)	Mike Bridges (USA)

Для определения победителя и призеров в абсолютном первенстве формула Хоффмана была заменена на более совершенную формулу О'Кэрролла (O'Carroll Formula). На этом чемпионате впервые выиграл американский спортсмен Гант Лэмар (Gant Lamar), который впоследствии стал 15-кратным чемпионом мира, выступая в двух весовых категориях: 56 и 60 кг (1975–1984, 1986–1990).

Из 16 стран, заявленных на чемпионате мира, победила команда США, атлеты которой выиграли в 8 из 10 категориях.

В 1976 году, на конгрессе, состоявшемся перед VI чемпионатом мира, Вик Мерсер из Великобритании был избран президентом IPF.

1977 год, 14 мая. В пауэрлифтинге произошло историческое событие. В городе Турку, в рамках матчевой встречи между Финлян-

дией и Великобританией состоялось Учредительное собрание по поводу создания Европейской федерации пауэрлифтинга. Делегаты четырех стран в 11 часов утра открыли собрание. Председательствующий (президент IPF) Вик Мерсер (Vic Mercer) из Великобритании огласил предложение о создании Европейской федерации пауэрлифтинга, в задачи которой входило: развитие, популяризация пауэрлифтинга и руководство пауэрлифтингом в Европе. Решено было начать вести учет рекордов Европы и публиковать их от имени Федерации пауэрлифтинга Европы.

1977 год, 3–5 ноября. На VII чемпионате мира, который состоялся в городе Перт, Австралия (Perth, AUS), для определения победителя в абсолютном первенстве формула О'Кэрролла (O'Carroll Formula) была заменена более

совершенной формулой Шварца (Schwartz Formula). В чемпионате приняли участие новые страны – спортсмены из Индии и Японии, также австралийские и новозеландские спортсмены. Трансляция с чемпионата мира велась по всему миру, что подтверждает растущий интерес к пауэрлифтингу.

1978 год, 1–2 апреля. В Бирмингеме был проведен первый чемпионат Европы среди мужчин. В этом же году Федерация IPF основала Зал славы, где вписаны имена деятелей IPF и известных спортсменов (см. табл. 2). Одним из первых в Зал славы вписан Роберт Хоффман, вошедший в мировую историю пауэрлифтинга, как один из самых выдающихся деятелей спортивного движения современности.

(Продолжение следует)

INZER ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

Официальный представитель IAD в России

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

Свидетельство №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

TRX

Fusion

Бинты The True Black
2 метра

PRO позиции:

Trpl Rage X

DbI Rage X

T-Rex

Leviathan

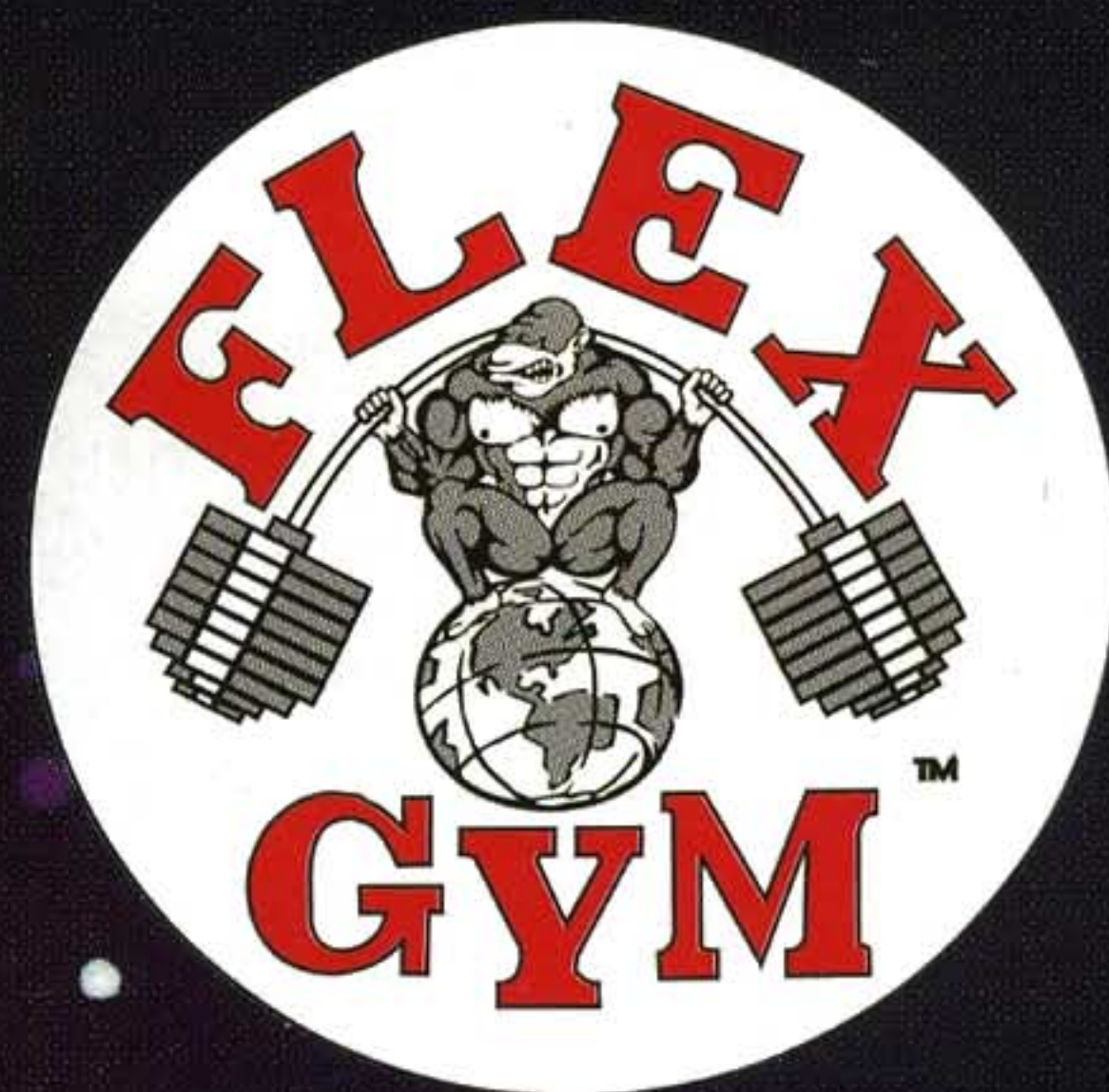
Predators

Бинты The True Black
2.5 метра

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

МАКСИМАЛЬНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ

АКСЕССУАРЫ **FLEX GYM**



м. Авиамоторная

тел: (495) 673-2371

Адрес: ул. Авиамоторная, дом 28/6

м. Братиславская

тел: (495) 685-9292

Адрес: ул. Перерва, д. 43

ТЦ «Экватор», павильон А-10

м. Дмитровская

тел: (495) 976-1144

Адрес: Дмитровское ш., д. 39, корп. 1

(Вход с левого торца здания,
полуподвальное помещение)

м. Китай-Город

тел: (495) 628-8597

Адрес: ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1

м. Сокольники

тел: (495) 741-9616

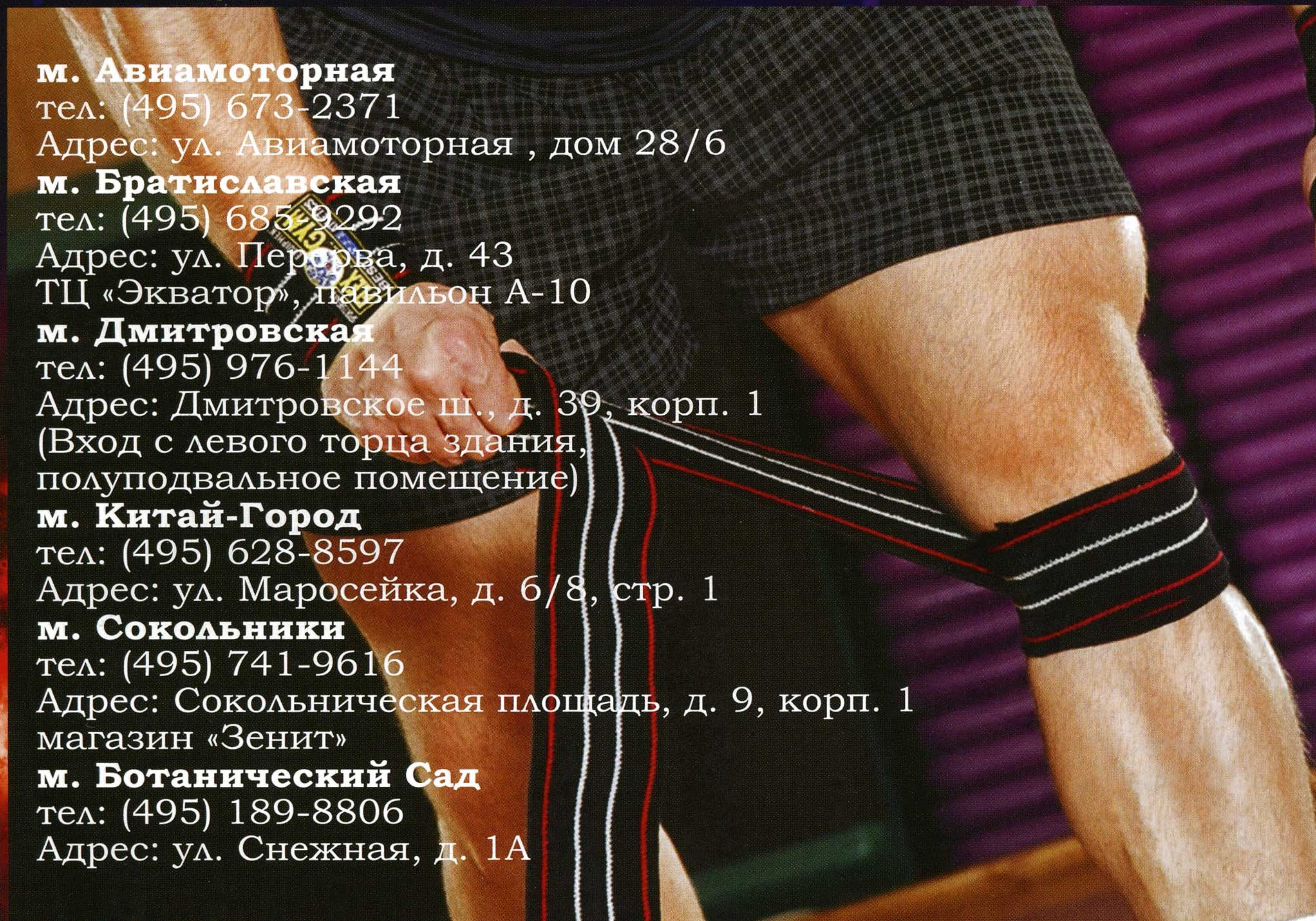
Адрес: Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1

магазин «Зенит»

м. Ботанический Сад

тел: (495) 189-8806

Адрес: ул. Снежная, д. 1А



Бинты для запястий

30 см – 414,9 руб

50 см – 414,9 руб

80 см – 454,9 руб

Бинты для коленей плотность А, Z

2 м – 454,9 руб

Лямки для тяги – 174,9 руб



интернет-магазин: www.flexgym

опт: тел. 620-3573

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Москва FLEX GYM (495) 976-1144; АЛЪЯНС-СПОРТ (495) 614-6992; **Санкт-Петербург** 8 (812) 118-4471; **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; **Екатеринбург** ул. Вайнера, 8, м-н ГУМ, 2 этаж; **Иркутск** м-н «Созвездие Орион» 8 (3952) 20-95-98; **Кострома** 8 (0942) 35-0191; **Омск** 8 (3812) 34-23-35; **Казань** ул. Спартаковская, д.2а, т.ц. «Алтын»; **Махачкала** ул. Советская, 17, ул. Энгельса, 47; **Н.Новгород** 8 (8312) 19-56-03; **Набережные Челны** Пр-кт Мира, ост. «Кампи», 16А; м-н «Титан» 8 (8552) 73-17-26; ул. Ухтомского, д.17, т.ц. «Модная семья» 8 (917) 227-12-22, 8 (8432) 67-46-06; **Новосибирск** ул. Достоевского, 9, «Седьмой Луч» 8 (3832) 21-95-83; **Саратов** ул. Чапаева, 4, 8 (8452) 20-65-70; **Томск** Лесной пер., 7, м-н «Атлетика-Альянс», (3822) 563-123; **Харьков** ул. Гришмана, 18, м-н «Спортивное питание», 8-10 (38057) 761-25-12

Оптовые продажи (495) 783 7460