

**400 кг 400 гр** – новый рубликон жима лёжа **в России**

*Power World 2' 2009*

# Мир Силы

**Кубок Титанов  
супертурнир IPF  
собирает звёзд**

**Тяга  
kozyрная карта  
пауэрлифтера**

**Антигравитация-2  
супершоу в Курске**

**Богатырские игры  
в Екатеринбурге**

**История  
мирового  
пауэрлифтинга**

**Александр  
ТРЕТЬЯКОВ**  
**история становления ЧЕМПИОНА**





# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

## ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



*General Sport Nutrition*



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





Здравствуйтесь, друзья!

Вот и настало долгожданное лето.

Пляжный сезон. Для многих пауэрлифтеров остро стоит вопрос: как строить тренировки в такую жару?

Некоторые вообще временно приостанавливают занятия. Лично я воспринимаю лето, как повод отдохнуть от больших весов и заняться качественной прокачкой мускулатуры. Поверьте, наряду с правильно составленной низкоуглеводной диетой, эта «физкультура» быстро принесет свои плоды. Вы можете всерьез подправить свою фигуру, что в обязательном порядке должно положительно сказаться на вашем настроении и самочувствии. Так, главный редактор уже сбросил более 10 кг и всерьез намерен закрепиться в весовой категории до 90 кг. Что из всего этого выйдет – покажет грядущий чемпионат мира в Великобритании.

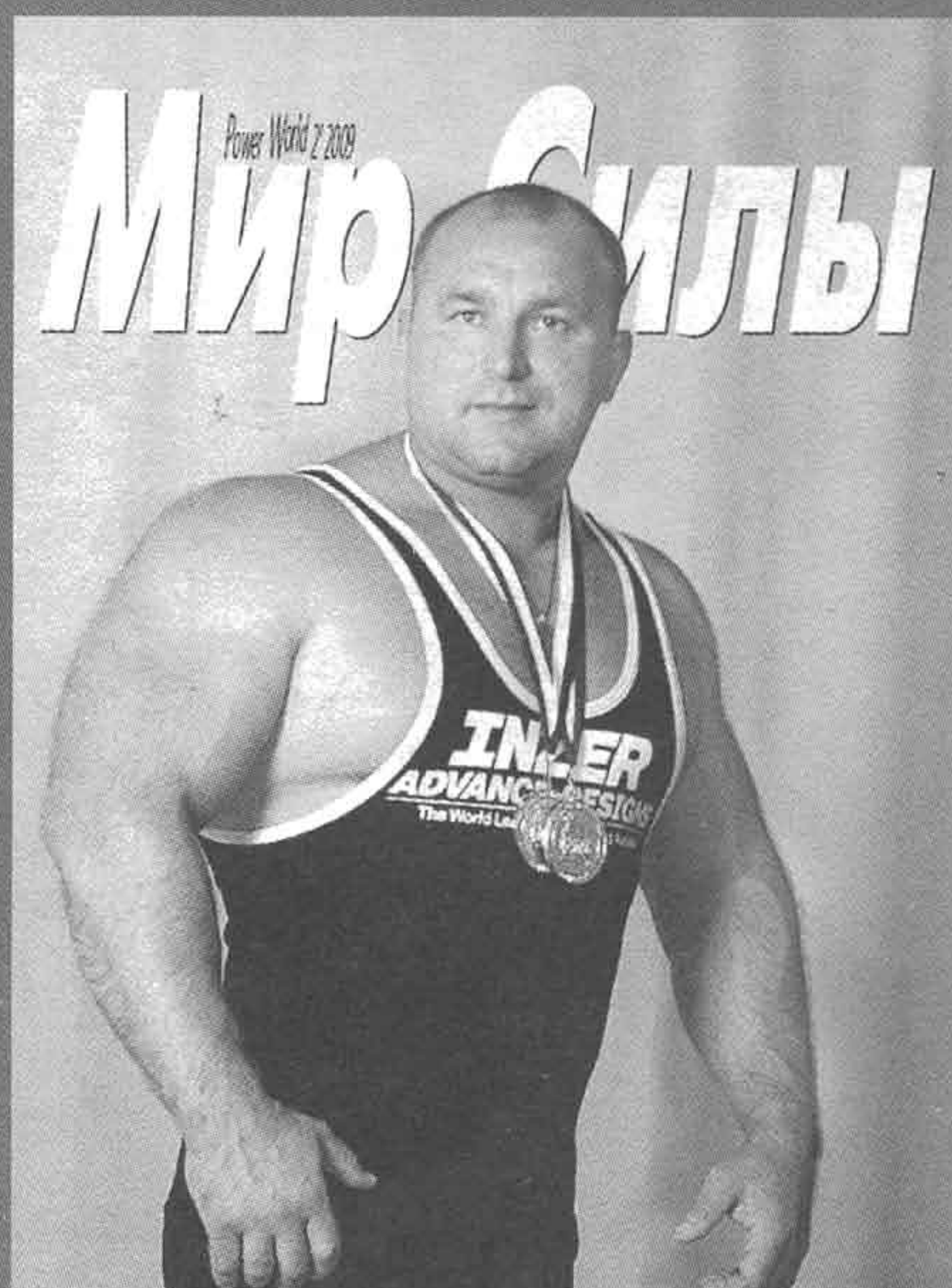
Ну а тем временем свежие новости. Вначале плохие. Сразу трое российских сборников IPF не смогли пройти допинг-контроль на коммерческом турнире «Кубок Титанов»-2009. Ведутся горячие дискуссии из серии «Кто виноват? И что делать?». В следующих номерах мы рассчитываем получить информацию по этой теме, что называется, из первых рук.

Национальная сборная WPC блестяще выступила на чемпионате Европы в Финляндии. Более 30 золотых медалей, новые рекорды. Пользуясь случаем, еще раз хотел бы поздравить наших спортсменов и тренеров с этой победой. Также не уронили честь нашей Родины и спортсмены, выступившие на чемпионате Европы WPF в Голландии. Рассказы об этих ярких спортивных событиях ждите в следующих номерах.

Ну а у нас в России впереди два крупных международных старта – это чемпионат Евразии в г.Курске и Первый безэкипировочный чемпионат мира в г.Ростове-на-Дону. Открою небольшой секрет: на «мир» уже заявился сам Михаил Кокляев! Искренне желаю нашему герою стать первым в истории мирового пауэрлифтинга абсолютным чемпионом мира в безэкипировочном дивизионе.

На этой хорошей ноте позволю себе попрощаться с вами. До новых встреч!

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Александр Третьяков  
Фото: Вячеслав Васильевич Ярушин

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 2 (40)/2009 год

Издается с 1999 года

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

Издатель :

Bodybuilding & Fitness  
**BBF**  
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблшинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЪЯНОВ
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 рекордсмен WPC Europe

Реклама: Полина АЛЕКСЕНКО

e-mail: polina@probbf.ru

Распространение: Сергей Волков

e-mail: pento@pochta.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: (495) 620-3574

Почтовый адрес: 127254, г.Москва, Огородный пр-д, д.5, оф.304

ИД "Би Би Эф Паблшинг"

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru





## СОРЕВНОВАНИЯ

Кубок ПОДМОСКОВЬЯ 4

АНТИГРАВИТАЦИЯ-2 9

Душа ЧЕМПИОНА 14

НЕВОЗМОЖНОЕ – возможно 22

Две ЗВЕЗДЫ под штангой 26

5-й Суперкубок ТИТАНОВ 29

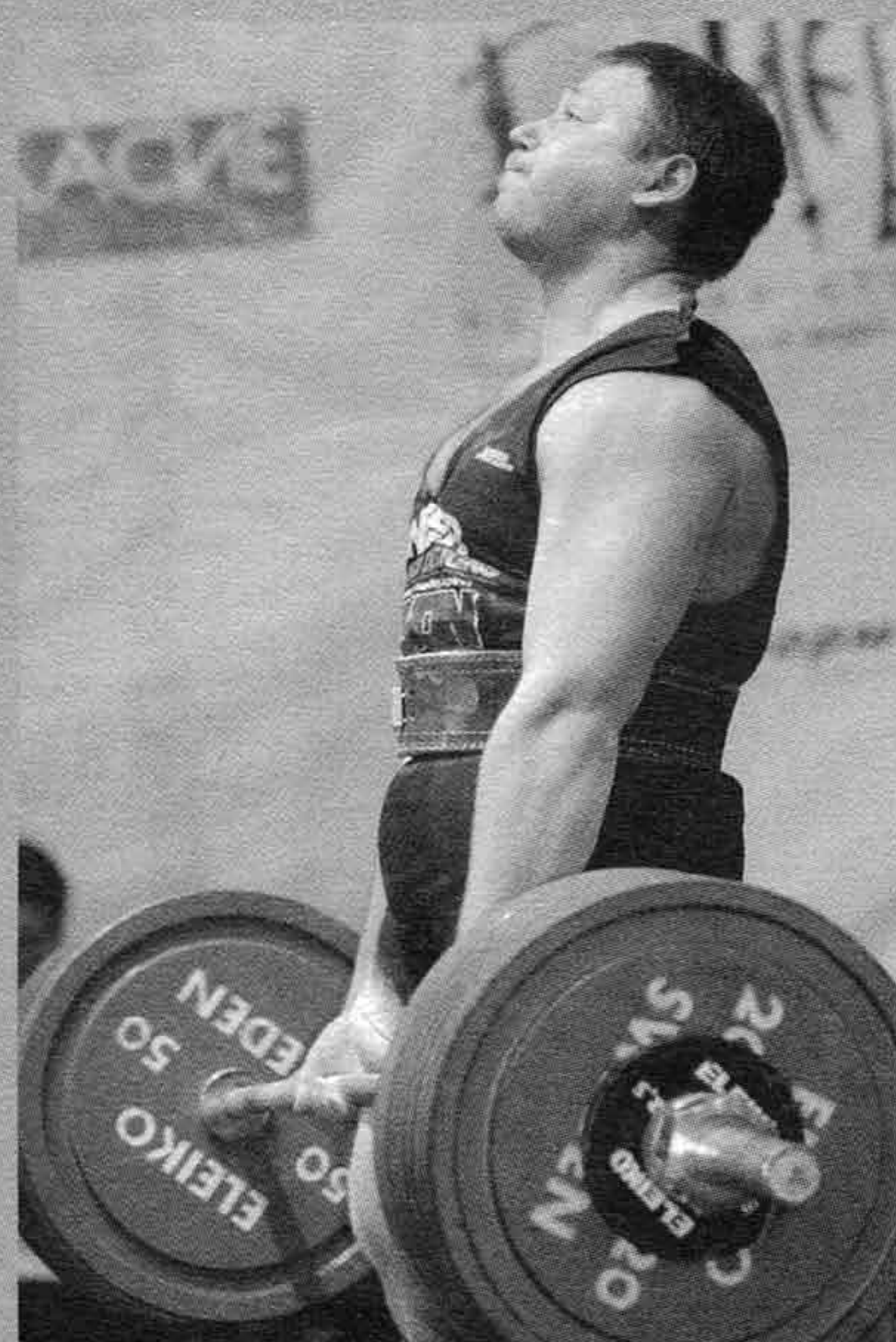
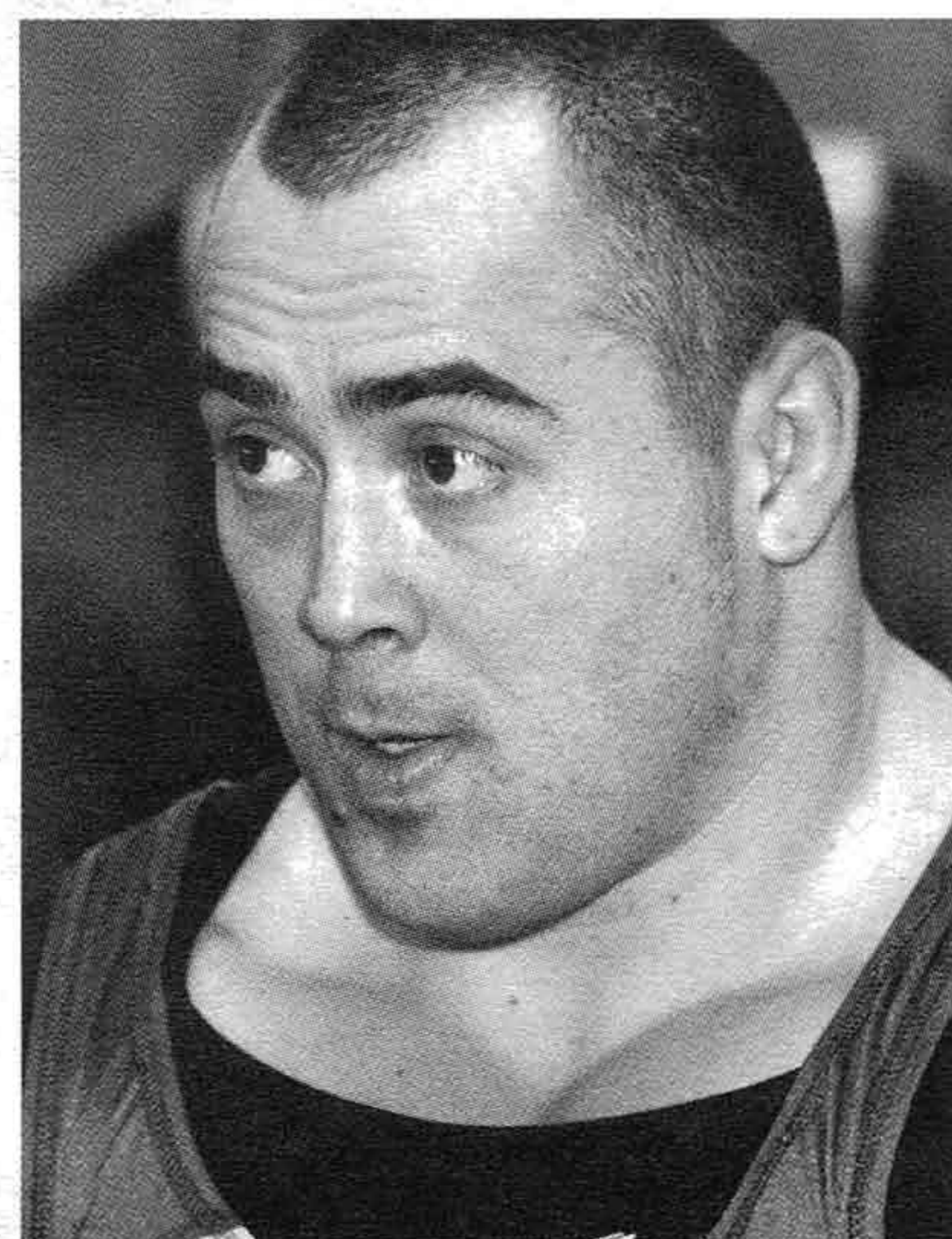
ЖИМ ЛЁЖА на УрФО по бодибилдингу 36

## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Александр ТРЕТЬЯКОВ 39

## СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

Бенефис «ЛЕСНОЙ БРАТВЫ» 43



## НАУКА – СПОРТУ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ анализ техники выполнения тяги становой стилем «СУМО» 48

СТАТИСТИЧЕСКИЙ анализ техники ТЯГИ становой 52

## ИСТОРИЯ

Краткий исторический очерк развития МИРОВОГО пауэрлифтинга. Часть 3 61





# ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

## ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ\*



### 1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал ВВФ («Качай Мускулы») подписные индексы – 82814 на 6 месяцев
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев

### 2. Через каталог «Пресса России»

- журнал ВВФ («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													
		<b>АБОНЕМЕНТ</b> на <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="text-align: center;">газету журнал</td><td style="width: 50px; height: 20px;"></td></tr></table> (индекс издания)												газету журнал	
газету журнал															
		(наименование издания)						Количество комплектов:							
		на <u>2009</u> год по месяцам:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Куда													
		(почтовый индекс)						(адрес)							
		Кому													
		(фамилия, инициалы)													
		<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>													
		ПВ			место			ли-тер			на <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="text-align: center;">газету журнал</td><td style="width: 50px; height: 20px;"></td></tr></table> (индекс издания)			газету журнал	
газету журнал															
		(наименование издания)													
		Стои-мость		подписки		руб. _____ коп. _____		Количество комплектов		руб. _____ коп. _____					
		переадресовки		руб. _____ коп. _____											
		на <u>2009</u> год по месяцам:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		Куда													
		(почтовый индекс)						(адрес)							
		Кому													
		(фамилия, инициалы)													

### 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.

e-mail: pento@pochta.ru



# КУБОК ПОДМОСКВЬЯ



Автор: Юрий Соловьёв

**Недавно официально зарегистрированная Федерация пауэрлифтинга Московской области WPC-WPO начала набирать обороты. Свою деятельность Федерация начала с проведения крупного коммерческого турнира по жиму штанги лёжа с громким названием «Мега пауэр». И вот настала очередь для проведения квалификационного регионального турнира, который все с нетерпением ждали, особенно спортсмены Московской области.**

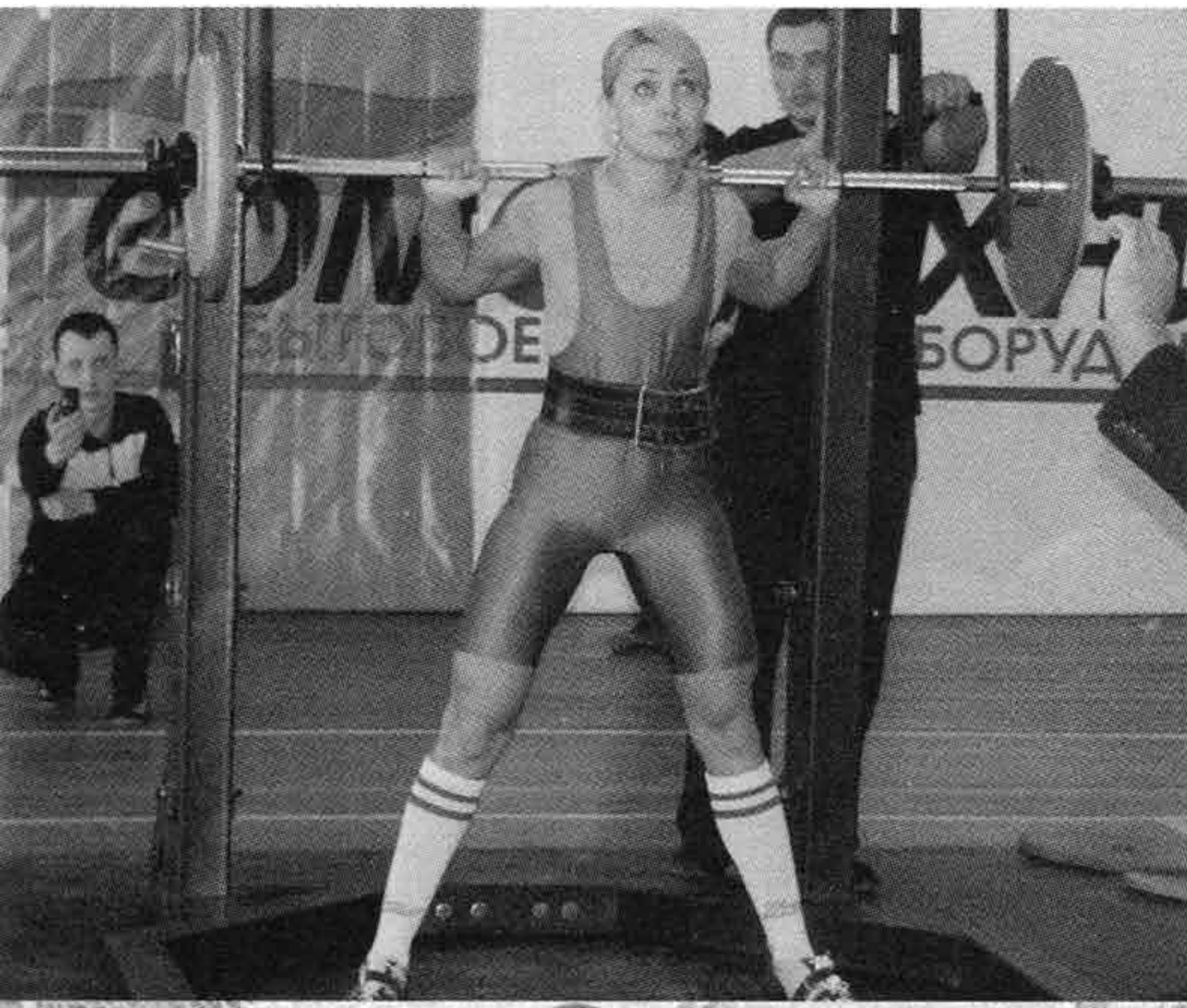
Ведь в последнее время всё большее количество людей выбирает соревновательный пауэрлифтинг и наши турниры собирают всё большее число участников. Накануне турнира была проделана огромная работа по составлению Книги рекордов Москвы и Московской области. И этот турнир, наряду с популяризацией пауэрлифтинга и с выполнением разрядов и званий, ставил перед собой задачу фиксирования новых рекордов области. Забегая вперёд, скажу, что таких рекордов было установлено очень много. За установление рекорда области, по аналогии с национальными и мировыми рекордами, выдавались сертификаты.

И вот 1–3 мая в подмосковном Пушкино прошёл долгожданный

Открытый турнир по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа «Кубок Подмосковья».

В турнире приняли участие 280 спортсменов из разных регионов России. География городов самая обширная, это Санкт-Петербург, Смоленск, Брянск, Тула, Екатеринбург, Тольятти, Краснодарский край, ну и, разумеется, Москва и Московская область. Несмотря на региональный статус этого турнира, судейский корпус во главе с новым председателем судейского комитета Андреем Лихманом был очень сильным. Присутствовали почти все судьи международной судейской категории, что позволило провести турнир чётко и строго по регламенту. Ещё одна особенность этого турнира: он проходил



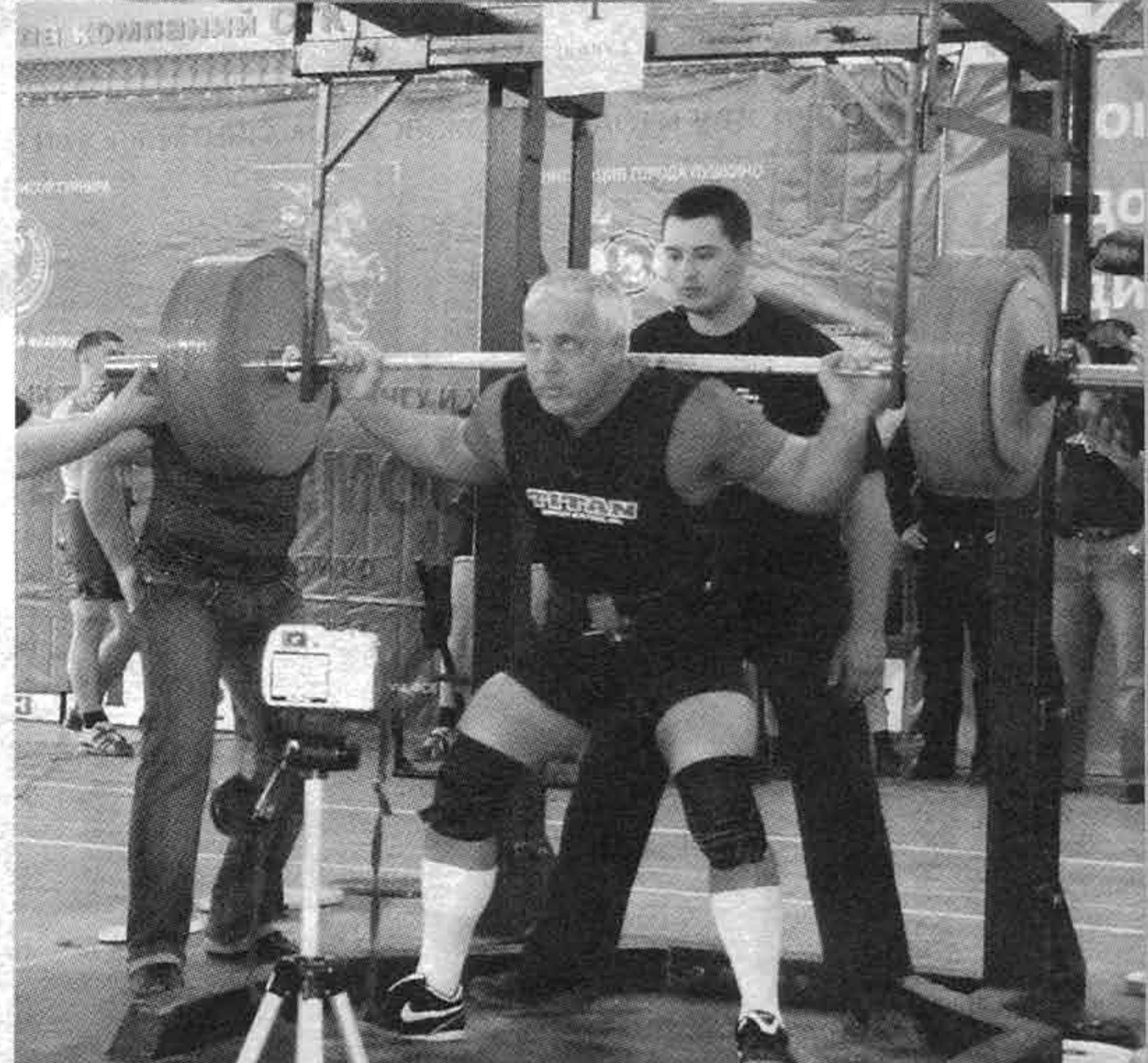
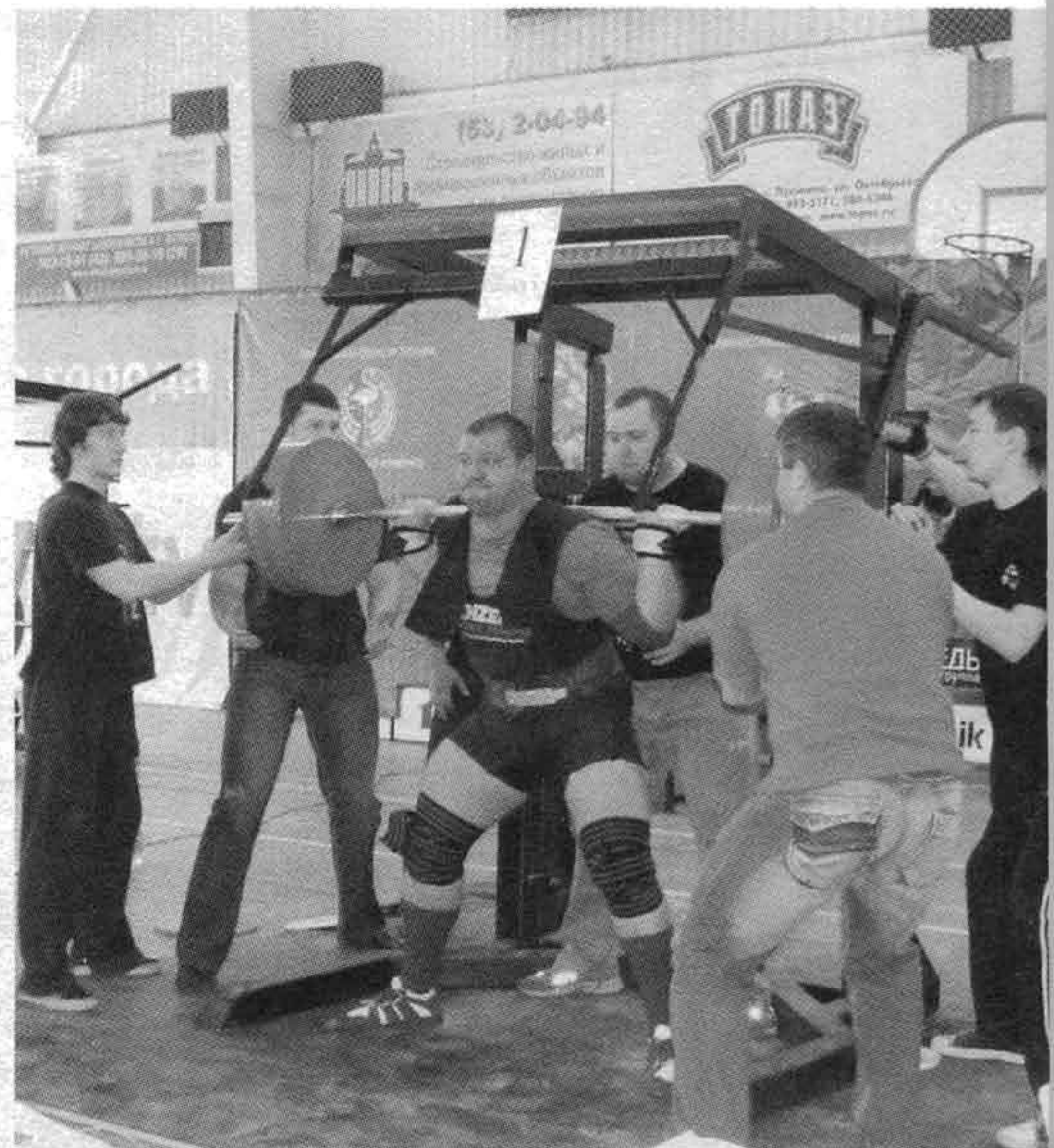


одновременно на двух помостах. Эта схема уже неоднократно была применена на нескольких российских турнирах, и Кубок Подмосквья очередной раз доказал жизнеспособность этой схемы.

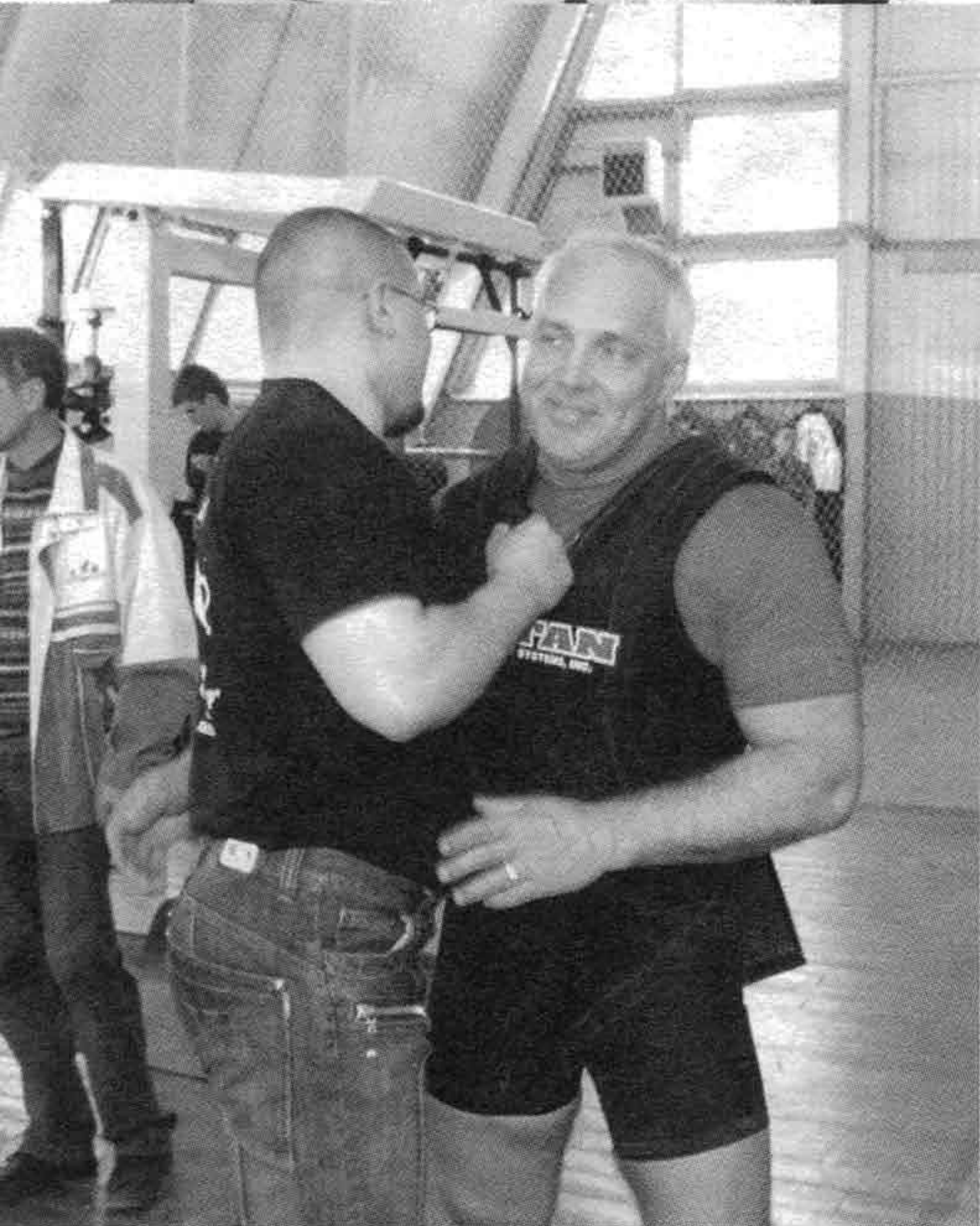
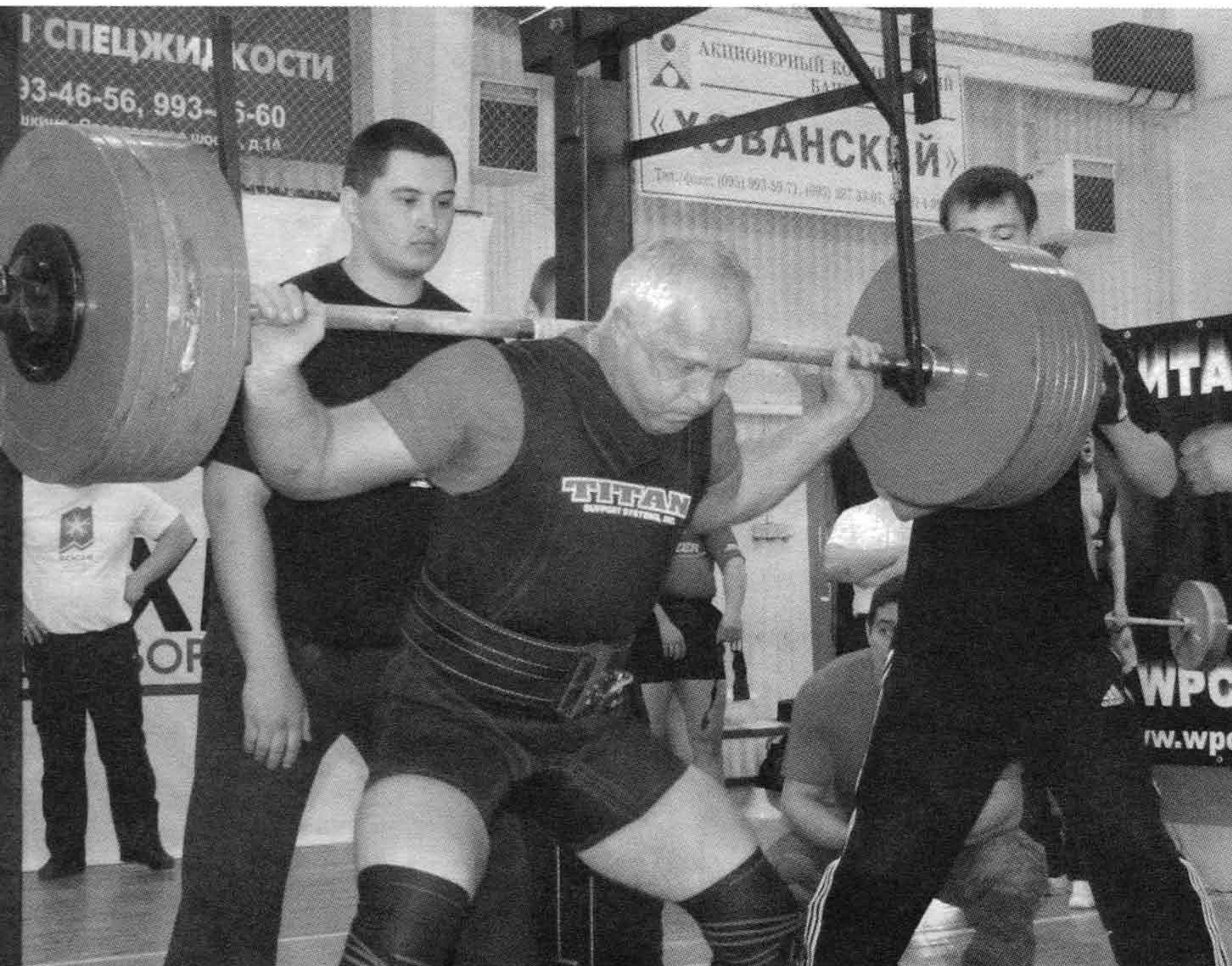
Теперь расскажу о главном, а именно об участниках и победителях турнира. Самым многочисленным дивизионом как всегда был жим лёжа AWPC без экипировки. Здесь «абсолютку» взял Захаров Владимир из Дмитрова МО с результатом 180 кг, выступая в категории до 82,5 кг. В безэкипировочном пауэрлифтинге AWPC очередной раз удивил нас своей силой Николай Жуков из Смоленской области, он же и стал первым в абсолютном зачёте с результатом в приседе 252,5 кг, жиме 170 кг и тяге 275 кг.

Своим выступлением нас порадовала Юлия Умеренкова, которая показала прекрасные результаты без экипировки: присед 120 кг, жим 80 кг, тяга 170 кг. Юля, как всегда, безукоризненна, а её помощь в судействе да и во многих организационных моментах нельзя недооценить.

В жиме WPC без экипировки безоговорочным лидером стал Вадим Кахута из Старого Оскола, впрочем, как и на всех последних российских турнирах, и на Кубке Подмосквья ему также никто не смог составить







конкуренцию. Выступая в категории до 100 кг, он пожал 240 кг, и 250 кг в третьем подходе ему пока не покорились. Напомню, что этот вес был пожат без экипировки. В этом же дивизионе отличился Андрей Лучков из Люберец. Выступая по ветеранам в категории до 110 кг, он установил новый рекорд Московской области в жиме. Теперь в Книге рекордов его новое достижение 222,5 кг. Андрей запомнился ещё и тем, что выступал с патриотической повязкой на голове в виде российского триколора и был негласно признан талисманом турнира. А также он обещал, что благодаря ему Книга будет обновляться от турнира к турниру.

Борьба в WPC пауэрлифтинге без экипировки по накалу страстей превзошла всё. Явного лидера не было, а на победу претендовали 4 спортсмена: Игорь Умеренков из Курска, Андрей Кухневский из Ивантеевки, Игорь Ломов из Видного и Андрей Гломбоцкий из Дубны.

Кухневский и Ломов присели по 280 кг, Умеренков 252,5, но стоит напомнить, что он был самым «лёгким» участником и выступал в категории до 90 кг. В жиме Ломов получил нулевую оценку и сошёл с дистанции, а жаль, ведь в становой тяге он очень силен и только собирался начинать с 310 кг.







кончил тягу с результатом в 282,5. Самая большая тяга у Андрея Глобцового 310 кг, но в жиме он не очень силен, в результате только третий, Умеренков проиграл считанные баллы в упорной борьбе и стал вторым, Андрей Кухневский же стал абсолютным победителем нашего турнира в этом дивизионе. Его результаты: присед 280 кг, жим 230 кг, тяга 300 кг. Пожелаем Андрею удачи, ведь впереди у него чемпионат мира в Ростове-на-Дону.

В жиме лёжа WPC в экипировке собралось довольно много сильных спортсменов. В «абсолютке» третьим стал Дмитрий Пермяков с результатом 300 кг. Второе место у Виктора Найдёнова, 300 кг и новый рекорд Московской области в категории до 100 кг. Ну а абсолютным чемпионом стал Дмитрий Горбачёв. Ему и принадлежит самый большой жим турнира 315 кг.

Хочется отметить прекрасное выступление Арапова Евгения из Москвы. Выступая по ветеранам 45–49 лет, он при весе 112 кг выжал 260 кг.



Во втором упражнении Кухневский жмёт 230 кг и вырывается в лидеры. Умеренков жмёт 185 кг, но по специальному коэффициенту, на который пересчитываются поднятые килограммы, он немного отстает от Андрея.

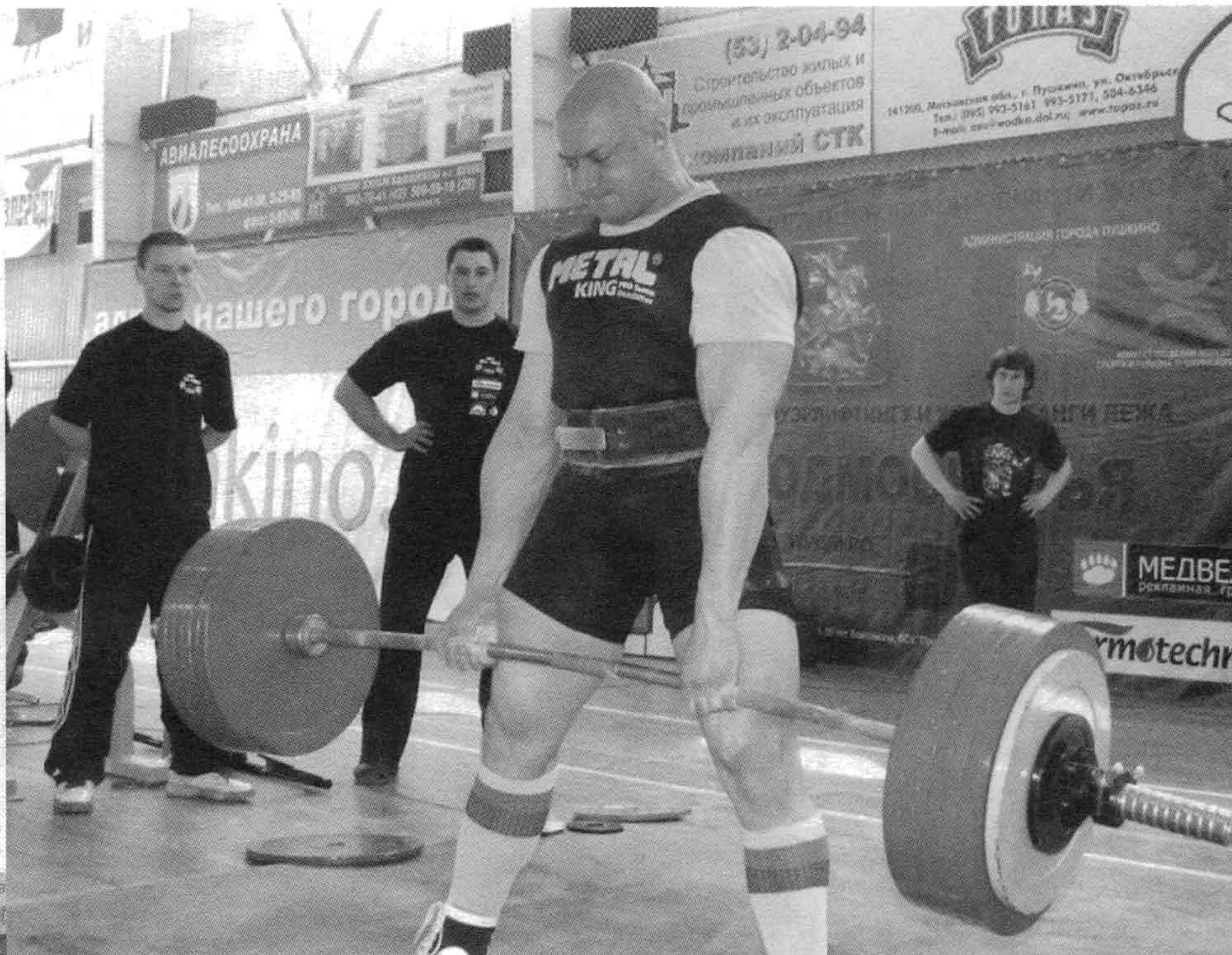
В становой тяге Андрей Кухневский справился с весом в 300 кг, а Игорю Умеренкову этот вес в третьей попытке не покорился, и он за-



# СОРЕВНОВАНИЯ

В WPC пауэрлифтинге в экипировке хочется отметить Сергея Блинова, выступавшего по юниорам. Он взял «абсолютку» и показал хорошие результаты. Сергей собрал 800 кг в категории до 82,5 кг. Совсем немного, и его результат станет категорией, умноженной на 10.

В открытой возрастной группе спортсмены показывали чудеса. Интрига сохранялась до конца. Третье место у Константина Рогожникова и 840 кг в сумме. Второе место у Тимура Андреева и сумма 965 кг. А первое место у спортсмена из Санкт-Петербурга Александра Никулина. Он собрал 850 кг при собственном весе всего 80,4 кг. Причем Александр запомнился оргкомитету не только как отличный спортсмен, но и как очень-очень вежливый и обходительный человек, что лиш-



раз доказывает старую истину: награда найдет своего героя.

На этом я закончу рассказ о празднике силы, который, с уверенностью могу сказать, состоялся на Кубке Подмосковья.

А также выражаю свою благодарность людям, без которых проведение Кубка Подмосковья не могло бы пройти на таком уровне. Это спонсоры турнира: генераль-

ный спонсор – казино «Розовый фламинго», компания «Автоперегон» и компания «Термотехник».

И, конечно, помощь в проведении турнира оказал президиум WPC-WPO, лично Устинов Ю.В., Умеренковы Игорь и Юлия, Лихманы Андрей и Инна и дружная команда спортсменов, судей, секретарей из Тольятти во главе с Рогожниковым К.В.



## Международный спортивный фестиваль

## АНТИ



АНТИГРАВИТАЦИЯ-2: парад участников

## ГРАВИТАЦИЯ-2

## Сила и Красота

Авторы: Игорь Умеренков, Андрей Логинов

## Что? Где? Когда?

Начало апреля встретило жителей Курска солнечными днями: отличная погода, замечательное настроение, «девчонки в коротеньких юбчонках» и прочие весенние составляющие. В это же время, 4-5 апреля 2009 года, в Курске прошел Международный спортивный фестиваль «АНТИГРАВИТАЦИЯ-2», на участие в котором было заявлено более 100 атлетов из различных регионов России, Украины, Белоруссии и Швейцарии.



Умеренковы с абсолютным победителем по бодибилдингу Юрием Митюшиным





С Викторией Шелудько



Андрей Палей и Юрий Устинов - телезвезды



Игорь Умеренков и Ольга Тельпова

- В программу фестиваля вошли:
- Открытый Кубок Черноземья по жиму лежа WPC/AWPC;
  - Открытый Кубок Курской области по бодибилдингу и фитнесу (IFBB);
  - силовой командный PRO-турнир «АНТИГРАВИТАЦИЯ-2».

Турниры по жиму лежа и бодибилдингу проходили в уже знакомом гостям курских турниров здании Городского молодежного центра «Гелиос».

## Сила

Итак, в первый день фестиваля, 4 апреля, стартовал Открытый Кубок Черноземья по жиму лежа WPC/AWPC. Выступали спортсмены экипировочного и безэкипировочного дивизионов. Соревновались как мужчины, так и женщины, «от мала до велика», или, говоря официальным языком, «спортсмены всех возрастных групп обоих полов».

Нужно отметить, что наиболее популярным дивизионом на турнире, что уже становится традицией, стал безэкипировочный жим лежа AWPC, в котором не было равных чемпиону мира из атлетического клуба «НОСОРОГ» Станиславу Милостному (кмс по дзюдо, кмс по греко-римской борьбе, МСМК ВПЦ), недавнему победителю чемпионата мира WUAP. При собственном весе 73,6 кг в первом подходе Станислав легко зафиксировал 170 кг, этого хватило для победы в категории и, как выяснилось после, в «абсолютке». Чтобы поберечь силы для успешного выступления в экипировочном дивизионе, было принято решение от дальнейших подходов отказаться.

Вторым в абсолютном зачете безэкипировочного дивизиона AWPC стал спортсмен из Белгородской области Андрей Нерубенко, которому покорились гроссмейстерские 175 кг в весовой категории до 82,5 кг. Третье место в упорной борьбе завоевал очень опытный атлет из г. Железногорска Курской области Роман Залюбовский, зафиксировавший на этот раз 187,5 кг в «сотке».

В экипировочном дивизионе AWPC абсолютным победителем стал все тот же Станислав Милостной, которому на этот раз покорились «всего лишь» 200 кг. Видимо,



Сергей Тимохин



Виктория Шелудько



сыграл свою роль тот факт, что Стас недавно стал отцом, а бессонные ночи с ребенком не очень-то способствуют полноценному восстановлению и тренировочному процессу в целом. Тем не менее его выступление стало отличным примером для тех, кто с появлением семьи и детей исчезает из спортивного зала.

Ставшему вторым в «абсолютке» Валерию Курочкину из Москвы, известному как «самый эмоциональный жимовик России», также в этот раз удалось зафиксировать только 220 кг. Если бы его подходы на 232,5 и 240 кг были удачными, то места в абсолютном зачете, возможно, расположились бы иначе.

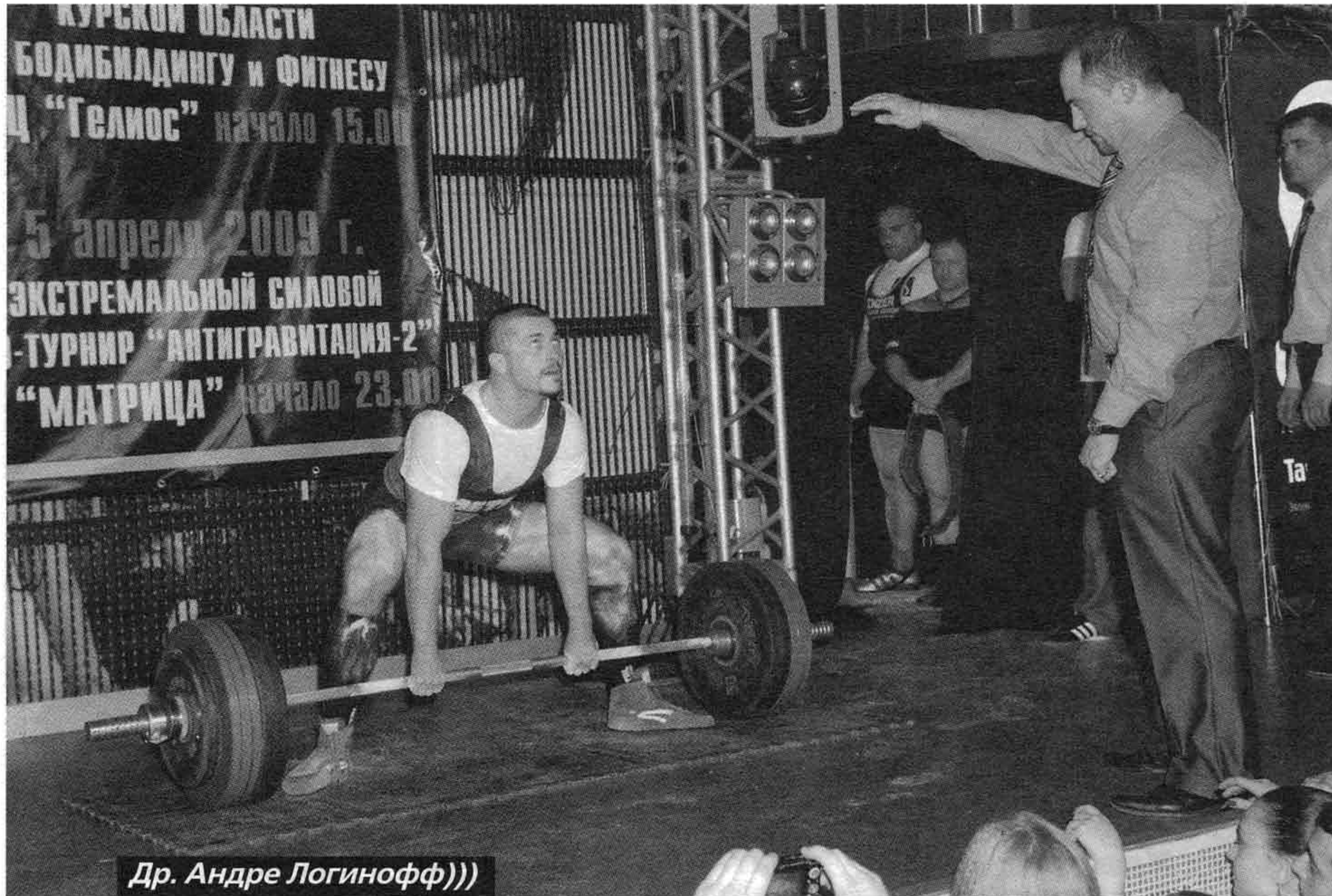
Также нужно отметить выступление дебютантки соревнований Ольги Тельповой из Воронежской области, ставшей абсолютной победительницей в безэкипировочном дивизионе AWPC у женщин и выполнившей норматив MC AWPC-Россия.

В безэкипировочном дивизионе WPC безоговорочно лидировал Вадим Кахута из г. Старый Оскол Белгородской области, уверенно выжавший 245 кг в весовой категории до 100 кг. Второй в «абсолютке» – также белгородец Игорь Передрий, которому покорились 175 кг в весовой категории до 75 кг. А за третье место в абсолютном зачете и 1-е место в весовой категории до 110 кг разыгралось настоящее сражение.

Претендентов было трое: Андрей Лихман из г. Крымска (собственный вес 109,5 кг), Сергей Громов из Белгорода (106,2 кг) и Сергей Бобков из Железногорска (103 кг). Все трое – очень опытные атлеты: Лихман – МСМК, Громов и Бобков – Элита. Лихман аккуратно подогнал вес близко под планку 110 кг и был самым тяжелым – это давало определенные преимущества его конкурентам и заставляло Лихмана рисковать.

Первый подход: Лихман – 190, Громов – 192,5, Бобков – 200 (тяжело). У всех белые огни, все три подхода засчитаны. Шансы Лихмана даже на второе место выглядят не очевидными – нужно прибавлять.

Второй подход: Лихман и Громов – по 202,5, оба удачно, и Громов пока опережает Лихмана по



Др. Андре Логинофф)))

собственному весу. Бобков самый легкий, ему, казалось бы, надо просто повторять подходы противников или чуть-чуть опережать, но он пытается морально уничтожить соперников и заказывает 210 кг. Увы, неудачно.

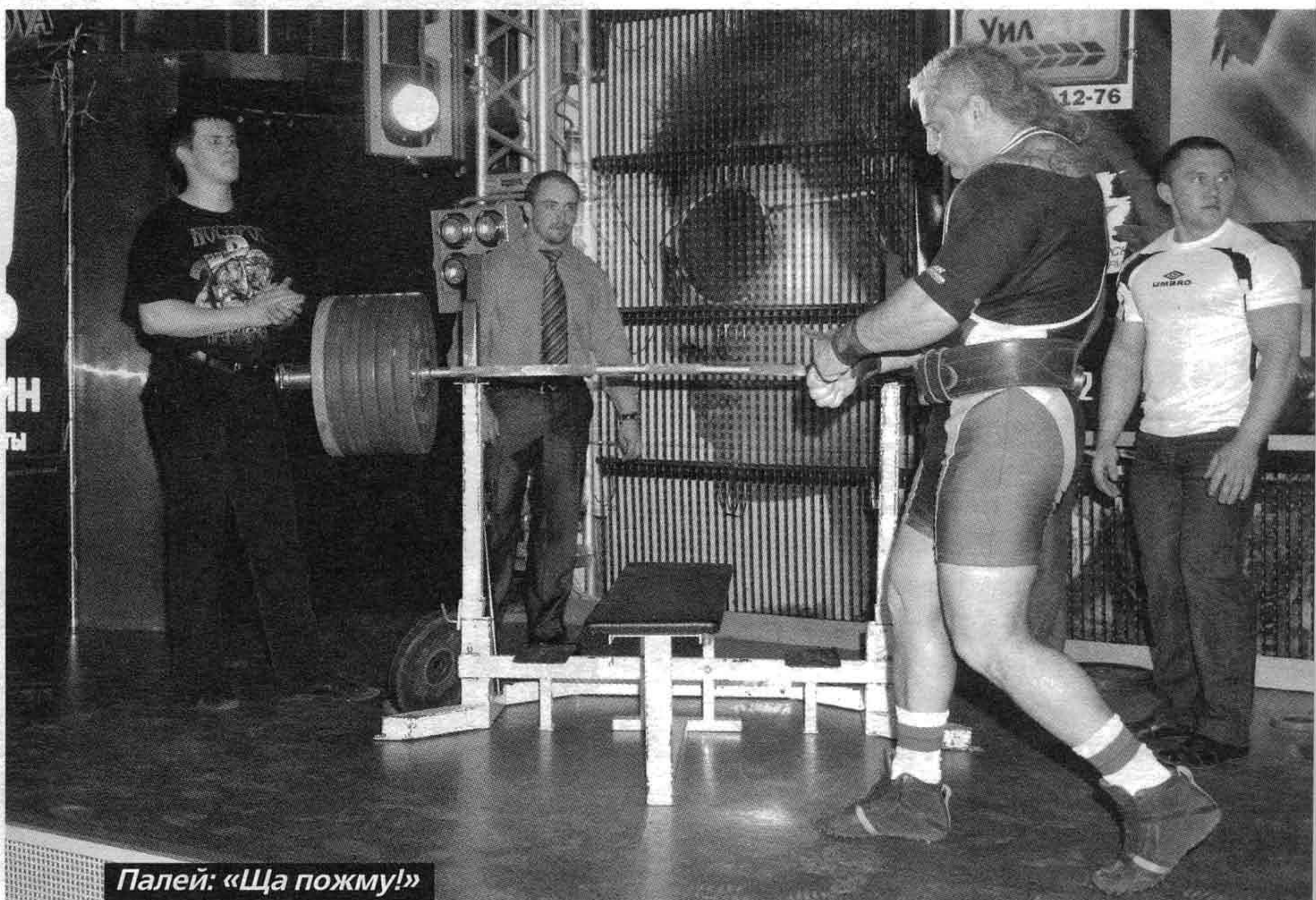
Третий подход: после длительных тактических комбинаций презаявок весов победителем (под чутким руководством Юрия Устинова) становится Андрей Лихман, аккуратно добавивший 2,5 кг ко второй попытке и пожавший 205 кг. Бобкову вновь не покоряется 210 кг, как и Громову. Напряжен-

ная борьба, спортивная интрига в действии, накал страстей – соперничество «трех богатырей» стало украшением турнира.

В абсолютном зачете экипировочного дивизиона WPC тон задавали тяжести – общий вес первой тройки составил 400 кг!

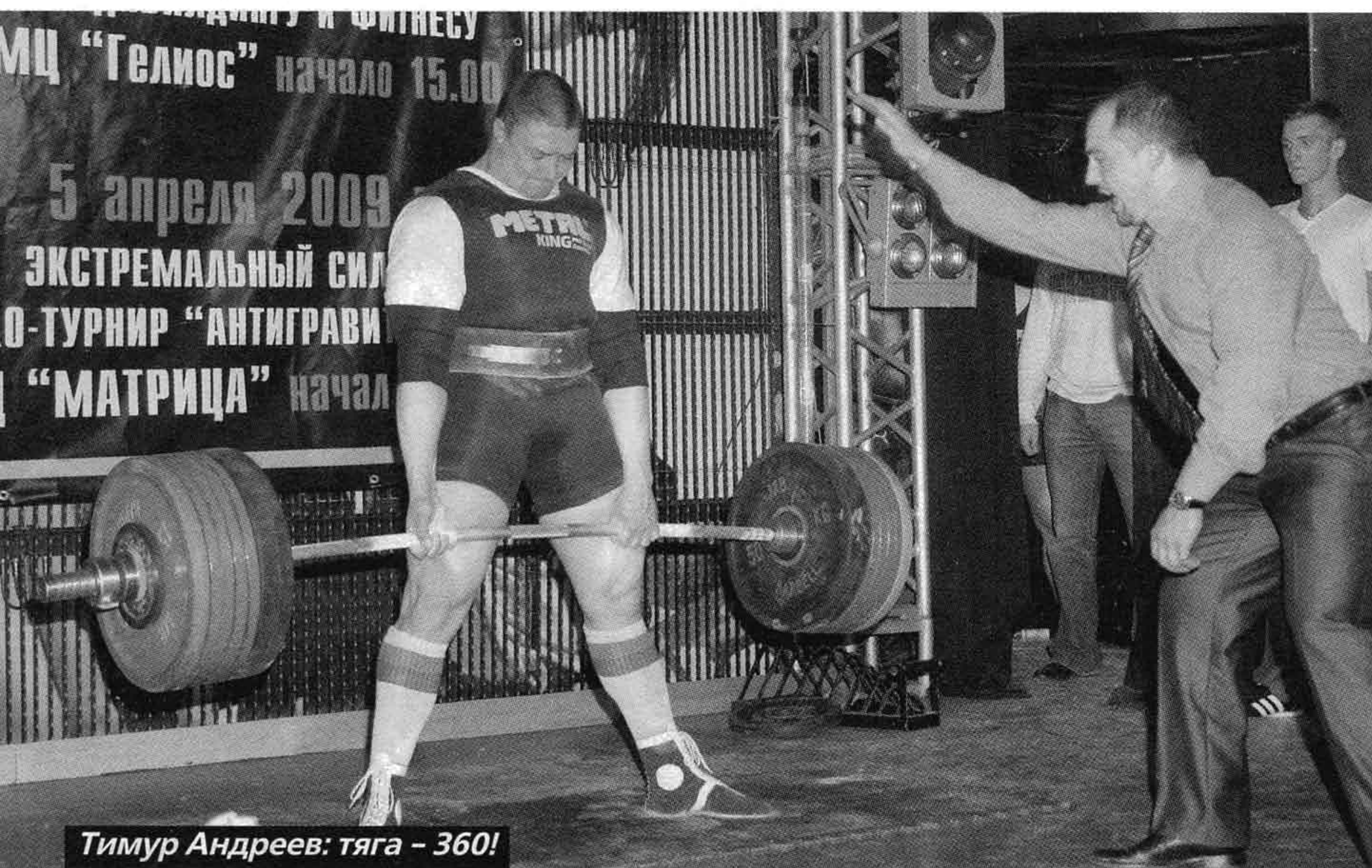
Места расположились следующим образом:

1. Виктор Найденов (г. Москва) – 270 кг в в/к до 110 кг;
2. Дмитрий Пермяков (г. Москва) – 260 кг в в/к до 125 кг;
3. Вадим Коркин (г. Черкесск) – 250 кг в в/к свыше 140 кг.



Палей: «Ща пожму!»





Тимур Андреев: тяга - 360!

## Красота

Турнир по бодибилдингу и фитнесу прошел во второй день фестиваля, 5 апреля.

Несмотря на то, что не все заявленные участники смогли принять участие в соревнованиях по тем или иным причинам, все происходящее было очень зрелищно и встречалось зрителями, что называется, на ура. Абсолютным победителем Открытого Кубка Курской области по бодибилдингу среди мужчин в тяжелой борьбе раздельным решением судей стал Юрий Митюшин из подмосковного г. Пушкино.

В женском бодибилдинге сорвала шквал аплодисментов чемпионка мира по жиму лежа WPC, неподражаемая Виктория Шелудько из Архангельска.

В мужском фитнесе очередной раз абсолютным победителем стал спортсмен из атлетического клуба «НОСОРОГ», курянин Сергей Тимохин.

В женском фитнесе в отсутствие бесспорного лидера в этом виде спорта Юлии Умеренковой, которая на этот раз выступила в качестве судьи, абсолютной победительницей стала также спортсменка из атлетического клуба «НОСОРОГ», Ольга Веселова.

## Антигравитация

Апогеем фестиваля стал теперь уже второй силовой командный

PRO-турнир «Антигравитация-2». По правилам турнира, соревнуются команды, в составе каждой из которых 2 спортсмена, один выполняет становую тягу, другой – жим лежа. Команда-победитель определяется по сумме коэффициентов Глосбрэннера участников. У каждого спортсмена – 3 попытки. В зачет, разумеется, идет наибольшая.

Итак, в турнире участвовали 5 команд, участники которых показали следующие результаты:

1. «Инвалиды спорта»  
Жим: Андрей Палей (Магнитогорск) (105,5) 300-300+310- => Глосс 170,9  
Тяга: Юрий Устинов (Новоросийск) (97,7) 280+300-300- => Глосс 164,4
2. «Большой адронный коллайдер» (БАК)  
Жим: Илья Кокорев (Ярославль) (75,3) 220+230-230- => Глосс 151,0  
Тяга: Андрей Логинов (Швейцария) (84,2) 285+295-295- => Глосс 181,3
3. «Медведи 31-го Региона»  
Жим: Сергей Громов (Белгород) (106) 240+250+260- => Глосс 142,2  
Тяга: Владимир Калиниченко (Белгород) (145,5) 340+355-365+ => Глосс 192,2
4. «Гвардейцы кардинала»  
Жим: Владимир Полетаев (Люберцы) (109,3) 292,5-292,5+302,5- => Глосс 164,8  
Тяга: Тимур Андреев (Москва) (112,8) 350+360-360+ => Глосс 201,1
5. «Экстрим»  
Жим: Бахтияр Велибеков (Краснодарский край) (119) 290-290-295- => Глосс 0,0



Калиниченко : тяга -365



Тяга: Валерий Снигирев (Краснодарский край) (139) 330+340+360- => Глосс 180,9.

Соответственно, в первой тройке места расположились следующим образом:

- 1-е место: «Гвардейцы кардинала»;
- 2-е место: «Инвалиды спорта»;
- 3-е место: «Медведи 31-го Региона».

Шоу получилось грандиозное. Зал снова неистовствовал, снова можно было почти два часа наблюдать пустые барные стойки, что, собственно, в ночном клубе «Матрица» нонсенс, но все зрители старались занять места поближе к сцене.

Очень было приятно видеть зрителей, в том числе и спортсменов разных видов спорта из разных федераций, которые приехали в Курск, чтобы посмотреть это действо, не только из разных уголков Курской области, но и из соседних регионов.

Очень впечатлила безэкипировочная тяга 340 (на 360 чуть-чуть не хватило) Валерия Снигирева. Бахтияр Велибеков, как пустую, выстреливал штангу весом в 290 кг, зависающую в нескольких сантиметрах от груди, но, не справившись с майкой, к сожалению, получил нулевую оценку.

Очень смотрибельно было выступление Юрия Устинова, каждый раз срывавшего шквал аплодисментов при выходе на помост.

А победителем традиционного конкурса для зрителей в «Матрице» на жим штанги 100 кг на количество раз стал Андрей Лихман, пожавший «сотку» 36 раз!

### **Спонсоры**

В завершении слова благодарности хотелось бы сказать людям,

без помощи которых фестиваль, возможно, и не состоялся бы:

- Генеральный спонсор фестиваля – агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд»;
- Атлетический клуб «НОСОРОГ»;
- Генеральный информационный партнер: радио «Европа+» – Курск.

### **Верной дорогой!**

Фестиваль завершился, подарив массу положительных эмоций и спортсменам, и зрителям. Что дальше? Дальше 2010 год – еще одна важная веха в становлении силовых видов спорта в России. Престиж и уровень проведения фестиваля растет, так что турнир 2010 года будет еще интереснее.

Следите за анонсами и добро пожаловать на Международный спортивный фестиваль «АНТИГРАВИТАЦИЯ-3»!

# 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**





# Душа Чемпиона

**Авторы: А.Репницын, Ародис**

## **Часть 1: Владик**

Пригородная электричка в апреле, в субботу утром, – это не фунт изюма. Худшим испытанием может быть только та же электричка в августе, в воскресенье вечером. Стою на самом краю платформы, собранная, как спринтер перед стартом: железная гусеница уже подползает. От напирания и толчков в спину холодеет в животе, потому что пропасть, засыпанная окурками, почти подо мной. Мимо глаз, вызывая легкое головокружение, замелькали окна. Места на скамейках есть: на Свердловске-пассажирском садятся немногие. Главная толпа вваливается здесь, на Первомайской. Если двери окажутся прямо перед носом... моя взяла! Влетаю в вагон и бросаюсь к ближайшему свободному месту. Знаю, что озираться и выбирать не стоит. Если, конечно, не хочешь ехать на одной ноге до самого Рефтинского. У окошка, как я люблю... Положительно везет. Сейчас буду наслаждаться просмотром предварительных заявок к первому чемпионату Свердловской области по пауэрлифтингу, по версии WPC. 12 апреля високосного 2008 года. Историческая дата. В будущем. Наверное...

Везло мне ровно пять секунд.

– Ой! Девушка! А Вы не уступите нам у окошка? Внучок у окош-

ка любит... Спасибо вам, дай бог здоровья!

В пространство между скамейками протискивалась толстенная тетя с огромной кошелкой. Я с неприязнью взглянула на белобрысого мальчика лет шести в оранжевой футболке. Приходилось признать, что в известном смысле он более ребенок, чем я. Проехав кошелкой по моим ногам, тетя протиснулась к окну. Села, сдвинув меня еще сантиметров на сорок, чтобы внучок мог занять детское место. Потом она широко развела могучие бедра в полотняных бриджах и поместила между ними сумку, отчего я съехала еще немного влево, а худой парень, севший было с краю, прошипел «Ну, ё!..» и резко выкинул в проход левую ногу. Подумав, он выставил туда же вторую и прижался спиной к моему локтю. Я осторожно положила ногу на ногу, стараясь не задеть белую брючину пенсионера напротив. Тот слегка раздвинул ноги, пропустив между голени кончик моей туфли. Я вытянула вперед левое плечо и поставила локоть на колено правой ноги, приняв позу роденовского мыслителя. Описанные маневры дали парню сантиметров пять свободы, и он тут же втянулся поглубже на сиденье. Расслабился, сунул в уши пимпочки от плеера... Поезд тронулся. Молчали, слышен был только свирепый шепот бабушки: «Вот только вытвори мне еще что-нибудь! Только

вытвори!» Внука я не видела из-за ее обширного торса, торчали только голые ноги в сандалях.

В электричках каждая пара скамеек образует обособленное пространство, в котором на время путешествия возникает некое «мы». «Присмотрите за рюкзаком, пожалуйста, я пойду покурить...» «А вы где столько подосиновиков набрали?..» «Приспособление для подъема тяжестей из пяти букв...» До Верхнего Дуброво наша скамейка (кроме парня с плеером) присматривалась к своим визави, а они (за исключением девушки с книгой) – к нам...

– Илюша! – визгливо крикнула правая соседка, роясь в кошелке, – куда ты ногу сунул! Ты же мне кефир раздавил! Все вертишься, вертишься... Смотри вон в окошко...

– А зачем туда смотреть?

– Ох, пирожки помялись... Ну... Столько же прекрасного кругом нас... Природы столько...

Мальчишка выпростался из-за бабушкиного бока, встал и прижал лоб к стеклу. Электричка стояла у станции Мезенка. Оценив густые кусты ивняка и кучу щебня, Илюша сообщил:

– И ничего там нету прекрасного. Там все нормальное.

Однако от окна не отошел. Девушка вдруг встрепенулась, оторвавшись от книги, как от сна, и спросила:

– А? Что? Какая станция?





– Какашкино! – выпалил пацан.  
 – Илюша!!! – заорала бабуля, – это что еще за слово?! Извините, ради бога, – слезно обратилась она к обществу, – и в кого такой... Хоть думал бы, что говоришь-то на людях! Хоть бы бабушку пожалел, если перед людьми не стыдно!

Илюша внимательно посмотрел на бабушку.

– А что? Тебе плохо?  
 – А то хорошо! Я с такой тяжестью, а ты еще горя добавляешь!  
 – А что у тебя там?  
 – Одного кефиру пять упаковок!  
 – В Белоярке разве нельзя купить?  
 – Там-то он дороже! А ты не огорчал бы, не позорил бабушку...  
 – А вон старушка идет, у нее сумка еще больше твоей, и ничего – веселая...

– Потому что мороженым торгует. Будет грустная – у ней не купят.

– А на самом деле тяжело ей, плохо, да?

– Конечно! Старенькая, устала...

– Купи мне мороженое! И себе! Ей легче нести будет!

Мороженщица поравнялась с нашей скамейкой и передала через меня два «балтийских» эскимо. Илюша рванул обертку, откусил приличный кусок и забубнил, сунув нос в ее сумку:

– А там еще много?... Ой, а как это – лед, а от него пар?... А много еще? Тяжело, да?

– Конечно, нелегко... Какой мальчик у вас хороший! Заботливый, наверное.

Бабушка утратила бдительность секунды на три, сунув в кошелек сдачу. Она не успела схватить внука за футболку; пухлая рука с тусклым кольцом только цапнула воздух.

– Илья-я!!!

Но мальчишка уже скакал перед мороженщицей, хватал людей за рукава и орал, пуская сливочно-шоколадные слюни:

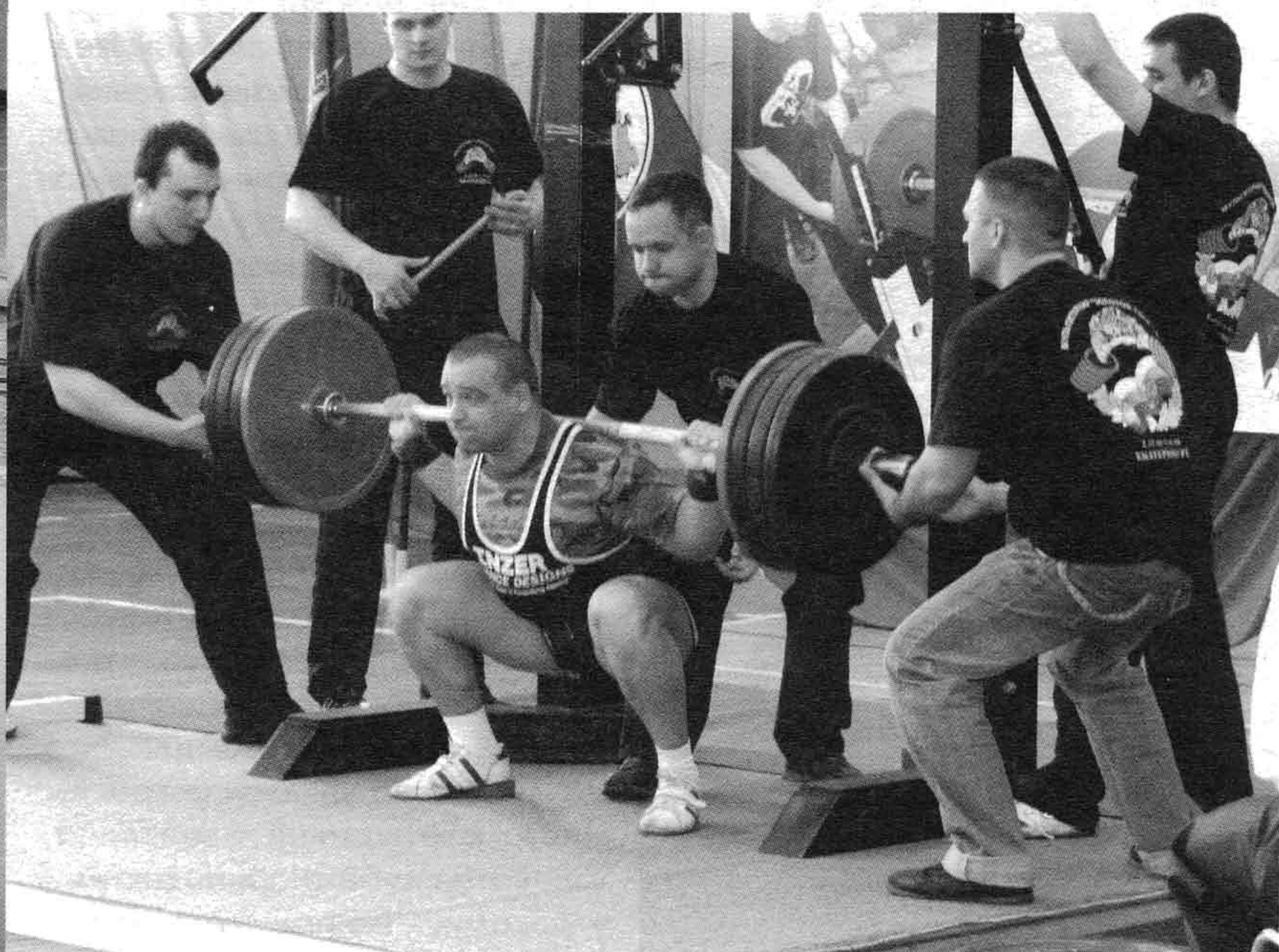
– Скорей! Люди! Берите мороженое у этой тети! Ей тяжело, плохо, она сейчас умрет! А у нее внуки и... правнуки! Дядя, а дядя! И вы тоже... Спасайте скорей тетю! Очень вкусное мороженое, очень-очень! Во, смотрите!

И отгрызал от эскимо огромные куски...

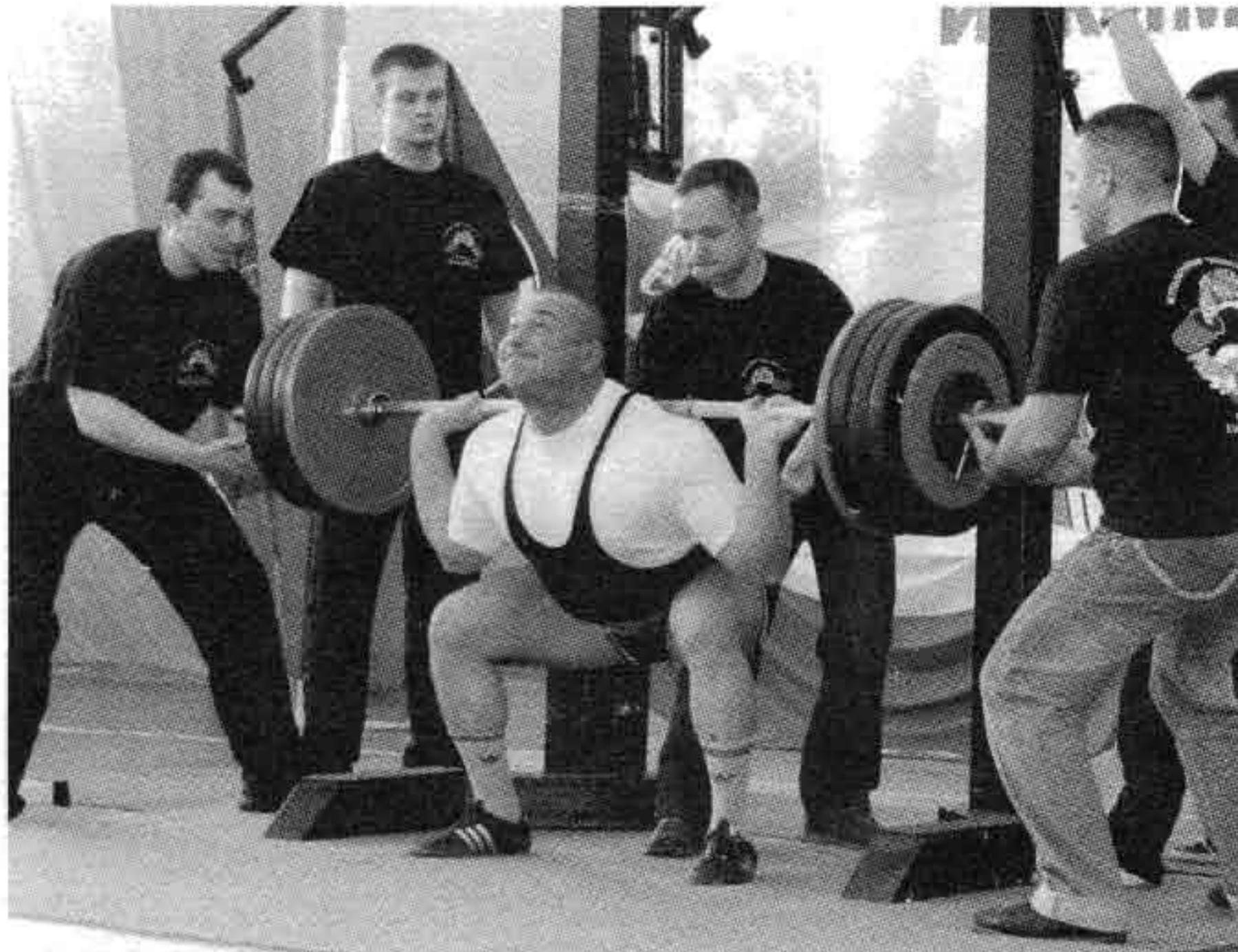
Народ смеялся и, действительно, торговля у старушки резко оживилась. Все это время бабушка, не сумевшая выбраться в проход из-за кошелки между ногами, стоя, с усилием оборачивалась назад и старалась перекричать внука:

– Не пускайте! В другой вагон только не пускайте! Не смей такими кусками... Ох, плохо мне...

Усатый пассажир, сидевший у дальних дверей, выкинул вбок длинную волосатую руку и сгреб Илюшу, освободив путь мороженщице. Потом взял мальчика за плечо и молча повел к бабушке.







– Вот спасибо вам, мужчина...  
Дай бог здоровья!

Для внука слов у нее уже не нашлось. Она отправила его к окну таким увесистым, от души, шлепком, что из переднего кармана мальчишеских шорт вылетели две конфеты, которыми наградила его кто-то из пассажиров. Илюшка раскинул руки вверх и в стороны, бросился на стекло и заорал:

– А-ааа!! У-ух! Ух ты!.. И-и-и-и!

Соседи с ужасом воззрились на бабушку... Но не в шлепке было дело. За окном распахнулось Белоярское водохранилище.

Народ заулыбался; Илюшонок не переставал прыгать, кричать и ухать, и напрасно бабушка дергала его за штаны, призывая выразить восторг более адекватно. Илюшка был убежден, что самая адекватная реакция на этот полет над голубой ширью – раскидывать руки, бросаясь то к противоположному окну, то обратно, и кричать, подражая всем птицам сразу... Озеро скрылось из виду, и мальчишка в изнеможении плюхнулся на свое место.

Бабушка зашипела:

– Два часа в углу! И никаких конфет неделю!

Илья вдруг глянул ей в глаза прямо и злобно. Потом, сопя, молча и решительно перестроился: забрался на скамью коленками, спиной к обществу, и стал смотреть куда-то назад. Минут пять было тихо.

– Сейчас Белоярка будет. Приехали почти, – ответила бабушка с интонацией полного изнеможения.

– Приех-хали-ии! Дач-чаа! Белоярка! Ур-рааа!!! – запрыгал Илюшка, грозя угодить в кошелку обеими ногами. Потом вдруг наткнулся глазами на меня и замолчал, будто кто-то нажал в нем кнопку «стоп». Не отводя глаз и не мигая, он выбрался из-за бабушкиных колен и приблизил свое лицо вплотную к моему. Признаться, у меня внутри что-то екнуло.

Глаза у Илюшонка были темные, тихие, с чистейшим голубоватым белком. Брови тоже темные – это при светлых волосах. Только теперь я заметила, что мальчишка на удивление красив. Чисто очерченный овал лица, узковатые губы с приподнятыми уголками, маленький светлый

шрамик на персиковой щеке...  
Что-то сейчас будет...

Дама в зеленом и пенсионер ждали с интересом, выражая лицами сочувствие. Илья смотрел не в глаза. Его привлекало что-то другое, между верхней губой и носом. Я улыбнулась, – боюсь, несколько заискивающе.

Детский палец мягко прикоснулся повыше правого уголка моей верхней губы.

– Что это? Как ты так делаешь?

– Там ничего нет...

– Нет, есть! Раз – и пропадает! Потом опять – раз! – и нету...

Я достала зеркальце.

– А! Это просто ямочка!

– А как это сделано?

– Не знаю... Всегда была...

– Ой, опять! Как будто тебя иголкой кто-то раз! – и кольнет!

Пенсионер, галантно кашлянув, изрек:

– Раньше говорили: Амур пальчиком коснулся...

– Улыбнись еще! – потребовал Илюшка.

Похоже было, что дело не грозит унижительным для меня оборотом. Я улыбнулась смелее.

– А у тебя зубика нету! – провозгласил маленький негодяй, – а теперь железный вырастет, да?

– Да иди уже, иди, – подтолкнула его бабуля кошелкой. – Вы нас извините. Вот такой уж он.

Выбираясь в проход, она задела сумкой читавшую девушку. Та вздрогнула:

– Это какая станция?..

– Белоярка, – ответила я.

Парень с плеером подскочил, ошалело глянул в окно и вылетел в тамбур.

## Часть 2: Дежа Вю

В это раннее утро, 29 марта 2009 года, после первого дня соревнований, чтобы лучше проснуться, после ночного посещения сауны с пивом и мартини меня потянуло пройти пешком. В воздухе висела водяная пыль, тучи с Рефтинского водохранилища натянуло. От пионерлагеря до спорткомплекса, где проходил второй чемпионат Свердловской области по пауэрлифтингу, было километра три. Время позво-



ляло. В связи с переводом часов на летнее время начало соревнований решили отложить на час ради тех спортсменов, которые вдруг забыли перевести стрелки часов и могли опоздать на праздник силы, к которому они готовились по меньшей мере месяца три.

Узкая дорога пролегла через густой и смешанный лес. Терпко-свежие запахи (хвоя, берёзовый лист) тонизировали постепенно просыпающийся мозг, который через некоторое время был уже в состоянии анализировать события минувшего дня соревнований. Картина получилась полной, из-за потерявшего голос Антона Лунина «секретарить» пришлось весь день в гордом одиночестве. Вспомнилось яркое выступление Алексея Хараузова, собравшего в троеборье 700 кг и ставшего из-за этого абсолютным чемпионом в безэкипировочном дивизионе. Также не менее красочные выступления Михаила Брылина с его 965 кг, Николая Винокурова с 930 и ветерана Чуева Александра с 847,5 кг. А также молодых юниоров Владимира Устинова, Александра Сапожникова, собравших по 515 кг, и маленькую и хрупкую Реутову Надежду с её совсем не маленькими 285 килограммами и золотом сразу в двух возрастных категориях.

Вдруг из лесной тишины я уловила едва доносящуюся трель незнакомой птицы. Заливисто, не по-осеннему призывно пела какая-то пташка метрах в двадцати от меня, вглубь от дороги. Трель длилась странно долго; в ней чередовались две ноты, как в звуке сирены. Оборвалось пение резко, на ползвук. Я осторожно двинулась в ту сторону, где пела незнакомая птица. Звук шел не сверху, и я обводила подлесок особым «кошачьим» взглядом, который унаследовала от бабушки-карела. При таком смотре все неподвижные предметы кажутся чуть размытыми, зато фиксируется малейшее движение. Я плавно подкрадывалась, недоумевая: почему птица не выдает себя? Разворот на ветке, перескок – что-то уже должно было быть. Может, я подошла слишком близко, и она затаилась? Я замерла. И вдруг трель зазвенела снова, совсем близко, чуть справа от меня. Что это

не птица, я поняла секунд через пять и смело шагнула на звук. В траве, светясь дисплеем, лежал мобильник. Мой собственный. Маленький, черный, французской фирмы «Sagem».

Я схватила его (звук не мой! – неважно)... На дисплее светилось: «Папа» (у меня по-французски! – неважно). Раскрыла, откинула волосы слева...

– Илюша! Илюша!!! – заорала трубка.

Я медленно опустилась на корточки, нащупывая собственный мобильник под курткой.

– Илюшка, почему не отвечаешь?! Где ты?! Илюшка!!!

В моей жизни промелькнул только один человек, носивший это имя, самое, может быть, подходящее для человека.

– Вы отец Ильи? – спросила я хрипло.

Трубка поперхнулась. Молчание. Потом голос, как будто принадлежавший уже другому человеку, спросил тихо:

– Где он?

Я молчала, не зная, что ответить. У меня нехорошо кружилась голова, на затылок словно бы кто-то медленно лил кипяток. Голос снова ожил:

– Кто... Вы?!!

Дайте сообразить... Илюша... Прошлой весной... Сколько ему было? Семь, восемь?..

– Сколько лет Вашему сыну?

– Почти девять. Кто Вы?!!

– У него светлые волосы и темные глаза? Короткий шрамик на щеке?

– Вы... врач? Что с ним?!!!

– Я не знаю.

Наступила пауза. Трубка истекла немим ужасом. Потом неимоверно усталый голос произнес:

– Вам... нужны деньги?

– Нет. Я не знаю, где он. Я нашла мобильник в лесу.

Голос захлебнулся бешенством:

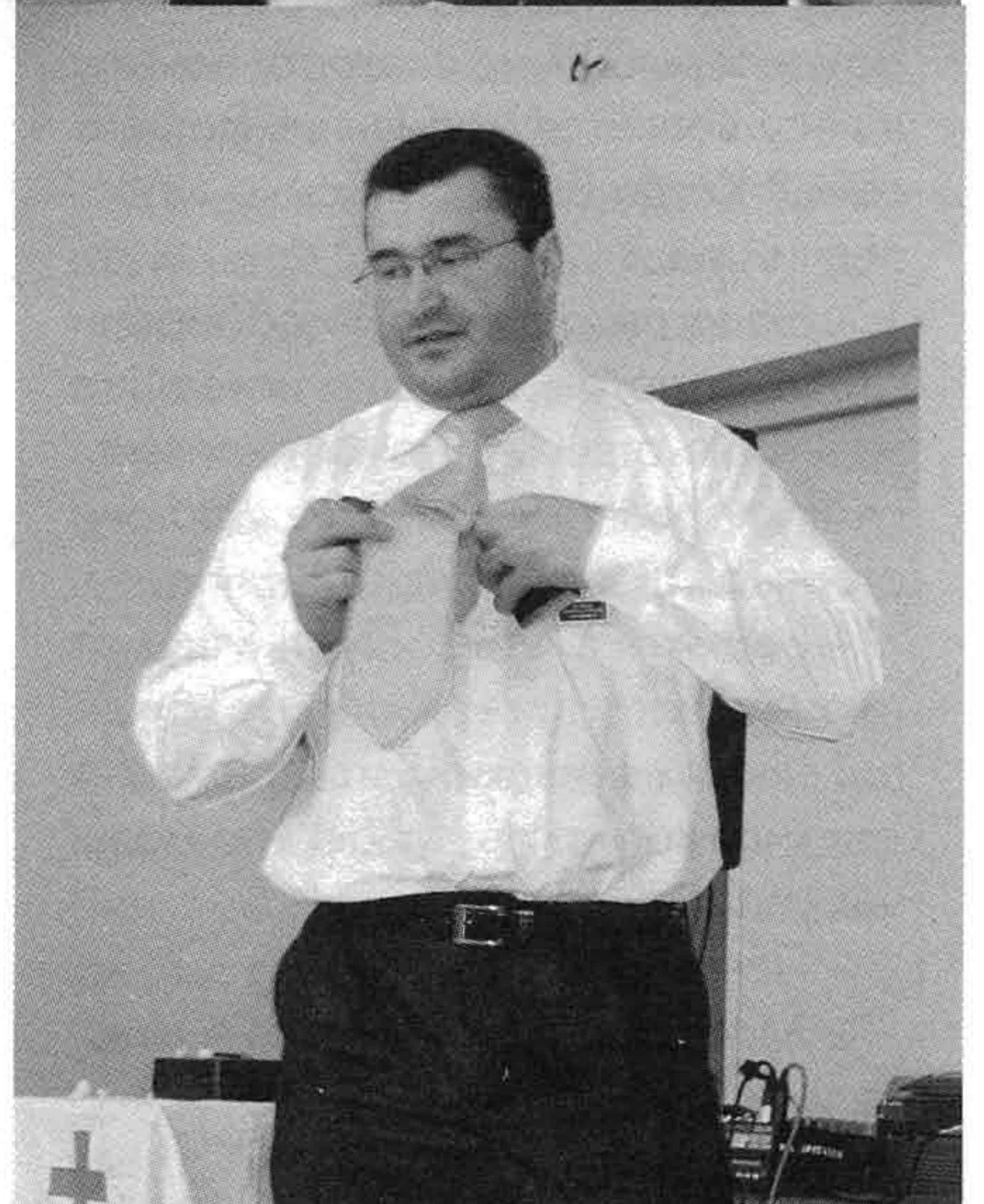
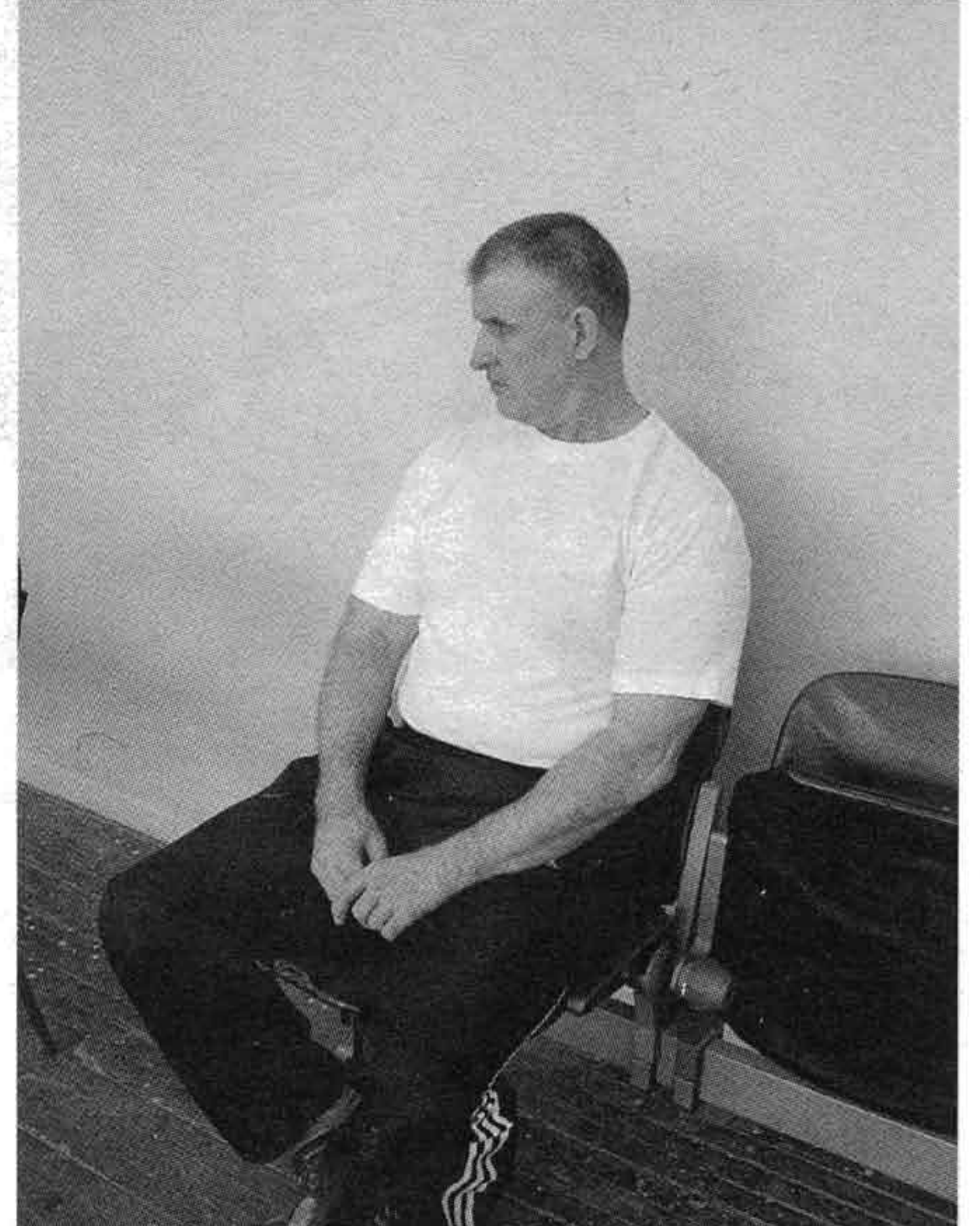
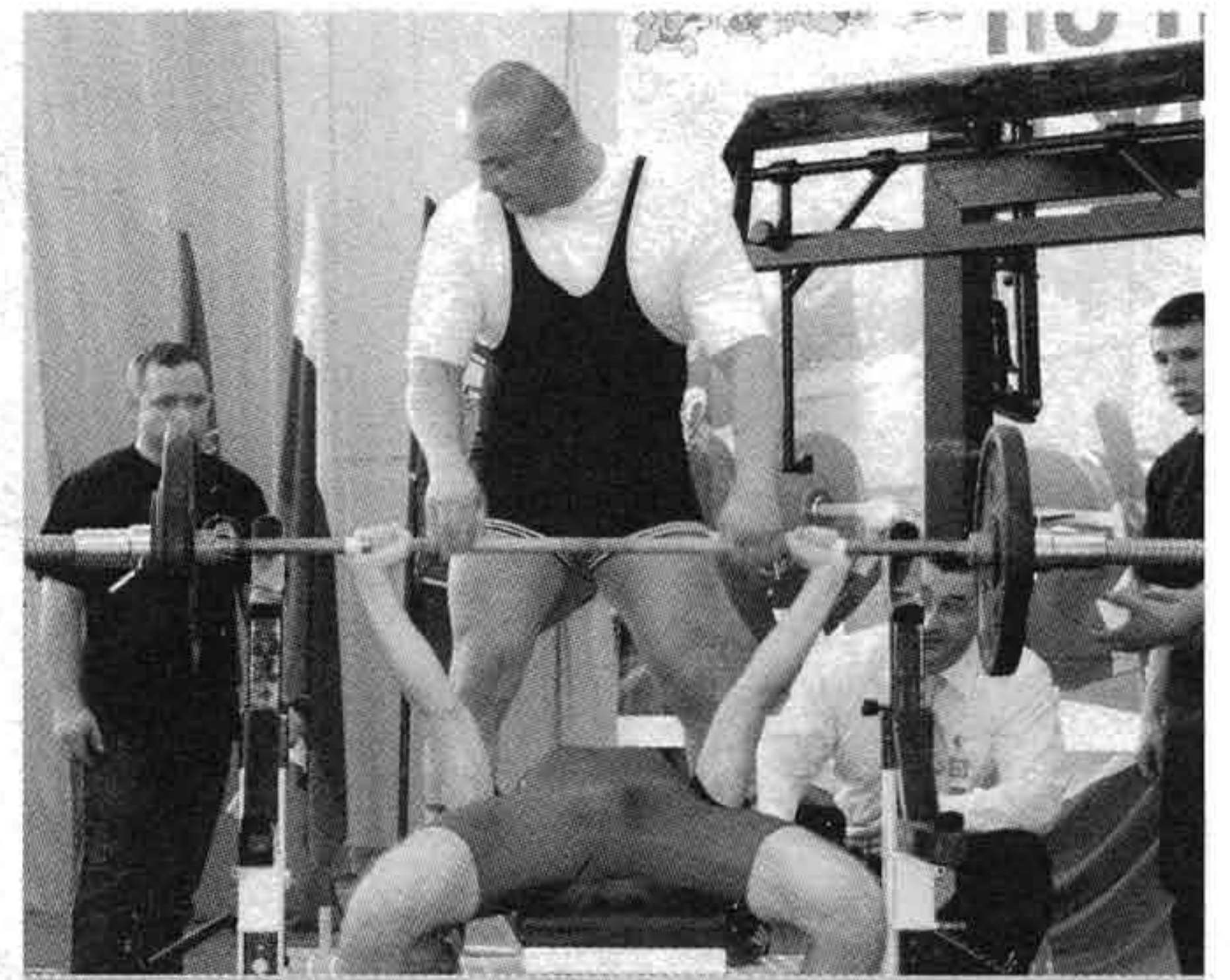
– Не смейте!!! Я... я вас найду! Не смейте врать, слышите?! Вы видели моего сына! И вы знаете, где он!

– Перестаньте орать! – я уже приходила в себя. – Когда на меня орут, я не соображаю ничего! Видела вашего Илюшу, представьте себе, год назад. У вас же дача в Белоярке?

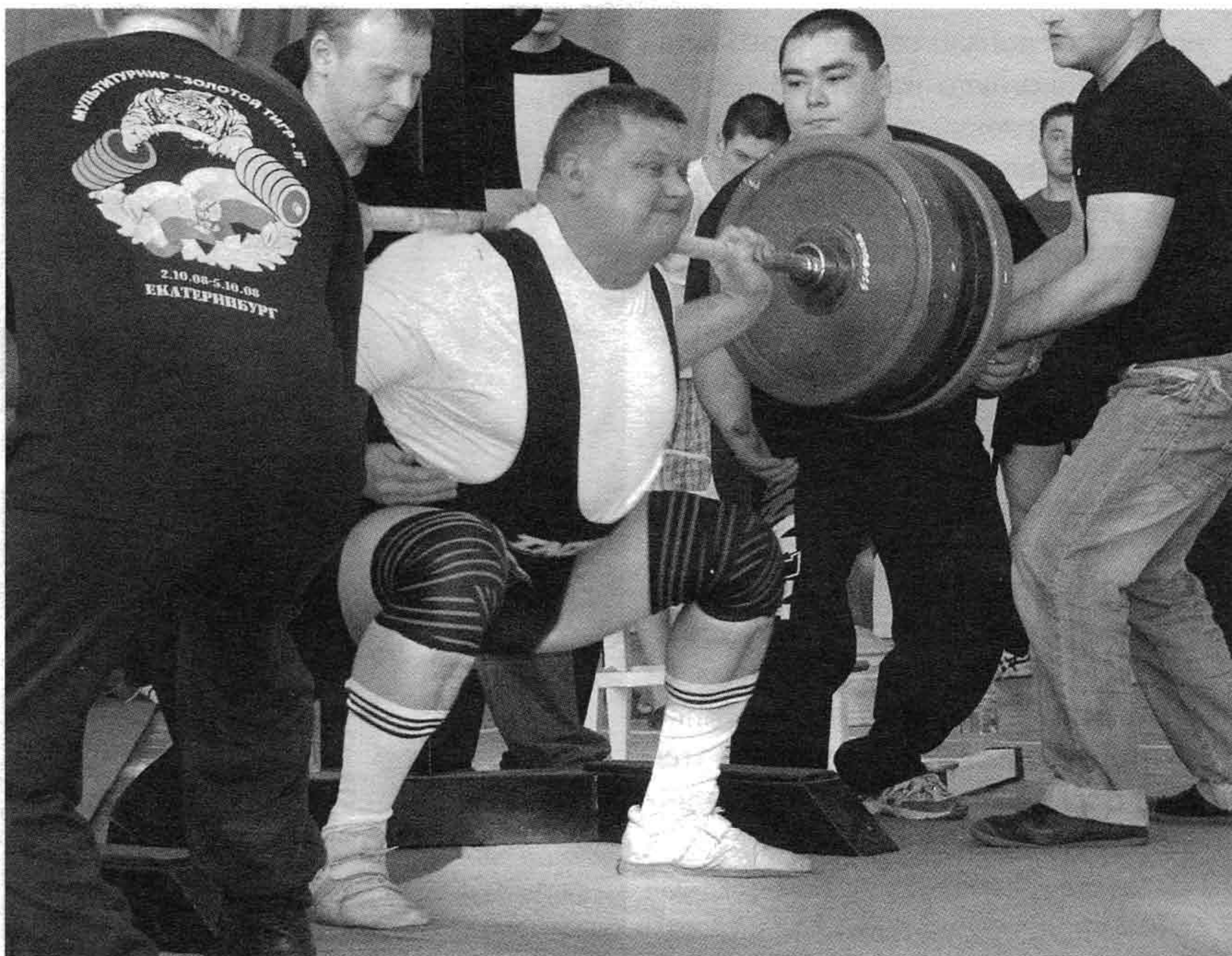
– Была... Теперь в Асбесте. Но как...

– Значит, это ваш Илюша тогда весь вагон на уши поставил! Он с бабушкой ехал, правильно?

– Что, отслеживали?







– Да хватит Вам, – ответила я грубовато. Похоже, естественность моих реакций успокаивала этого обезумевшего человека. – Вел он себя так, что его весь вагон запомнил. Мне, например, он пальцем в лицо ткнул. Произвел сильное впечатление, прямо скажем.

– В лицо?.. Да, это... возможно. Но странное совпадение получается, не верю...

– Знаете, я тоже с трудом верю. Представьте: иду по дороге вдоль леса, а в траве орет мобильник ребенка, которого я видела год назад... Ответила, потому что такой же «Sagem», как у меня, вот вам еще совпадение... А из трубки на меня еще и наезжают с разгону... Вот теперь Вы мне скажите, почему в лесу валяется мобильник Вашего сына? Когда Вы видели сына в последний раз?

– Часа два назад. Мы собирали грибы, а потом Илюшка исчез. На звонки не отвечал. Дома не появился. Я уже звонил в милицию... Но они странно как-то отвечают...

– Звоните в МЧС. Пусть ищут от пионерского лагеря «Искорка» до посёлка Рефтинский, это примерно три километра. Не думаю, что мальчик убит или похищен.

– Почему?

– Мобильник он повесил на шею, на шнурок, верно?

– Да... Специально, чтобы не потерять.

– Так вот. Шнурка нет. Осталась только черная петля и нижняя часть цилиндрика... Ну, знаете, он же развинчивается... Так вот, он просто развинтился. Наверное, Владик крутил его на шнурке. У меня тоже один раз так было, – не в лесу, слава богу.

– Это не говорит ни о чем...

– Но можно предположить. Похитители не выбросили бы телефон. Маньяк просто сорвал бы его с шеи. Ни те, ни другие отвинчивать не стали бы. Будем надеяться...

Я замолчала и закрыла глаза... Увидела светлый затылок... потом мальчик резко обернулся и взглянул на меня... Лицо было нечетким, я почти забыла его.

– Мне почему-то кажется, что он жив.

– Он жив. Я знаю. Я сейчас буду в Рефтинском. Подходите к платформе, сяду в первый вагон. Выйду первым из самой первой двери. Отдадите мобильник.

– У электричек перерыв до двух часов. Идите к шоссе, ловите машину.

– Откуда Вы знаете, что наша в ремонте?!

– Господи... Да не знаю я, где ваша! Сами про электричку заговорили!

– Да, извините.. Совсем что-то... Вы извините, я на Вас наорал...

Хотела сказать, что ничего страшного, но вспомнила свои дрожащие руки, кипяток на затылке... Проворчала:

– Да уж...

Мужчина не отключался. Ждал еще чего-то. Я поняла, как страшно ему оторваться от моего голоса.

– Звоните в МЧС и выходите на дорогу. Я пойду по дороге. Перезвоню вам через пятнадцать минут.

И закрыла мобильник.

Путь шел круто в гору. Я запыхалась уже минут через пять и сбавила шаг. Мысли становились спокойнее. Предположим, мне девять лет. Я, заблудившись, выхожу к некоему поселку. Конечно, радуюсь: все-таки люди. Подхожу к первым попавшимся взрослым и поручаю себя их заботам. Пусть отвезут меня в Асбест... Предположим, на улицах пусто. Поселок безлюден. Но не совсем: звуки громкой музыки из спорткомплекса разносятся на весь посёлок. Наверное, я пошла бы туда... Точно.

Пятнадцати минут еще не прошло, но я позвонила отцу Ильи:

– Скажите, во что он одет?

– Синяя куртка, черные штаны... непромокаемые такие, знаете?.. Ну, кроссовки еще.

Ну, конечно. Не оранжевая ветровка с черной надписью «ИЛЬЯ» во всю спину...

Тем не менее я узнала его издали. Миновав пологий поворот, увидела впереди маленькую фигурку в траве, за оврагом, тянувшимся вдоль дороги. Человек, идущий здесь впервые, принял бы этот силуэт, едва видный над метелками трав, за верхушку камня, каких много по краю оврага. Но я знала, что никакого камня там нет. Это Илья. Больше некому сидеть там в одиночестве и неподвижно.

Я ускорила шаг. Мальчик сидел спиной ко мне, свесив ноги с гребня оврага. Капюшон натянул на голову, сгорбился. Помня о взрывных реакциях этого ребенка, я подошла как можно тише, нагнулась, завела правую руку ему за спину для подстраховки и только тогда негромко окликнула. Он рывком обернул ко мне лицо с дорожками от высохших слез. Я сразу протянула мобильник:



– Илюша, звони скорей папе. Ты телефон в лесу уронил. Папа тебя ищет, просто с ума сходит...

Илья посмотрел в глаза, потом перевел взгляд на щеку... Память у него оказалась лучше моей. Я узнала его только по темным бровям под светлой челкой.

– Илья, Илюша! Перестань! Тише, я тоже тебя помню... Ну-ка, давай от края в сторонку... А то свалишь меня в овраг, не здорово получится... Звони скорей!

Илья, еще дрожа от потрясения, сунул телефон к уху и закричал:

– Папа! Папа, ты где? Ой, не кричи так... Я? Здесь! Ну, тут кругом лес, есть дорога, а рядом с ней овраг! Я туда чуть тетю не свалил... Ну, тетю с ямочкой!.. С ямочкой! Ничего не ерунду... Тыщу лет знаю, мы с ней в поезде ехали. Приходи за мной скорей... Я целый. Опять ты ругаешься?! Нет, ничего. Да, сейчас...

Илья протянул мобильник мне.

– Как Вы его нашли?

– Просто повезло. Иду – сидит.

– Как он?

– Вроде в порядке. Ну, зареванный («Ничего не зареванный!» – воз-

мутился Илья), и голодный, наверное («Да! И пить хочу!»)...

– Он с утра ничего не ел, кошмар... Я уже выезжаю из Асбеста. Значит, до Рефтинского... Где Вы будете?

– В спорткомплексе «Олимп», – мелькнула у меня одна мысль..

– Да, понял... Спасибо Вам...

Мы с Ильей пошли по дороге в сторону Рефтинского. Мальчик заметно устал, шел не быстро.

– Нам туда? Где машины – вжик, вжик?

– Да. Как же ты заблудился?

– Ну, мы с папой грибы собирали... Далеко-далеко ушли. А потом я... мы поссорились.

Илюша помолчал, колеблясь: рассказывать ли?.. Решил не рассказывать. «Не только с виду повзрослел», – оценила я эту вполне уже мужскую сдержанность.

– Ну, вот, – сглотнул он свое нерассказанное, – я и говорю ему, что не хочу собирать больше, домой пойду. А он: «Только попробуй!» А я все равно пошел... И тут смотрю – оянт много-много на дереве... И еще рядом... Папа тоже какие-то грибы собирал, хотя он... не очень хорошо собирает. Но тоже, наверное, оянт много нашел, – я его через деревья видел... А потом я все равно пошел. Он кричал сперва, все тише слышно было, а потом звонить стал. Звонил, звонил...

– И ты не отвечал?!

– А я думал: не хочу с ним разговаривать. Никогда вообще! Вот приду домой, пусть мама и позвонит ему, что я дома. Она за него специально замуж выходила. А я специально у него не родился.

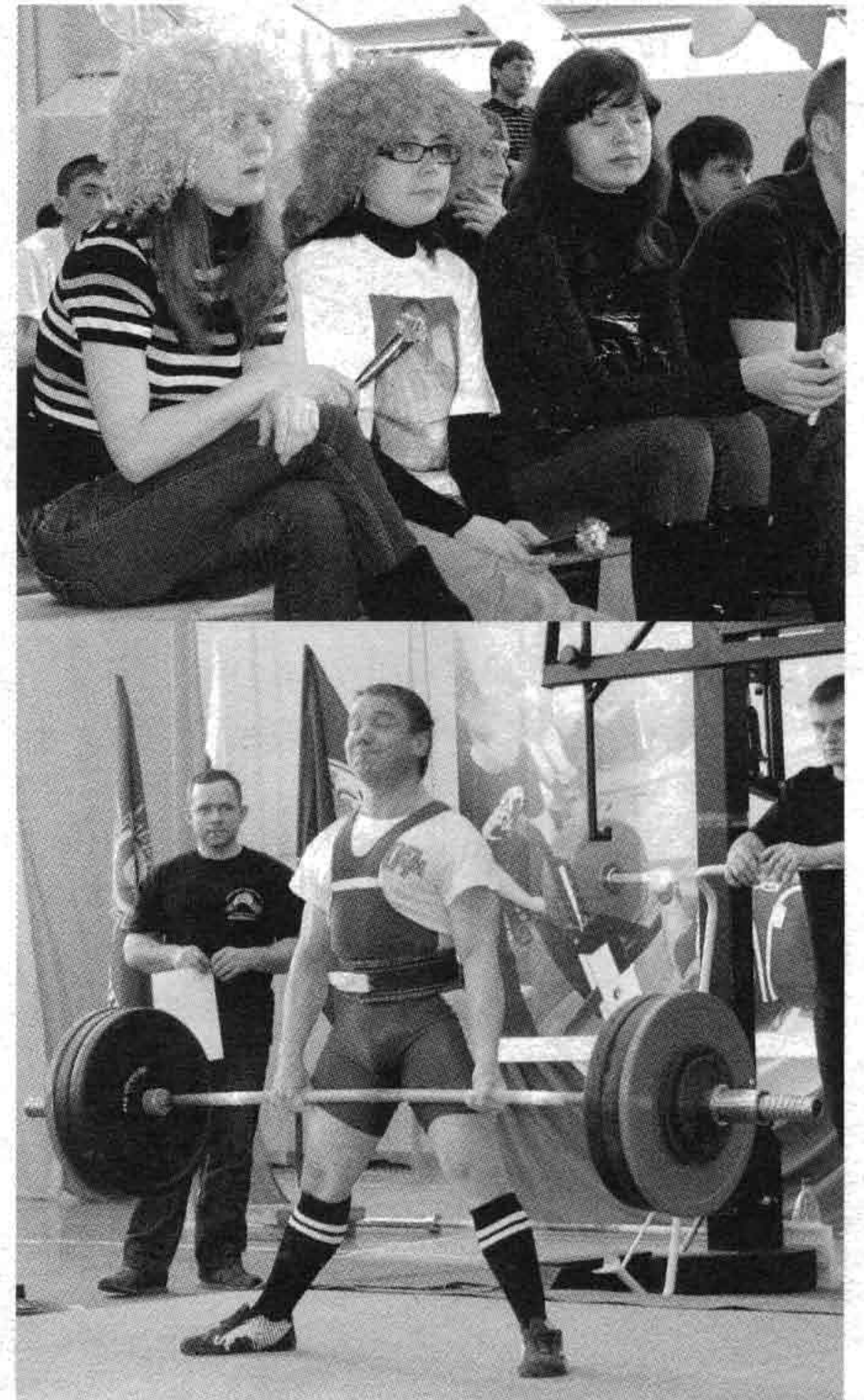
Я еле удержалась, чуть не начала говорить то, что всегда говорят детям – с малой весьма пользой – в таких случаях. Спросила:

– А как же ты оказался совсем в другой стороне?

– Не знаю! Я правильно шел. Только не захотел по болоту, повернул немножко. Шел-шел, а потом увидел в стороне такое огромное... как маленький дом... Это такой муравейник оказался! Самый большой в мире! Ростом выше меня!

– И ты вокруг него стал ходить?

– Да! Ух, сколько муравьев там! И внутри еще! Папа говорил, у них там



много этажей и всё ходы, ходы... И под землей ходы... А мураши все строят и строят, иголки несут, соринки... Всё им мало... Сейчас тот муравейник, наверное, еще выше! Уже с тебя ростом, наверное! Вот бы внутри его увидеть!

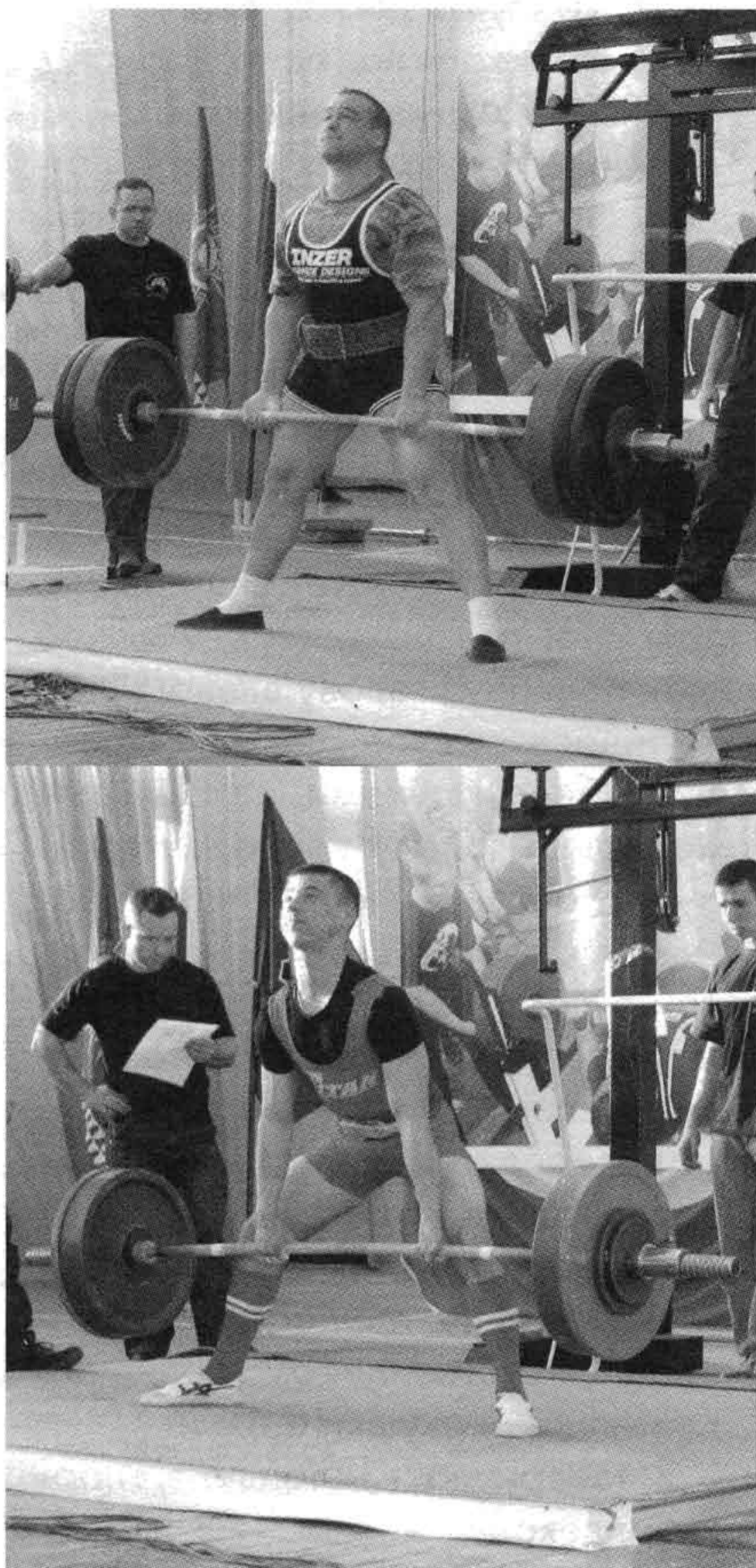
Незаметно за разговором зашли в посёлок и подошли к спорткомплексу. Илья сразу крикнул: «Папа!», и кинулся к высокому светловолосому человеку с длинной суковатой палкой, какими грибники любят раздвигать траву. Он стоял к нам боком, но быстро обернулся на голос, сделал несколько шагов, присел и раскрыл руки навстречу Илье. Я подошла к ним.

Обняв своего блудного, отец ощупывал его плечи, спину, лопатки, будто искал переломы. Я подошла и протянула мобильник. Мужчина повернул ко мне лицо, спокойное и довольно красивое, но телефон не взял, будто боялся оторвать руки от сына. Сказал:

– Здравствуйте. Спасибо Вам.

– Здравствуйте. Возьмите телефон. В МЧС отзовитесь, а то они все грибы в лесу посшибают.

Мужчина протянул ладонь. Убрав мобильник в карман, он поднялся, прихватив палку с травы.





– Спасибо Вам, спасибо... Как благодарить, подскажите? Я даже Вашего имени не спросил.

– Марина. Да не за что меня благодарить.

– Андрей... Илюш, ну, я прямо не знаю, что с тобой сделаю... Поросенок... Где мамина корзинка?

– Пап, я как понял, что потерялся, мне эти грибы такими глупыми показались... Страшными даже. Я корзинку бросил и ногой ударил.

– Ну и ладно... Ну их, грибы эти... Домой скорей.

Но тут я предложила им зайти в спорткомплекс. Наверяд ли Илья когда-нибудь видел соревнования по пауэрлифтингу. Да и отцу, наверное, тоже было бы интересно.

На помосте выступали жимовики. Я отвела их за кулисы. Туда, где нюхают нашатырь и бьют по щекам. Сегодня секретарём был очень опытный секретарь Анатолий Сиренко. Старшими судьями поочередно сменяли друг друга Александр Пономарёв, Игорь Умеренков и Марина Медведева. Моя помощь пока не требовалась.

Несведущие в пауэрлифтинге отец и сын тем не менее по достоинству оценили всё, что происходило на их глазах. Невероятный 170-килограммовый жим абсолютного победителя, Дьяченко Игоря, который сам весил всего 74 килограмма, и не менее невероятный

210-килограммовый жим Тюменца Щукина Владимира. Не укладывающийся в голову, первый в Свердловской области 300-килограммовый жим Пышминцева Николая и 140 килограммов легковеса Ладыжников Сергея. 175-килограммовая штанга, покорившаяся ветерану спорта, Савосину Алексею, и 25-килограммовая одиннадцатилетнего мальчика Репницына Ивана... Влад смотрел на всё это глазами, полными восхищения, которыми обычно смотрят на своих кумиров, на своих идолов, на богов. Быть может, в этот самый момент, на Земле, в посёлке Рефтинском, формировалась ещё одна душа Великого Чемпиона.

На крыльце спорткомплекса я улыбнулась Андрею:

– Ну, я пойду. Пора дипломы заполнять. До свидания.

Илья затряс отца за рукав:

– Пап, а ты не верил, что ямочка! А вот! Будто иголкой!

Андрей смотрел мне в лицо неподвижными, будто прищуренными глазами. Потом неуверенно поднял руку:

– Извините меня... Можно? Илья...

Мальчик быстро и точно подвел его руку к моему лицу, повыше правого уголка верхней губы... Конец указательного пальца почти неощутимо коснулся этой точки, а потом рука скользнула от моего лба к подбородку и отде-

рнулась. По лицу словно провели шелковым шарфом.

– Извините. Вы красивая женщина. Мой шок длился секунды три. Потом я взглянула Илье в глаза. Вопрошающе.

– Нет! Не смейте так думать! - резко сказал Андрей. – Я ориентируюсь в лесу лучше его. Я слышу то, чего не слышит он. Грибы нахожу по запаху, только не всегда отличаю съедобные от ядовитых. С какой стороны от меня солнце, чувствую кожей лица. А еще чувствую... в общем, больше, чем другие. Он вовсе не бросил меня в беспомощном положении. Беспомощным оказался в этой ситуации Илья, Вы же убедились! А не я. Поняли? Не я!

– Да, я поняла... Простите... Вы знаете, Андрей, я хотела Вам сказать об Илье... Мне казалось это важным, а теперь... вижу, что не нужно. У меня была тревога за него, а сейчас прошла. Он вырастет удивительным человеком, мне кажется.

– Илья необычный. Правда, свинтус порядочный, – Андрей притянул к себе сына, приобняв за плечо. – Почему я перестал слышать звук телефона, а? Ну-ка, докладывай!

– Я его руками под курткой зажал...

– Ясно. Поумнел с тех пор?

– Да, – Илья ткнулся головой в отцову куртку.

– Тогда нет вопросов. До свидания, Марина! Спасибо Вам еще раз.

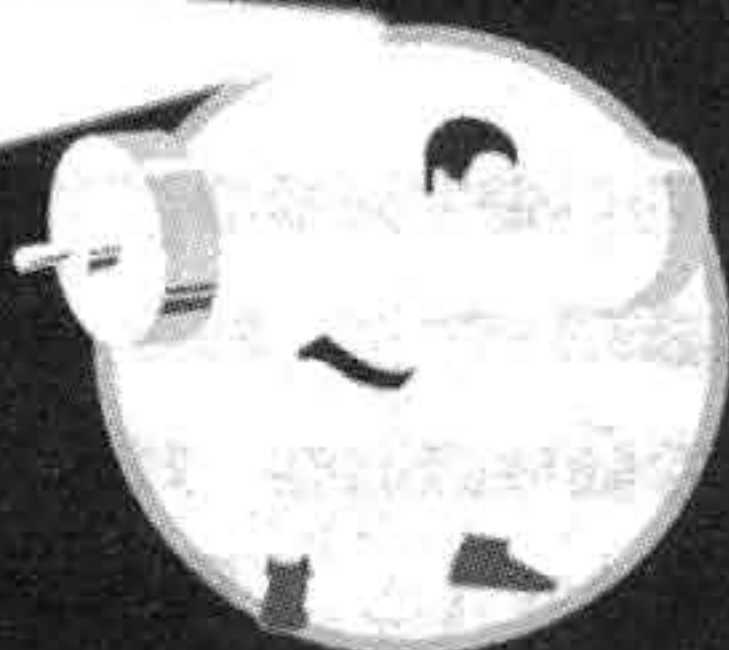
Машин на дороге не было. Андрей помедлил, прислушиваясь. Потом, всё так же обнимая одной рукой Илюшку, быстро перевел сына на другую сторону дороги. Там они остановились, Андрей чуть повернул голову влево. Илья, дурачась, махал мне на прощание обеими руками, потом тоже повернул голову влево... Легковушка остановилась, Андрей нагнулся к дверце... Вот и нет никого на дороге. Я посмотрела, как на ступеньках множатся темные пятнышки дождя. Туча зависла над посёлком, и прошлогодняя трава вдруг стала седой, серебряно-драгоценной. Только вдали главной улицы, где посёлок заканчивался густым лесом, солнечно светились верхушки берез.

Я повернулась и вошла в спорткомплекс.





# NEW



POWERLIFTING

Владимир Кравцов  
Дмитрий Касатов

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

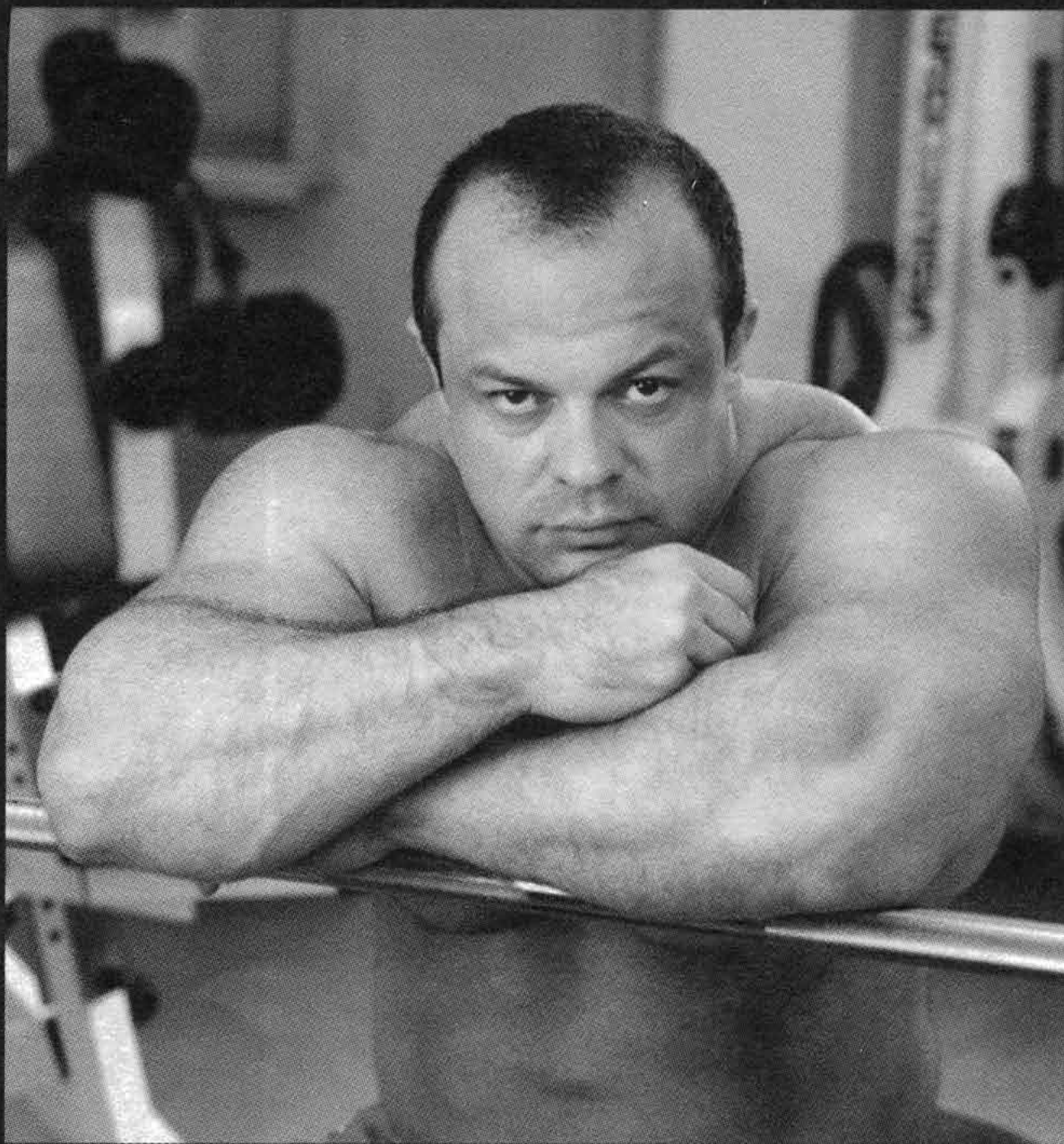
м. Братиславская  
Адрес: ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», павильон А-10  
Телефон: (495) 685-9292  
График работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00  
ICQ: 442-781-245

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



БИБЛИОТЕКА  
Bodybuilding & Fitness  
**BVF**  
Publishing  
ИД ООО «БиВиЭф Паблишинг»

SPORT HEALTH FITNESS LIFE

# БЕСПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА



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



## НЕВОЗМОЖНОЕ – ВОЗМОЖНО!

**Столько противоречий, ещё до своего начала, на моей памяти не вызывал ни один турнир. Одни настойчиво просили провести его, во что бы то ни стало. Другие нещадно критиковали ещё не свершившееся дело. Многочисленные бумажные заморочки до самого последнего момента внушали сомнения об успехе планируемого мероприятия. Тем не менее соревнования прошли с большим фурором, начисто раздавив мнения многочисленных критиканов-теоретиков, именующих себя «специалистами» в организации всевозможных турниров. Но обо всём по порядку.**



*Состав областной Федерации*

**Автор: А.Репницын**

В середине прошлого года не стало одного из основателей пауэрлифтерского движения на Урале – Владимира Коблова. Этот человек в своё время много сделал для развития силового троеборья Федерации IPF, он же (к моему сильному, но приятному, удивлению) помог в самом начале становления Федерации WPC/WPO в Свердловской области. Дабы сохранить память об этом достойном человеке, а также чтобы живущие ныне на Земле не забывали ещё одного известного уральского пауэрлифтера (тренера команды, за которую я впервые в своей жизни вышел на соревновательный помост) Дмитрия Курбанова, было задумано провести турнир памяти этих великих людей.

Нам изначально хотелось, чтобы любой спортсмен, решивший почтить память этих великих спортсмен-нов имел возможность выступить на этих соревнованиях. Но почти сразу остро встал вопрос о принадлежности турнира к той или иной

федерации. До сих пор, несмотря на некоторое потепление в отношениях между руководствами двух самых крупных российских представительств международных федераций, существует определённая опасность дисквалификации спортсменов из-за выступлений на несанкционированных турнирах. Турниры «вне всех федераций» также не могут гарантировать безопасность в этом плане для спортсменов. Поэтому мною овладела «безумная» идея: провести турнир одновременно по двум ведущим и непримиримым (в международном масштабе) федерациям пауэрлифтинга – IPF и WPC. Нонсенс в мире спорта! И хотя человеческая история имеет подобные примеры объединения «непримиримых», взять хотя бы стыковку кораблей «Союз – Аполлон» во времена «холодной войны», задача поначалу казалась невыполнимой. Но местные спортсмены, а также родственники умерших да и городское Управление физической культуры с энтузиазмом поддержали

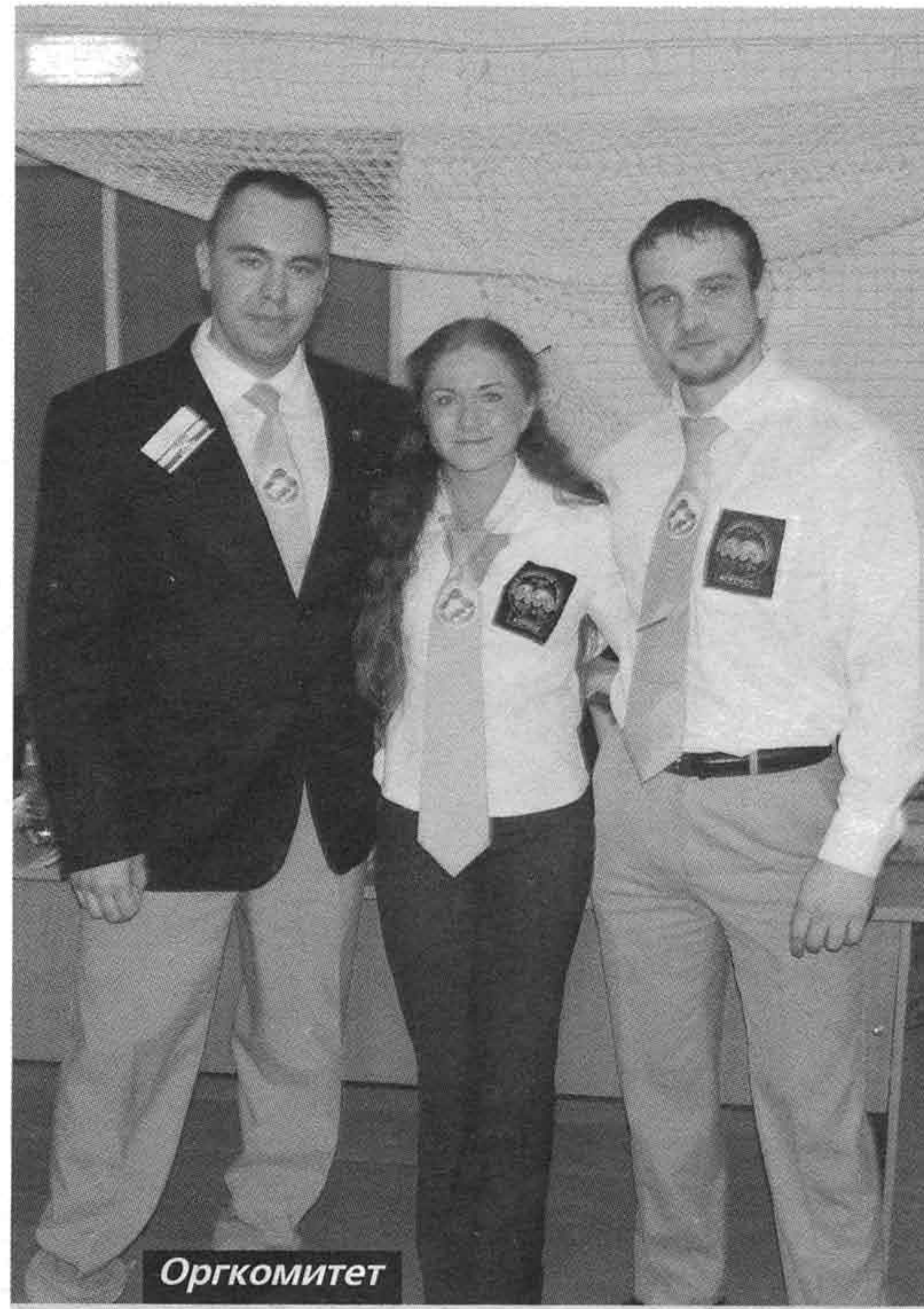




**А. Пономарёв судит**

смелую идею, и работа началась. Местом проведения турнира был выбран ДИВС – Дворец игровых видов спорта, лучшее спортивное сооружение России 2005–2006 годов, номинант на звание лучшего спортивного сооружения в мире в 2007 году. Все санкции и разрешения были получены. Был сформирован Оргкомитет, в который вошли: спонсор турнира Дмитрий Чертушкин, судья национальной категории IPF (он же главный судья соревнований) Александр Оспанов, глава IPF по Свердловской области Светлана Пальцева, мастер спорта WPC по троеборью Алексей Бреднев и ваш покорный слуга, президент Федерации пауэрлифтинга Свердловской области WPC Андрей Репницын.

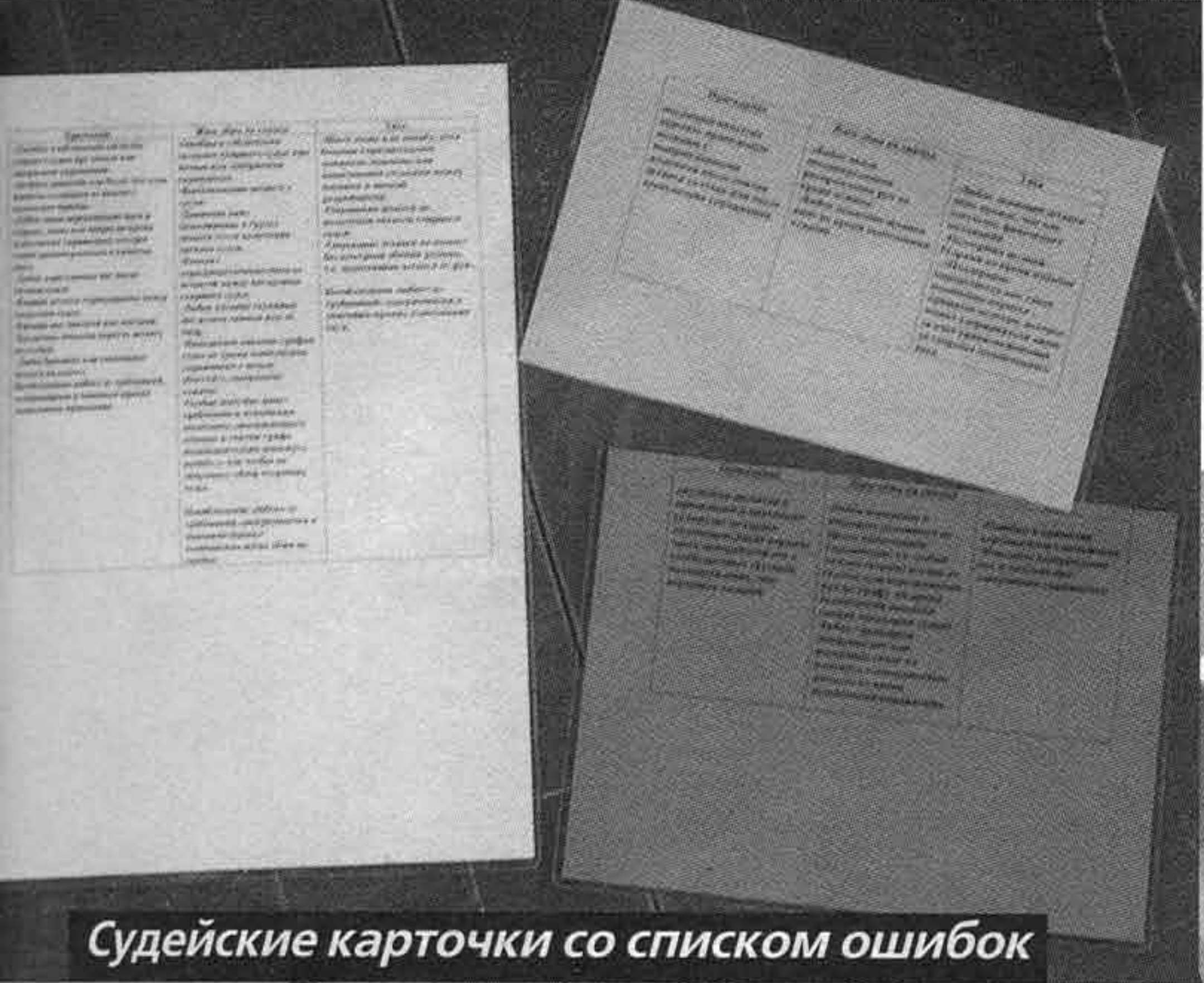
Всего на соревнованиях приняли участие 22 спортсмена по версии IPF и 61 спортсмен по версии WPC. Федерация IPF представила экипировочный дивизион, WPC – как экипировочный, так и без-экипировочный. География участников – от Тюмени до Москвы. Надо сказать, что на соревнованиях Федерации WPC в Свердловской области обычно выступает в несколько раз больше спортсменов. Но дело в том, что это был уже седьмой турнир за последние четыре месяца, санкционированный Федерацией WPC Свердловской



**Оргкомитет**



**Бригада ассистентов**



**Судейские карточки со списком ошибок**



**Экзамен на судью региональной категории**



**Жим 9-летней девочки**





**Жим А.Козлова**



**Жим без экипировки**



**Жим лёжа**



**Жим Н.Пышминцева**

области, и многие спортсмены, как они сказали сами во время предварительного приёма заявок, просто устали выступать.

Интересно было наблюдать за спортсменами во время предварительного взвешивания. Столы регистрации обеих федераций стояли рядом, весы для взвешивания были между ними. Спортсмены из каждой федерации поначалу осторожно присматривались к участникам из другой. Но постепенно эта осторожность исчезла. Люди начинали узнавать друг друга, здоровались, разговаривали. К концу соревнований все общались друг с другом как старые знакомые. Напряжённость отношений, вызванная политикой «забугорных» спортивных функционеров, исчезла без следа, что окончательно убедило нас в правильности выбранной концепции турнира. Ни одни соревнования по пауэрлифтингу, ни одно другое мероприятие до настоящего времени так не объединяло спортсменов. Это надо было просто видеть! Как говорили президенты обеих федераций на встрече на «Золотом Тигре-II»: одним делом все занимаются, это не нефтяной бизнес и делить тут абсолютно нечего.

В торжественном открытии соревнований, во время парада спортсменов, принял участие заместитель министра физической культуры, спорта и туризма Свердловской области Андрей Юрьевич Салов. Андрей Юрьевич выразил надежду, что благодаря организации соревнований по пауэрлифтингу в области возможно получит толчок развитие и тяжёлая атлетика, состояние которой на сегодняшний день оставляет желать лучшего. Ну что ж, если это произойдёт, выиграют, думаю, все.

Первыми на турнире выступали спортсмены Федерации IPF. Самый большой жим был у Селезень Сергея – 262,5 кг в категории до 110 кг.

«Абсолютка» же досталась мастеру спорта России международного класса, чемпиону России ФПР – Князеву Сергею – 220 кг в категории до 75 кг. 230 кг пожал –



**Композитор «Гимна Силы» – С.Ладыжников**



**Настрой перед выходом**



**Организатор первых в СССР соревнований по пауэрлифтингу – И.С.Зябликов**



не засчитали. От запланированных 240 кг он отказался.

После них наступило время выступления спортсменов Федерации WPC. Вначале был безэкипировочный дивизион. Среди девушек абсолютной чемпионкой стала Ольга Исакова, у женщин – судья региональной категории WPC Светлана Зубарева, с результатом в 60 кг. У юношей «абсолютку» взял Святослав Гайсин с результатом 205 кг, при собственном весе 89 кг, тем самым установив рекорд Свердловской области. А у мужчин-безэкипировочников лидером, как ожидалось, стал Андрей Брусов с результатом в 225 кг.

В экипировочном дивизионе, среди девушек первой стала Надежда Реутова из города Лесной Свердловской области, которая также установила новый рекорд области. Вообще на этом турнире было установлено 13 областных рекордов, некоторые из которых превышают рекорды России. Такими темпами через пару лет Книга рекордов Свердловской области будет мало чем отличаться от Книги рекордов России. Но вернёмся к нашим спортсменам. Если среди юношей-экипировочников «абсолютку» «в одну калитку» выиграл мастер спорта международного класса Михаил Фатеев, то у мужчин развернулась нешуточная борьба между представителем столицы нашей Родины Дми-

рием Пермяковым и спортсменом, который первым в Свердловской области пожал лёжа 300 кг, Николаем Пышминцевым. Николай первым подходом пожал 280 кг, Дмитрий 285 кг. На второй подход Николай заказывает 300 кг и... не справляется с этим весом. Дмитрий заказывает 295 кг и также не жмёт этот вес! Наконец третий подход. Опять 300 кг для Пышминцева Николая. И опять штанга осталась непокорённой. Дмитрий же с запасом и с дикой поддержкой зрителей из зала, многие из которых буквально облепили помост с фото- и видеокамерами, выжимает свои 295 кг, становясь абсолютным победителем турнира. Но это ещё не всё. Дмитрий заказывает четвёртый подход! Вес на штанге 305 кг! К сожалению, этот вес остался им непокорённым.

Всё хорошее когда-нибудь заканчивается. Как и всё плохое. Плохое закончилось: начиная с этого турнира, думаю, дружба между спортсменами обеих федераций началась всерьёз и надолго, по крайней мере в Свердловской области. Хорошее тоже закончилось! Соревнования подошли к финалу. Как обычно, немножко грустно. Но приятных впечатлений осталось море. Как и твёрдая уверенность в том, что этот объединяющий спортсменов турнир станет традиционным. Ведь делить нам и в самом деле нечего.



А.Брусов с женой, А.Пономарёв, А.Луни



А.Сиренко и М.Медведева



Компьютерные гении области



Подведение итогов



Абсолютный победитель

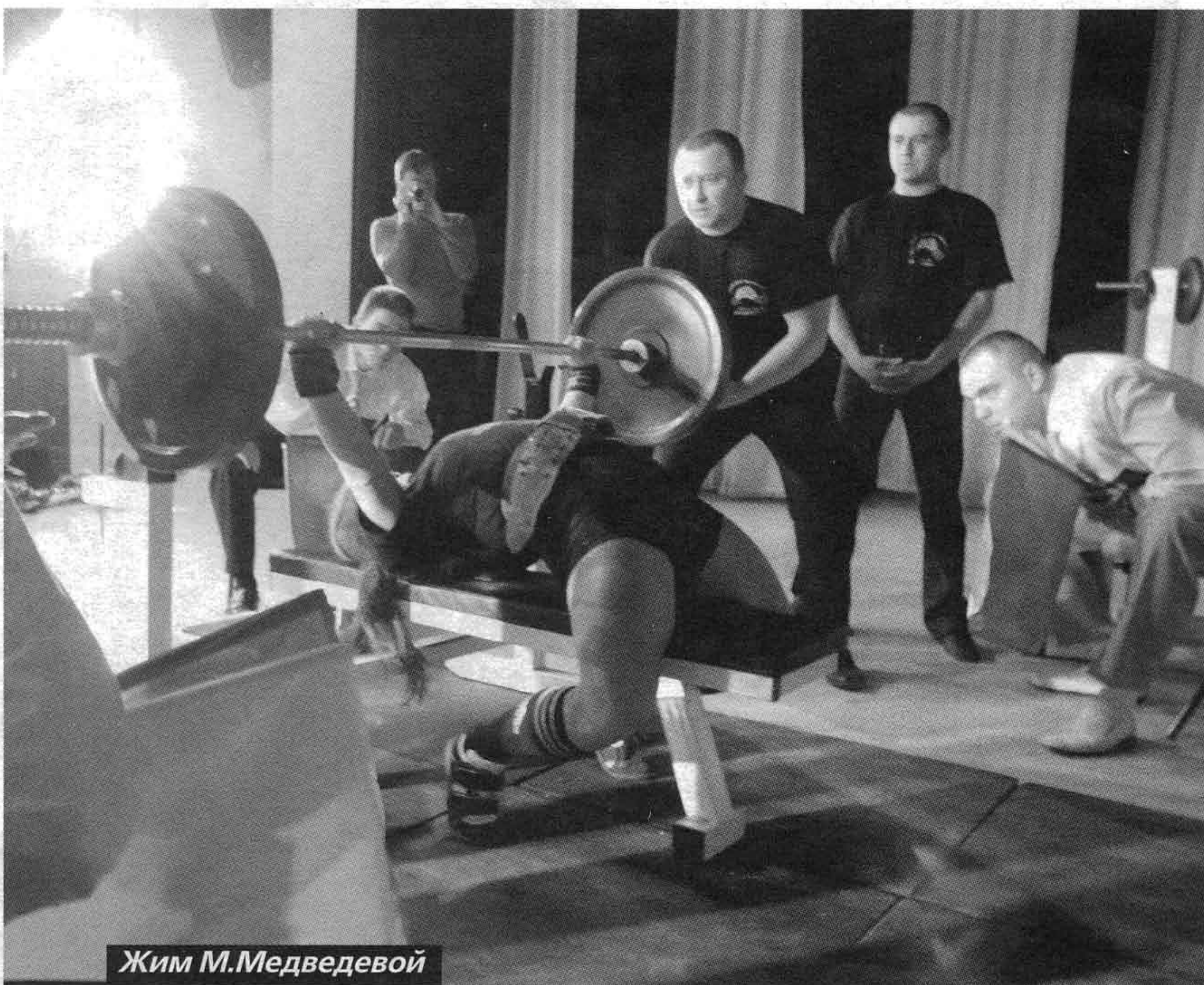




Сборная Курганской области

# ДВЕ ЗВЕЗДЫ ПОД ШТАНГОЙ

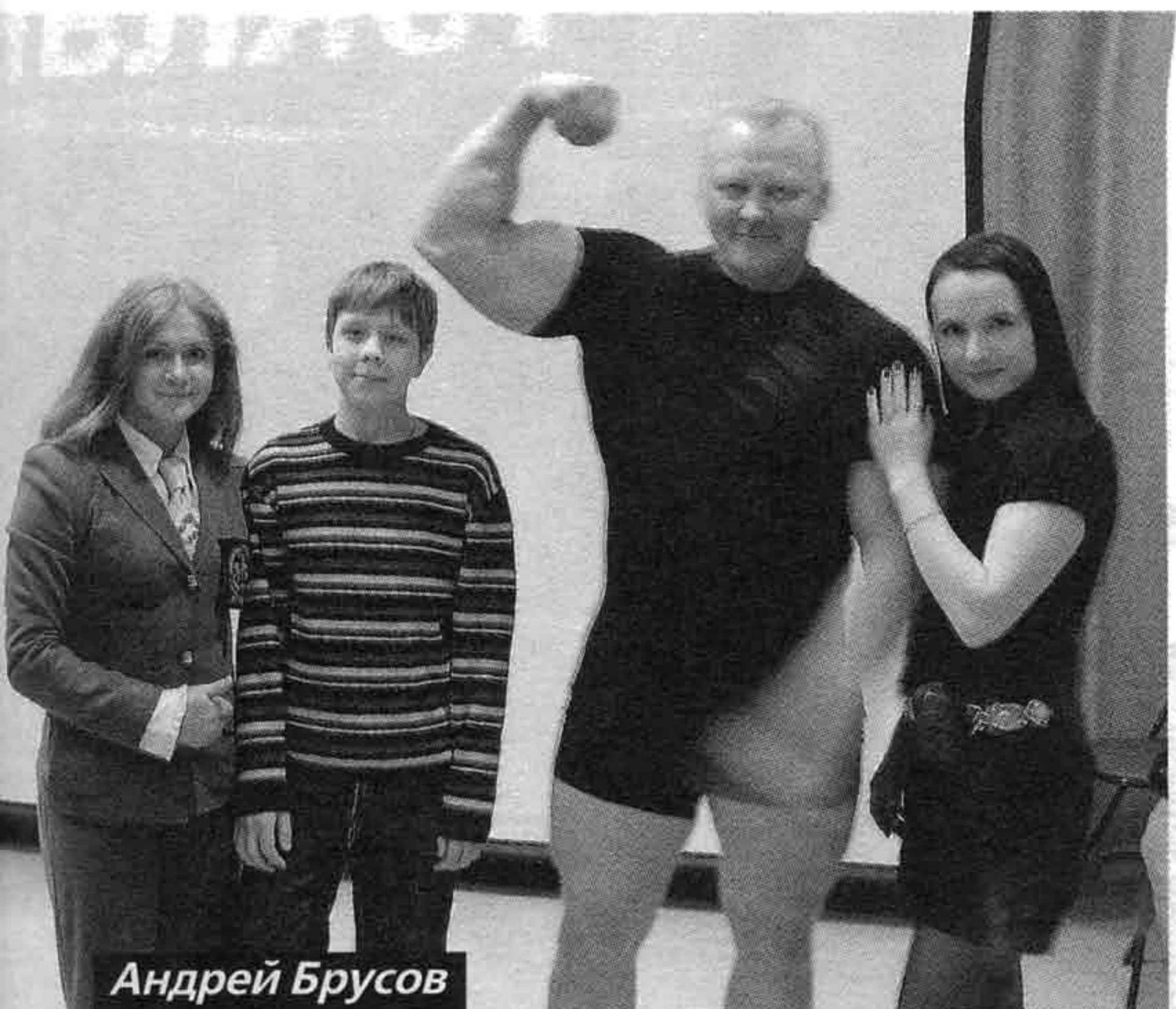
Автор: А.Репницын



Жим М.Медведевой

10 декабря 1992 года. Именно в этот холодный декабрьский вечер я впервые в своей жизни переступил порог тренажёрного зала. Прошло семнадцать лет, но до сих пор помню свои ощущения того вечера. Как и большинству новичков, казалось, что я путаюсь у всех под ногами. Каждый посетитель был огромным, здоровенным детинкой с поистине гигантскими мускулами. «Мне хотя бы чуть-чуть мышцы нарастить. На руках и груди», – вертелось в голове в тот памятный для меня вечер.





Андрей Брусов



Телекомпания «Вести»

Чуть позже уже стал замечать, кто в зале был «звездой», а кто такие же зелёные новички, как и я. И между собой у нас со временем зародилось негласное соревнование: кто больше выжмет штангу лёжа, кто больше присядет. Когда один жмёт, а остальные как бы из подтишка наблюдают и считают повторения. Профессионального тренера рядом не было и эти междусобойчики надолго оставались нашими единственными «соревнованиями», поддерживающими интерес к тренировкам. О том, чтобы выйти на помост наравне со своими старшими товарищами, не было ни малейшей мысли, что, естественно, сильно тормозило наш прогресс: впервые на помост я вышел спустя десять лет после своего первого прихода в зал...

25 апреля 2009 года, Екатеринбургский фитнес-центр «Три ИКС» совместно с Федерацией пауэрлифтинга Свердловской области WPC организовали и провели командный турнир по жиму штанги лёжа. Изюминка турнира состояла в том, что все спортсме-

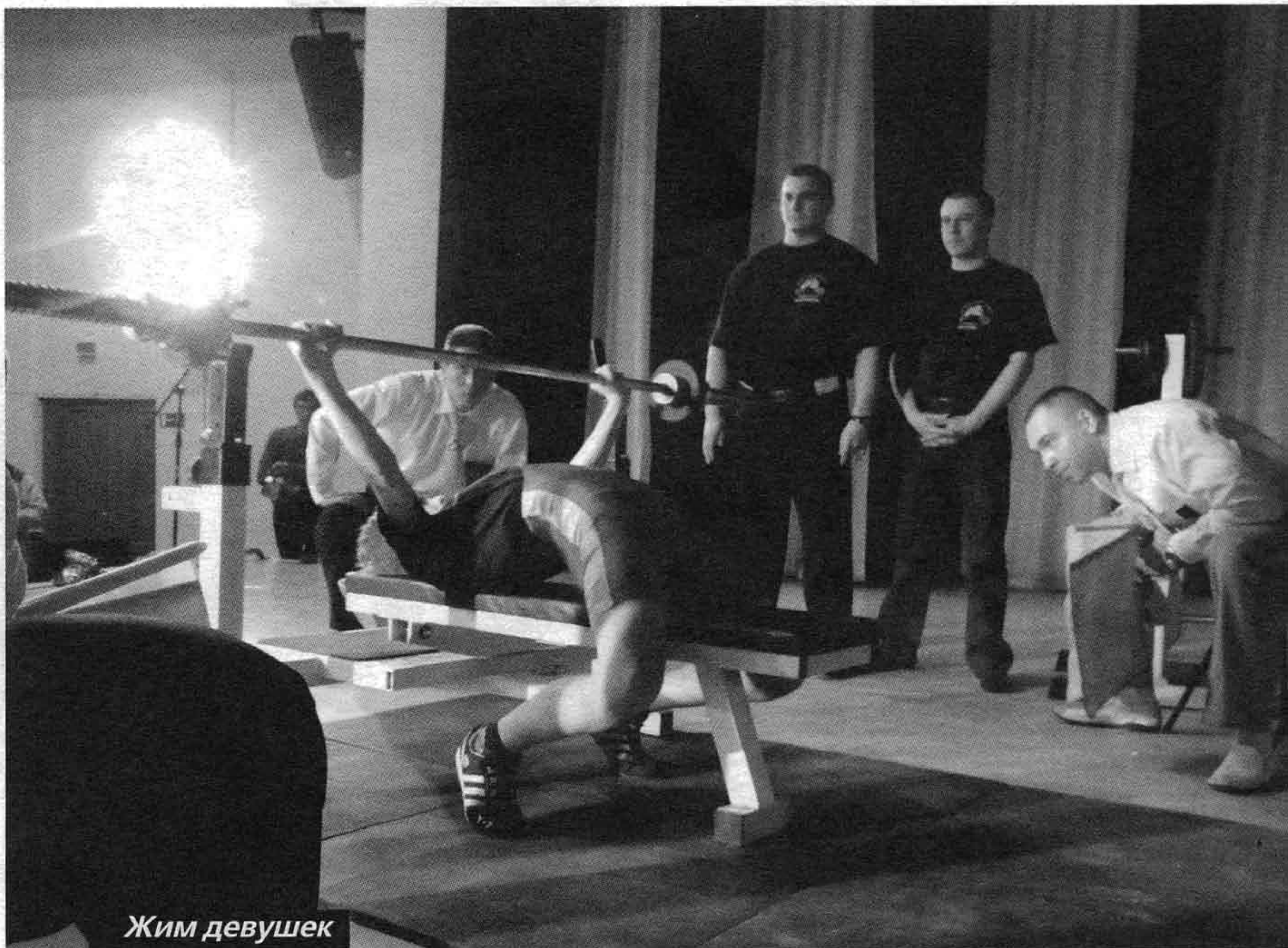
ны были разделены на два дивизиона: «дебютанты» – те самые зелёные новички, кто ни разу нигде не выступал, и «профессионалы» – те, кто уже имел за своими могучими плечами хотя бы один соревновательный опыт. Первенство определялось по каждому дивизиону в отдельности, новички соревновались между собой, профи – между собой. И затем результаты по каждому клубу суммировались. Таким образом «дебютанты» вносили такой же полноценный вклад в победу своей команды наравне с «профессионалами». Что не могло их не радовать.

Соревнования проходили на сцене красивого Дома культуры профессионально-педагогического училища. Всего в них приняли участие 100 «дебютантов» и 81 «профессионал».

Абсолютным победителем среди девушек в любительском дивизионе стала Наталья Первушина из команды Уральской государственной юридической академии. Среди женщин этого же дивизиона «абсолютка» досталась Яне Косых из знаменитого на весь мир фитнес-центра «World Gym». У юношей абсолютным победителем, с результатом в 110 кг, при собственном весе в 66 кг, стал опять представитель команды УрГЮА Алексей Левенченко. Среди

всех впервые вышедших на помост мужчин первое абсолютное место досталось Михаилу Багрову, представителю команды-хозяина «Три ИКС» – 180 кг, при собственном весе в 97 кг. Вот такие ни разу не выступающие до настоящего времени любители тренируются в екатеринбургских спортклубах!

В категории «профессионалы» цифры, конечно же, были побольше. Среди девушек абсолютным победителем закономерно стала представительница команды города Лесной, многократный победитель и призёр всероссийских и международных соревнований Надежда Реутова. У женщин «абсолютка» досталась Елене Шевердиной, мастеру спорта международного класса по версии WPC и мастеру спорта России IPF – результат 120 кг, при собственном весе в 71 кг, и это без экипировки! У юношей абсолютную пальму первенства завоевал подопечный «элитного» тренера Курпишева Ивана, представитель курганской команды, Андрей Гузь, с безэкипировочным результатом в 160 кг, при собственном весе в 87 кг. И среди красавцев-мужчин абсолютное первенство выиграл чемпион Европы по бодибилдингу в тяжёлом весе IFBB, мастер спорта по жиму штанги лёжа,



Жим девушек



# СОРЕВНОВАНИЯ

уральский супертяж Андрей Брусов, пожав 220 килограммов.

В заключение хотелось бы поблагодарить директора фитнес-центра «Три ИКС», очаровательную Татьяну Павлову, за предоставленную возможность организации такого замечательного Праздника Силы. Побла-

годарить в первую очередь от тех самых зелёных новичков, среди которых был и я сам, когда семнадцать лет назад впервые переступил порог тренажёрного зала детского клуба «Берёзка», который теперь носит гордое название ФИТНЕС-ЦЕНТР «ТРИ ИКС».



Жим



Награждение



Медведева и Шевердина



Продолжение награждения



Медведева – судья



Н.Данилова и В.Жиляков



# 5-й Суперкубок ТИТАНОВ

Автор: Б.И. Шейко

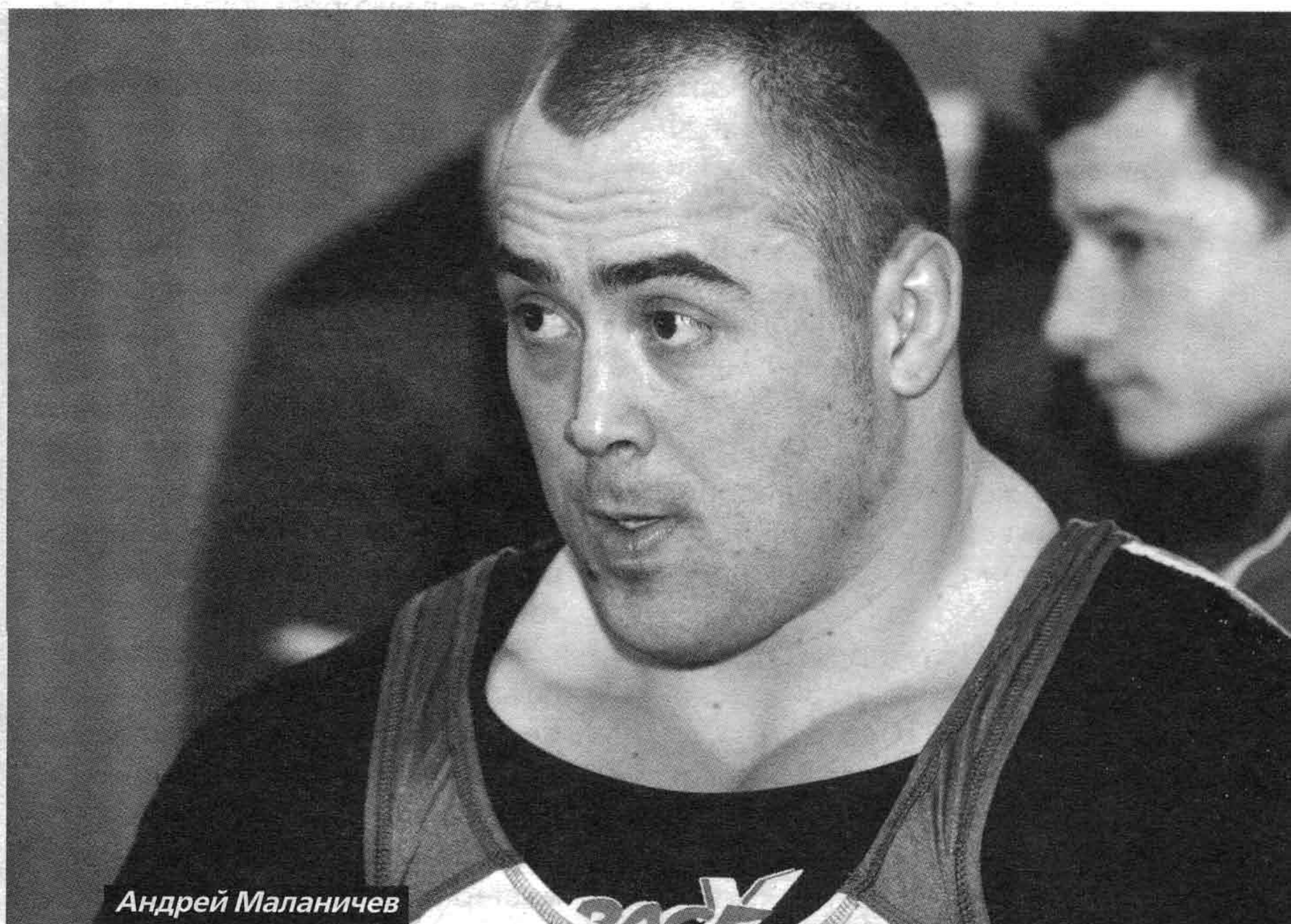
**Титан – в переводе с греческого – человек, отличающийся исключительной силой ума, талантом, величием деятельности.**

**Титанический человек – это тот, кто отличается огромной физической или нравственной силой, умом и талантом. В России, как и во всем мире, есть много людей, обладающих исполинской силой и желающих показать ее на соревнованиях различного уровня на радость зрителям.**

Так, в настоящее время ежегодно проводится более десятка всероссийских мастерских турниров по пауэрлифтингу (ФПР). С определенной легкостью можно назвать такие турниры, как: Кубок Заполярья (Апатиты, Мурманская обл.), Кубок Северного Кавказа (Пятигорск, Ставропольский край), Кубок Сибири (Гурьевск, Кемеровская область), Кубок Дальнего Востока (Сахалин, Нерюнгри), Кубок Югры (Ханты-Мансийск), Турнир по жиму лёжа (Нижний Новгород), Турнир железнодорожников по жиму лёжа (Красноярск), Турнир по пауэрлифтингу памяти Светланы Степановой (Камышин, Волгоградская область), Турнир по жиму лёжа (б/экип.), День силы (Красноярский край). И это далеко не полный перечень всерос-

сийских турниров. Больше всего привлекает внимание любителей этого удивительного вида спорта два старейших турнира: «Центр Азии» и «Открытый Кубок Санкт-Петербурга». В этом году пройдет юбилейный XX турнир «Центр Азии» (который зародился в 1990 году в Красноярске) и XVI Открытый Кубок Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу, который является самым крупным турниром России по количеству участников и команд, боровшихся за победу.

Огромное отличие Санкт-Петербургского турнира от всех



Андрей Маланичев



других турниров России заключается в том, что в последний день (в рамках этого Праздника Силы) проводится грандиозный коммерческий турнир – КУБОК ТИТАНОВ. Именно его по праву можно назвать «ЖЕМЧУЖИНОЙ КУБКА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА», потому что его с большим нетерпением ждут не только зрители, но и сами спортсмены, их тренеры и судьи. На этот турнир приглашаются самые сильные из всех сильнейших спортсменов, чей собственный вес 100 кг и выше. У истоков этого турнира стоит учредитель и президент Фонда поддержки силовых видов спорта Сергей Николаевич Никешин, много сделавший для развития бодибилдинга и пауэрлифтинга в Санкт-Петербурге. Именно Сергею Николаевичу принадлежит идея проведения такого грандиозного коммерческого турнира, на котором спортсмены имеют возможность заработать большие денежные призы и значительно поправить свое материальное положение.

Позади уже четыре проведенных турнира, каждый из которых запомнился, прежде всего, бескомпромиссной борьбой за обладание главным призом «КУБКА ТИТАНОВ».

В I турнире, проведенном в 2005 году, участвовало всего 7 атлетов, трое из которых были чемпионами мира. Это всем известные двукратные чемпионы мира Владимир Бондаренко и Максим Подтынный и чемпион мира Юрий Федоренко. Очень уверенно тогда в борьбу включился и двукратный обладатель Кубка России Владимир Калиниченко. Победителем первого КУБКА ТИТАНОВ с явным преимуществом стал Владимир Бондаренко из Хабаровска с суммой троеборья 1075,0 кг. После двух движений Юрий Федоренко проигрывал 32,5 кг Владимиру Калиниченко. В своем коронном и, можно сказать, любимом упражнении (тяге становой) Юрий смог отыграть только 30 кг и занял третье место (1045 кг). А второе место заслуженно досталось Владимиру Калиниченко (1047,5 кг). К сожалению, Максим Подтынный оказался далеко не в лучшей сво-

ей форме и с результатом 985 кг оказался на четвертом месте.

В следующем 2006 году организаторы II турнира внесли существенные изменения в регламент определения победителя турнира: победитель и призеры турнира определялись по таблице коэффициентов Роберта Уилкса (Robert Wilks). Только два спортсмена показали результат, превышающий 1000 кг. Несмотря на то, что Олег Гагин набрал в сумме троеборья максимальный результат 1060,0 кг при собственном весе 155,0 кг, по таблице Уилкса в абсолютном первенстве он набрал 583,53 очка и оказался на втором месте. А победителем Кубка Титанов с суммой очков 612,74 стал Юрий Федоренко, показавший в сумме троеборья 1045,0 кг при собственном весе 111,35 кг. Бронзовым призером оказался Роман Гаврусик из Норильска с результатом 985,0 кг (579,67 очков).

К сожалению, этот турнир оказался самым слабым турниром и по количеству участников, и по составу спортсменов. В нем участвовал 1 ЗМС, 2 МСМК и 5 МС.

В 2007 году оргкомитет III турнира КУБКА ТИТАНОВ сделал соответствующие выводы и принял решение при определении победителя вновь вернуться к абсолютной системе по поднятым килограммам. Главную роль в этом решении сыграли зрители, которым по определенным причинам было непонятно, почему побеждает спортсмен, показавший результат в сумме троеборья меньше спортсмена, который занял второе место. В этом году был увеличен и призовой фонд до 310 тысяч рублей. Вместе с увеличением призового фонда организаторы увеличили и норматив для участия в турнире. К турниру стали допускаться атлеты, показавшие на официальных соревнованиях ФПР личный результат 950 кг и выше.

Спортсмены из 11 регионов Российской Федерации изъявили желание побороться за главный приз Кубка Титанов. Их количество увеличилось до 13 человек, из которых 2 ЗМС, 10 МСМК и 1 мастер спорта. Семь спортсменов



Кубок Титанов 2005



Максим Подтынный на Кубке Титанов 2005

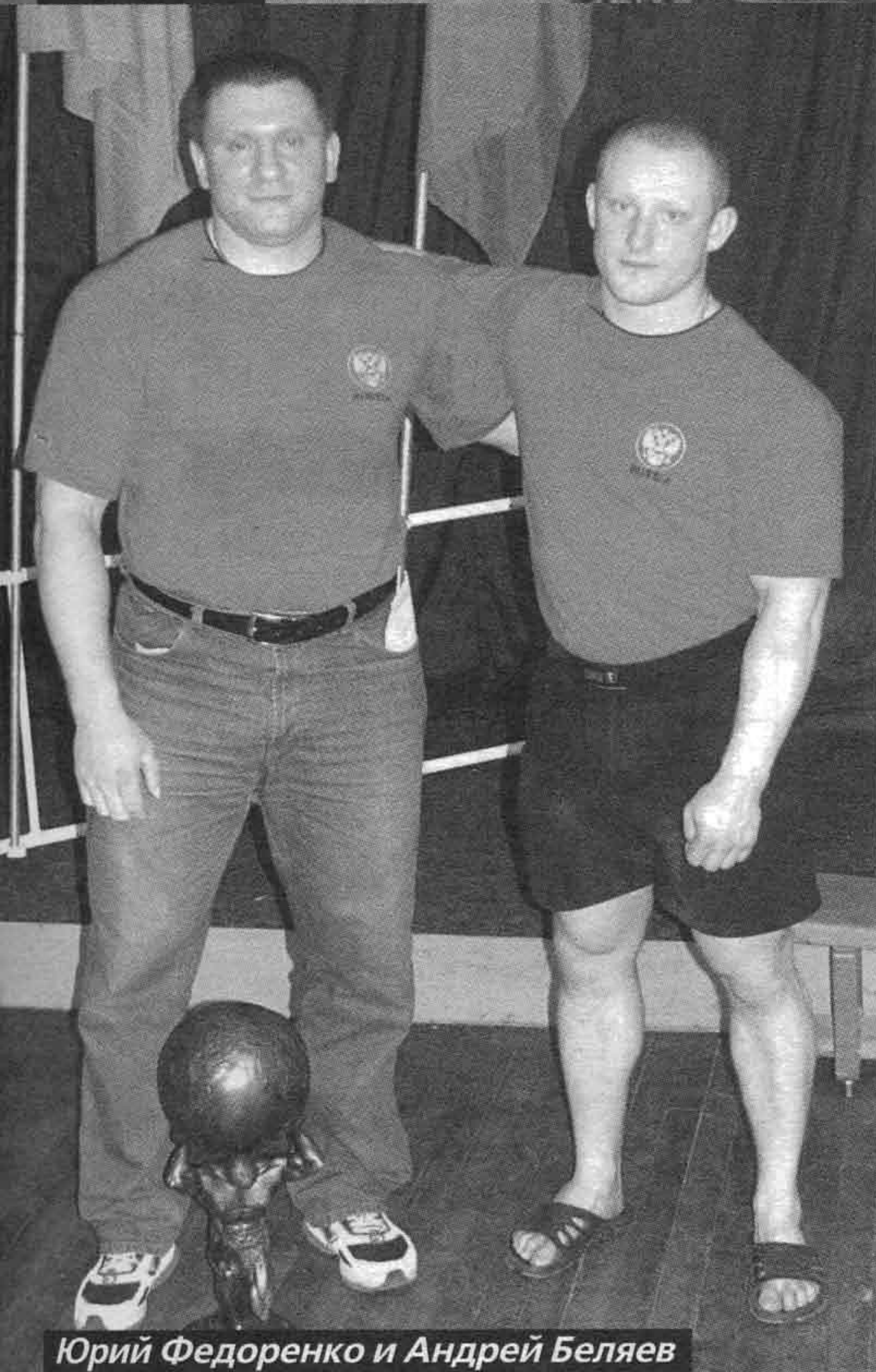


Игорь Гагин на разминке





**Олег Гагин**



**Юрий Федоренко и Андрей Беляев**

показали результат в 1000 кг и выше: Максим Подтынный (Нягань, ХМАО) – 1000 кг, Михаил Мочалов (Пермь) – 1005 кг, Василий Омельченко (с. Парабель, Томская обл.) – 1010 кг, Андрей Беляев (Киров) – 1010 кг, Юрий Федоренко (Уфа) – 1030 кг и 3-е место, Александр Дрогобужев (Брянск) – 1035 кг – 2-е место. А победителем стал обладатель феноменальной силы Фемис Ламбрианидис из Кирова с результатом 1080 кг.

К сожалению, на этом турнире неудача постигла братьев Гагиных (Олега и Игоря): Игорь получил нулевую оценку в жиме лежа, а вот Олег, лидировавший после двух движений, не смог справиться в тяге становой с начальным весом 330 кг.

В IV турнире КУБКА ТИТАНОВ 2008 года участвовало уже 15 спортсменов. Это рекордное количество! Из них: 3 ЗМС и 12 МСМК. Рекордным был и призовой фонд турнира. Он составил 500 тысяч рублей: 1-е место – 180 тысяч рублей, 2-е место – 130 тысяч рублей, 3-е место – 90 тысяч рублей, 4-е место – 50 тысяч рублей, 5-е место – 30 тысяч рублей и 6-е место – 20 тысяч рублей. Этот турнир был и самым представительным по количеству выступающих чемпионов мира:

Суслов Николай – 4-кратный чемпион мира (1999, 2000, 2004, 2005), победитель VII Всемирных игр (2005), трёхкратный чемпион Европы (2003–2005);

Подтынный Максим – двукратный чемпион мира (1998, 1999), двукратный чемпион Европы (1999, 2000);

Маланичев Андрей – чемпион мира (2002), чемпион Европы (2003);

Беляев Андрей – чемпион мира среди мужчин (2007), чемпион мира по жиму лёжа (2005), двукратный чемпион мира среди юниоров (2002, 2003), чемпион Европы среди мужчин (2006);

Гагин Олег – чемпион мира среди юниоров (1998);

Поздеев Константин – двукратный чемпион мира среди юниоров (2004, 2007), чемпион Европы среди юниоров (2006).

Я думаю, что те спортсмены, которые после своего выступления

на Открытом Кубке Санкт-Петербурга остались посмотреть борьбу в турнире КУБКА ТИТАНОВ, не пожалели об этом. Такой упорной и бескомпромиссной борьбы еще не было! Начиная со второго места, каждое последующее отделяло спортсменов друг от друга всего от 2,5 до 7,5 кг – и так до 8-го места.

Второе место с результатом 1062,5 кг занял Николай Суслов – победитель турнира 2007 года. Фемис Ламбрианидис не сумел показать прошлогоднюю сумму и с результатом 1057,5 кг оказался на третьем месте. Всего 2,5 кг ему уступил Александр Дрогобужев, занявший 4-е место с результатом 1055 кг. На 5-м месте с результатом 1042,5 кг – Алексей Малунин, и замкнул шестерку сильнейших Андрей Беляев с результатом 1040 кг. На этом турнире Андрей весил намного меньше основных своих соперников: всего 100 кг. И если бы не понятная предвзятость судей к его чистому жиму, результат мог быть ещё больше, а его место еще выше. Хочу напомнить, что его результат в сумме троеборья на 2,5 кг превышает рекорд мира, установленный на чемпионате мира 2005 года в Майями (США) замечательным украинским атлетом Иваном Фрейдунем (1037,5 кг).

Будет несправедливо, если подробно не рассказать о выступлении победителя турнира КУБКА ТИТАНОВ-2008 – Андрея Маланичева. С 1991 года я (в качест-



**Андрей Беляев и Василий Омельченко**



ве тренера и судьи) участвовал в чемпионатах Азии и мира, а затем и в чемпионатах Европы. Естественно, я видел выступления многих звезд российского и мирового пауэрлифтинга, но такого каскада фантастических рекордов в одном соревновании, которое продемонстрировал Андрей, я еще не видел. В приседании Андрей установил новый рекорд России 460 кг, (предыдущий рекорд – 450 кг был установлен Владимиром Бондаренко на Кубке России 2005 года). 460 кг на 2,5 кг превышает рекорд мира, установленный американцем Shane Hamman в 1996 году на чемпионате США (Philadelphia, USA). Маланичев и пожал больше всех своих соперников – 295 кг, не дотянув до рекорда России 5 кг, принадлежащий Владимиру Бондаренко (300 кг). В тяге становой Андрей снова показал результат (410 кг), на 2 кг превышающий рекорд мира, принадлежащий венгру Tibor Mészáros (408 кг). И это – новый рекорд России. В сумме троеборья Андрей набрал фантастические 1165 кг, что на 45

кг выше рекорда В. Бондаренко и всего на 15 кг меньше мирового рекорда (1180 кг) американца Брайн Сайдерса (Brian Siders).

К сожалению, на этом турнире меня не было в Санкт-Петербурге, но я смог увидеть выступление Андрея на видео, но то, что я увидел, меня восхитило и одновременно поразило.

К каждому подходу Андрея к штанге я возвращался по несколько раз и вспоминаю свои размышления. Главное, думал я, чтобы, не дай Бог, его выступление не стало «лебединой песней», потому что Андрей, как тяжеловес, сейчас находится в расцвете мужской силы и у него еще впереди большой неистраченный потенциал. И если ему создать отличные материальные и бытовые условия, то он сможет собрать и 1200 кг.

Выступление Андрея было самым ярким и впечатляющим из всех выступлений тяжеловесов за 4 года проведения КУБКА ТИТАНОВ. Талант Андрея Маланичева на этом турнире засверкал самым крупным и восхитительным бриллиантом среди других рос-

сийских жемчужин в короне российского пауэрлифтинга.

Благодаря усилиям организаторов из года в год увеличивается призовой фонд турнира, и прямо пропорционально ему увеличиваются результаты спортсменов. Будем надеяться, что и V турнир КУБКА ТИТАНОВ, который пройдет в этом году, не станет исключением. Хотя надо заметить, что фантастический результат, показанный чемпионом мира Андреем Маланичевым, будет трудно превзойти. В связи с этим хотелось бы увидеть отдельный денежный приз за установление рекорда России в сумме троеборья, равный 1200 кг. Этот результат еще не покорялся ни одному спортсмену в мире, выступающему в Федерации IPF.

Может быть, организаторам турнира стоит подумать о создании элитарного клуба «Супер-Титаны ФПР», участниками которого будут спортсмены, показавшие на турнире в сумме троеборья 1000 кг и более, и об открытии «Зала Славы» с именами победителями этих турниров.

## ПОБЕДИТЕЛИ

2005	Бондаренко Владимир/78	151,40	Хабаровск	410,0	275,0	390,0	1075,0	
2006	Федоренко Юрий/74	111,35	Уфа	395,0	260,0	390,0	1045,0	612,74
2007	Ламбрионидис Фемис/85	129,70	Киров	420,0	290,0	370,0	1080,0	
2008	Маланичев Андрей/77	130,10	Москва	460,0	295,0	410,0	1165,0	

## СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ

2005	Калиниченко Владимир/72	149,80	Белгород	402,5	285,0	360,0	1047,5	
2006	Гагин Олег/75	155,00	Кемерово	437,5	287,5	335,0	1060,0	583,53
2007	Дрогобужев Александр/75	114,00	Брянск	410,0	265,0	360,0	1035,0	
2008	Суслов Николай/79	119,65	Владимир	420,0	280,0	362,5	1062,5	

## БРОНЗОВЫЕ ПРИЗЕРЫ

2005	Федоренко Юрий/74	105,95	Уфа	390,0	265,0	390,0	1045,0	
2006	Гаврусик Роман/82	110,00	Норильск	372,5	267,5	345,0	985,0	579,67
2007	Федоренко Юрий/74	109,95	Уфа	380,0	270,0	380,0	1030,0	
2008	Ламбрионидис Фемис/85	133,65	Киров	405,0	280,0	372,5	1057,0	





**Юрий Федоренко**



**Победители Кубка Титанов 2007 года**



**Омельченко Василий**



**Игорь Гагин**



**Победители Кубка Титанов 2006 года**



**С президентом Федерации Санкт-Петербурга Муминовым В.И.**





Кубок Титанов -2007

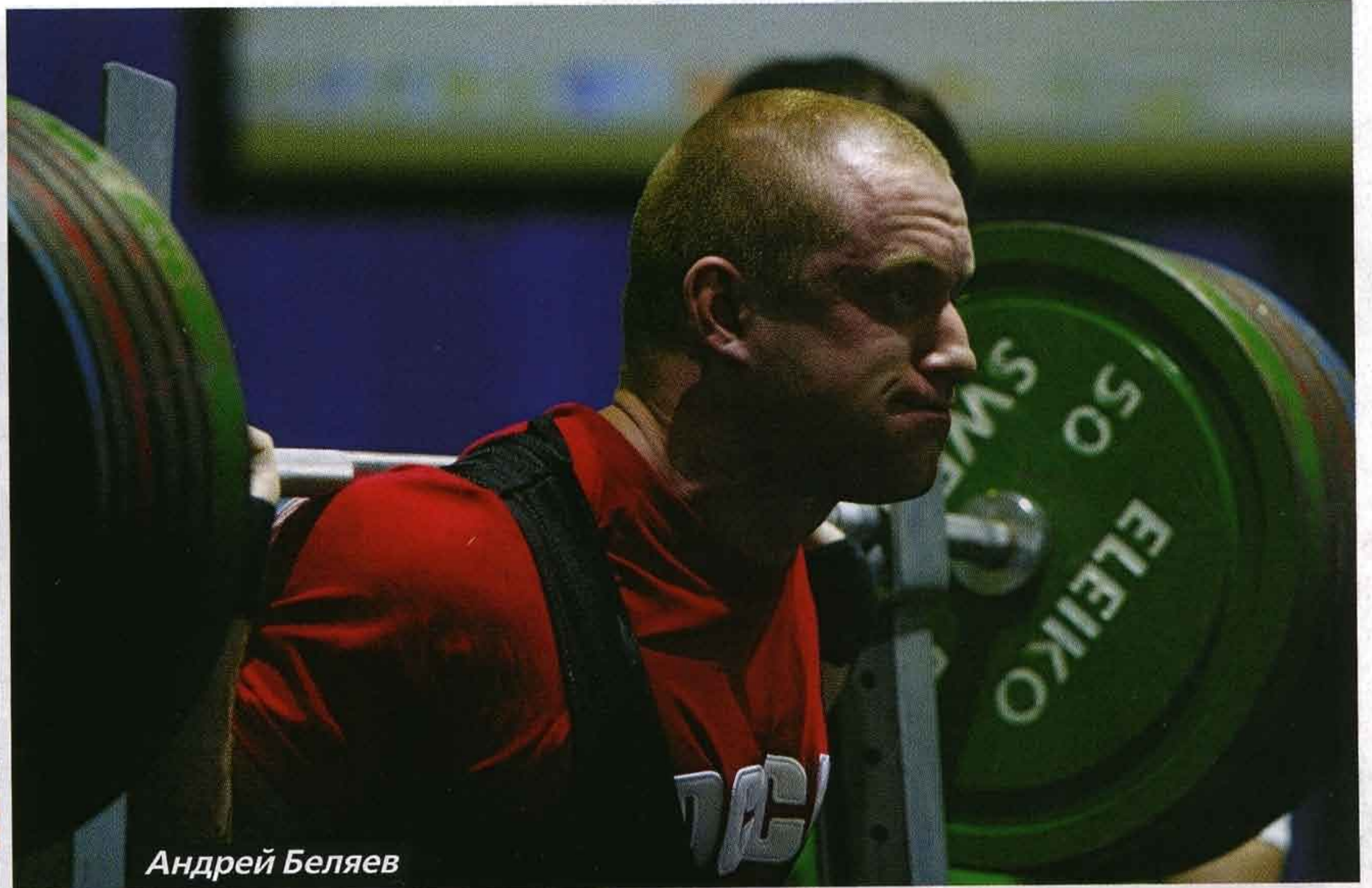
### Спортсмены, показавшие на турнире в сумме троеборья 1000 кг и более

№	Фамилия, Имя	Разряд	Город	Собст.вес	Приседания	Жим лежа	Тяга	Сумма	Год устан.
1	Маланичев Андрей/77	ЗМС	Москва	130,10	460,0	295,0	410,0	1165,0	2008
2	Ламбрионидис Фемис/85	МСМК	Киров	129,70	420,0	290,0	370,0	1080,0	2007
3	Бондаренко Владимир/78	МСМК	Хабаровск	151,40	410,0	275,0	390,0	1075,0	2005
4	Суслов Николай/79	ЗМС	Владимир	119,65	420,0	280,0	362,5	1062,5	2008
5	Гагин Олег/75	МСМК	Кемерово	155,00	437,5	287,5	335,0	1060,0	2006
6	Дрогобужев Александр/75	МСМК	Брянск	117,45	420,0	287,5	347,5	1055,0	2008
7	Калининченко Владимир/72	МСМК	Белгород	149,80	402,5	285,0	360,0	1047,5	2005
8	Федоренко Юрий/74	ЗМС	Уфа	105,95	390,0	265,0	390,0	1045,0	2005
9	Малунин Алексей/78	МСМК	Ярославль	108,65	390,0	290,0	362,5	1042,5	2008
10	Беляев Андрей/83	МСМК	Киров	100,00	410,0	260,0	370,0	1040,0	2008
11	Мочалов Михаил/74	МСМК	Пермь	119,40	390,0	270,0	375,0	1035,0	2008
12	Омельченко Василий/73	МСМК	Парабель	116,05	400,0	270,0	340,0	1010,0	2007
13	Гагин Игорь/69	МСМК	Кемерово	138,70	430,0	265,0	340,0	1035,0	2008
14	Поздеев Константин/84	МСМК	Москва	100,70	400,0	235,0	370,0	1005,0	2008
15	Подтынный Максим/72	ЗМС	Нягань	125,35	375,0	235,0	390,0	1000,0	2007





*Николай Суслов*



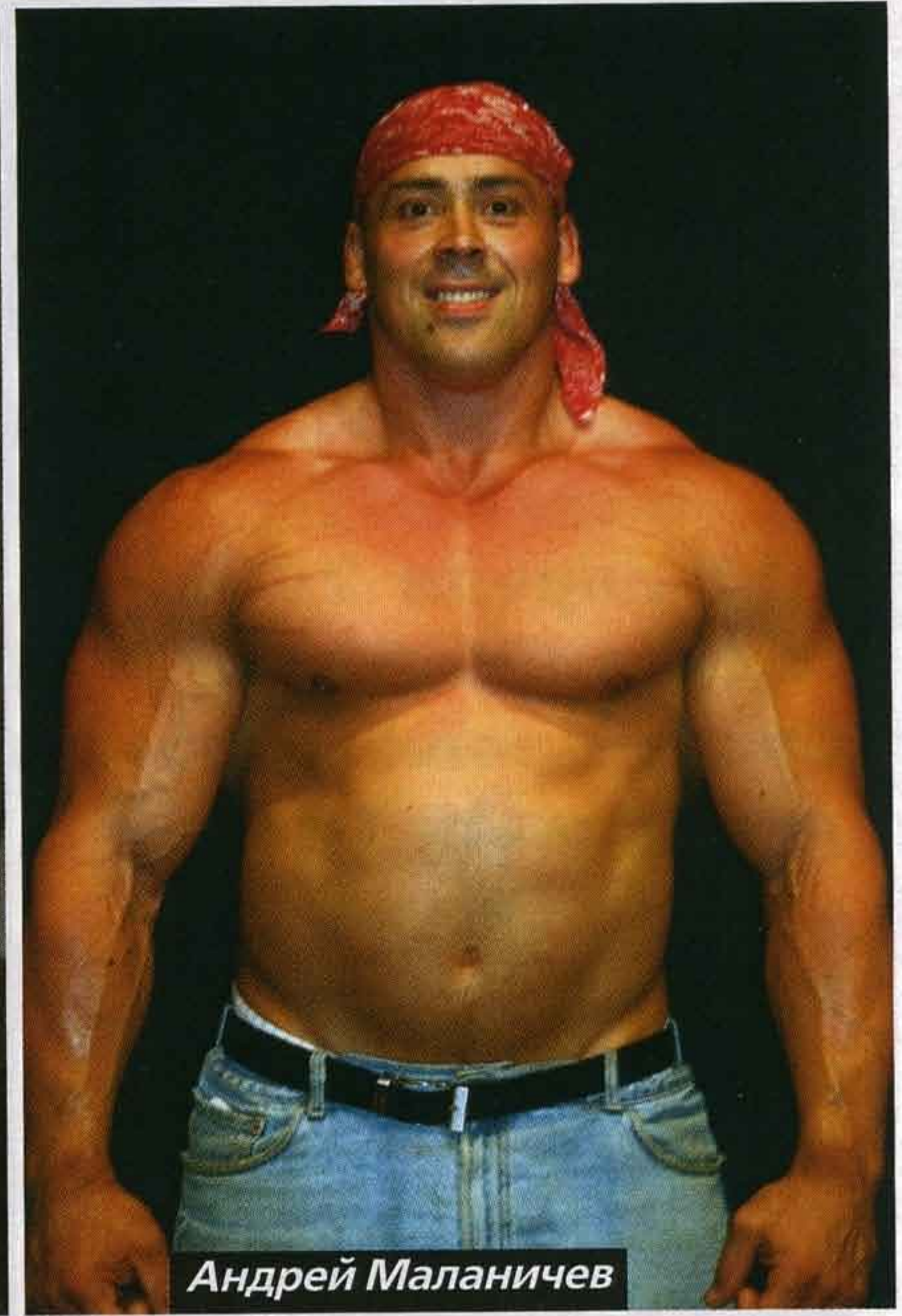
*Андрей Беляев*



*Калиниченко В. и Бондаренко В.*



*Владимир Калиниченко*



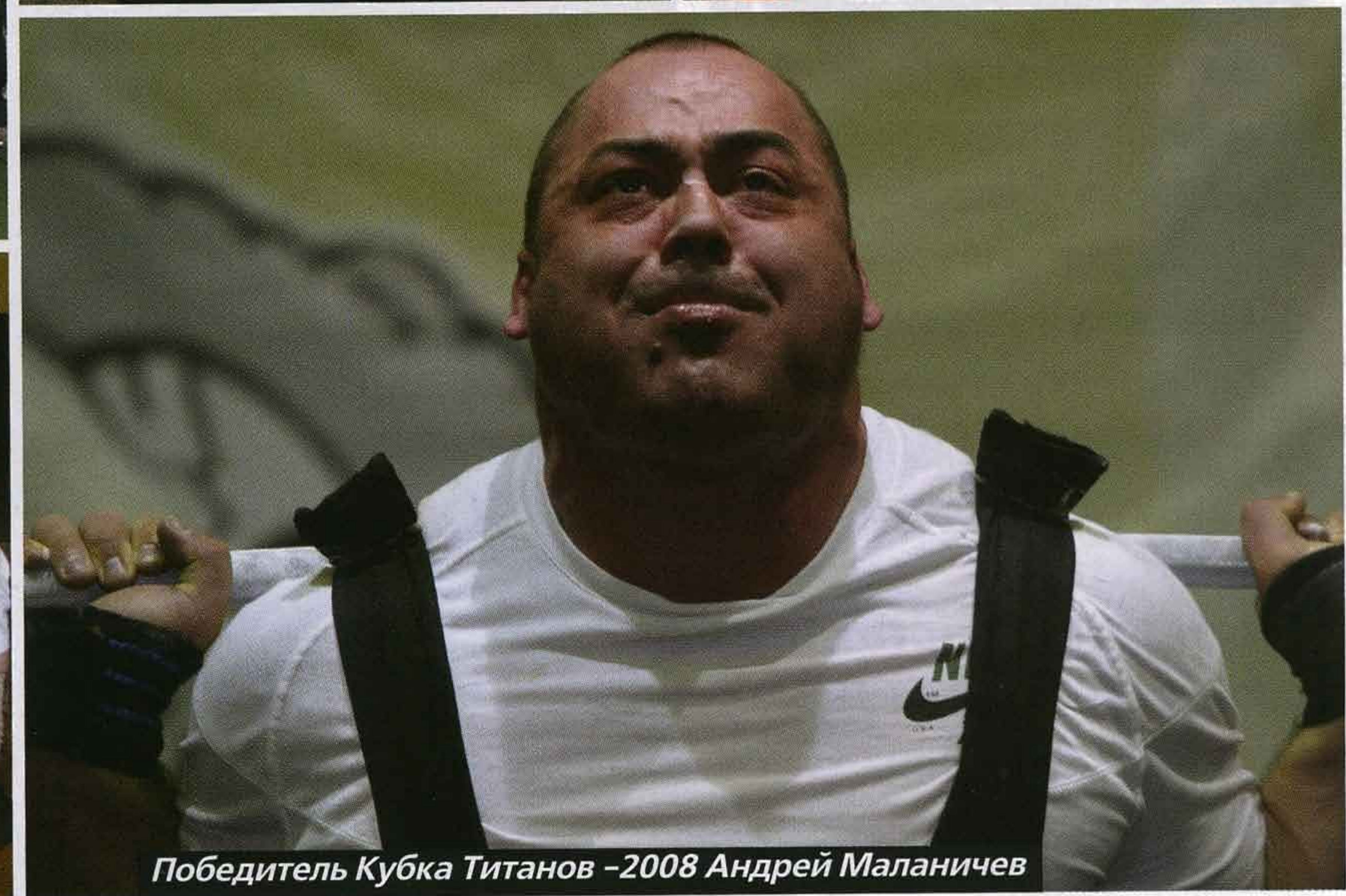
*Андрей Маланичев*



*Подтынный Максим*



*Олег Гагин с тренером Журавлевым В.И.*



*Победитель Кубка Титанов -2008 Андрей Маланичев*



# **ЖИМ ЛЁЖА**

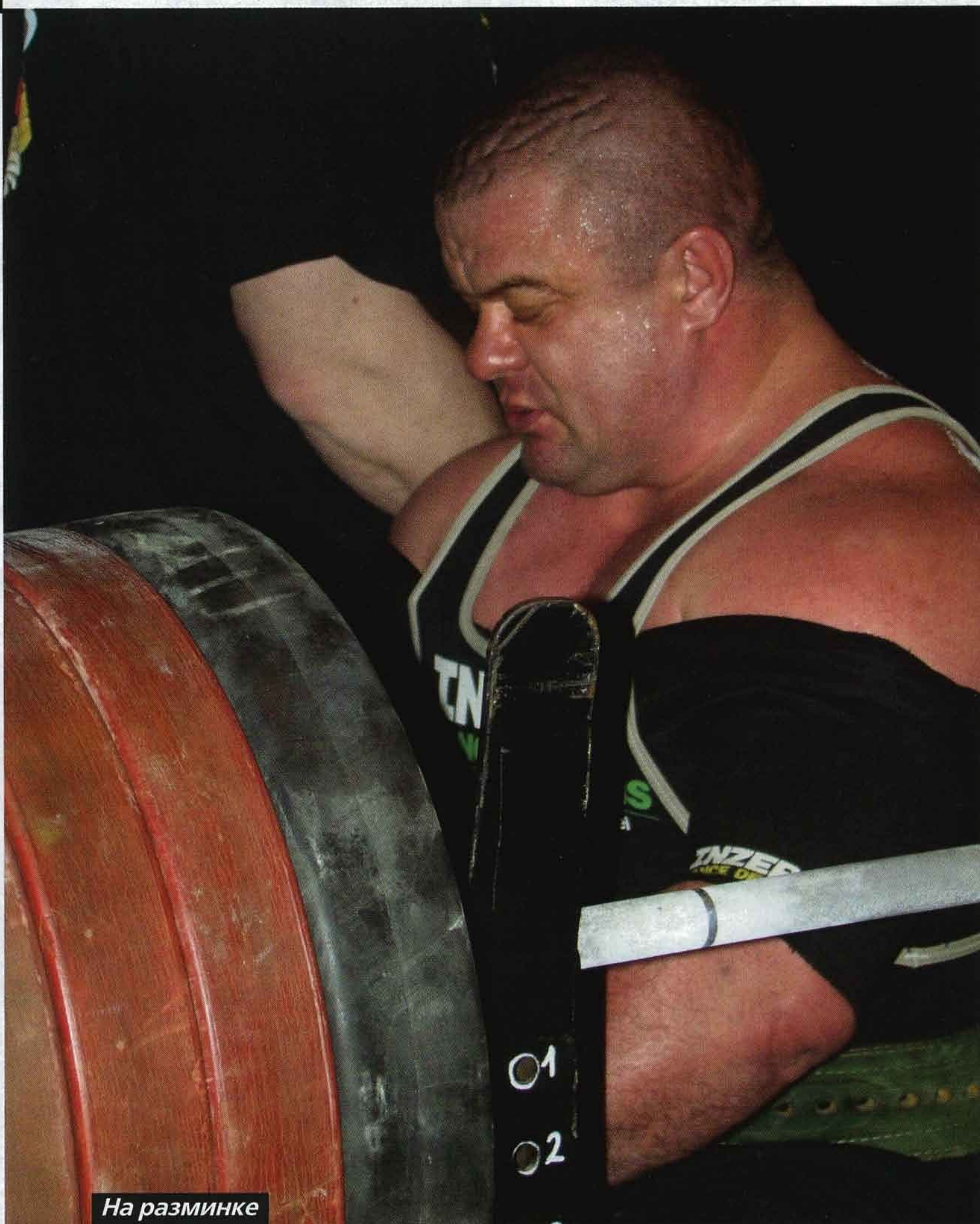
## **на УрФО по бодибилдингу**



**Автор:**  
президент Федерации пауэрлифтинга и жима  
лёжа Свердловской области АWRPC/WPC/WPO  
Андрей Репницын

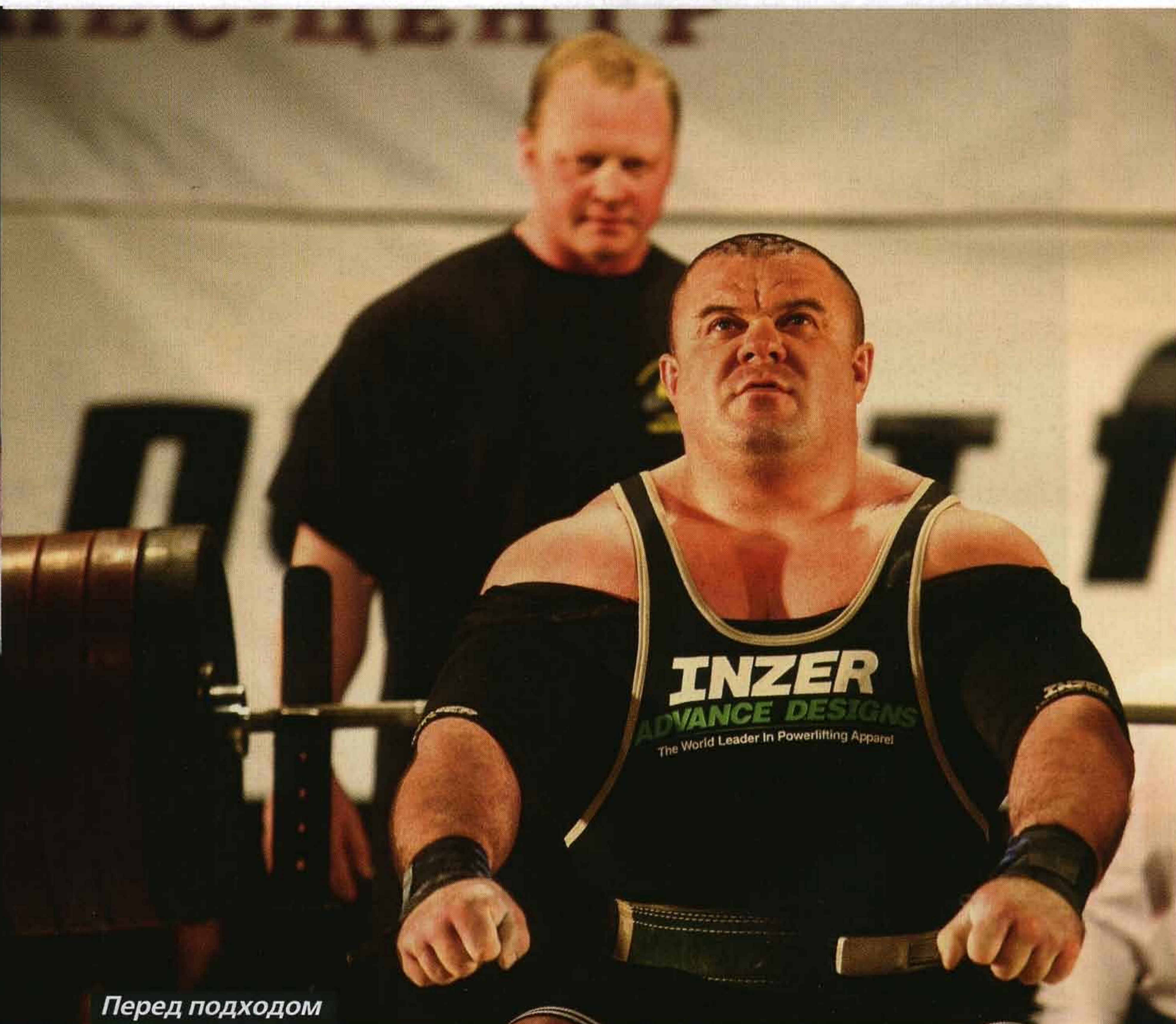
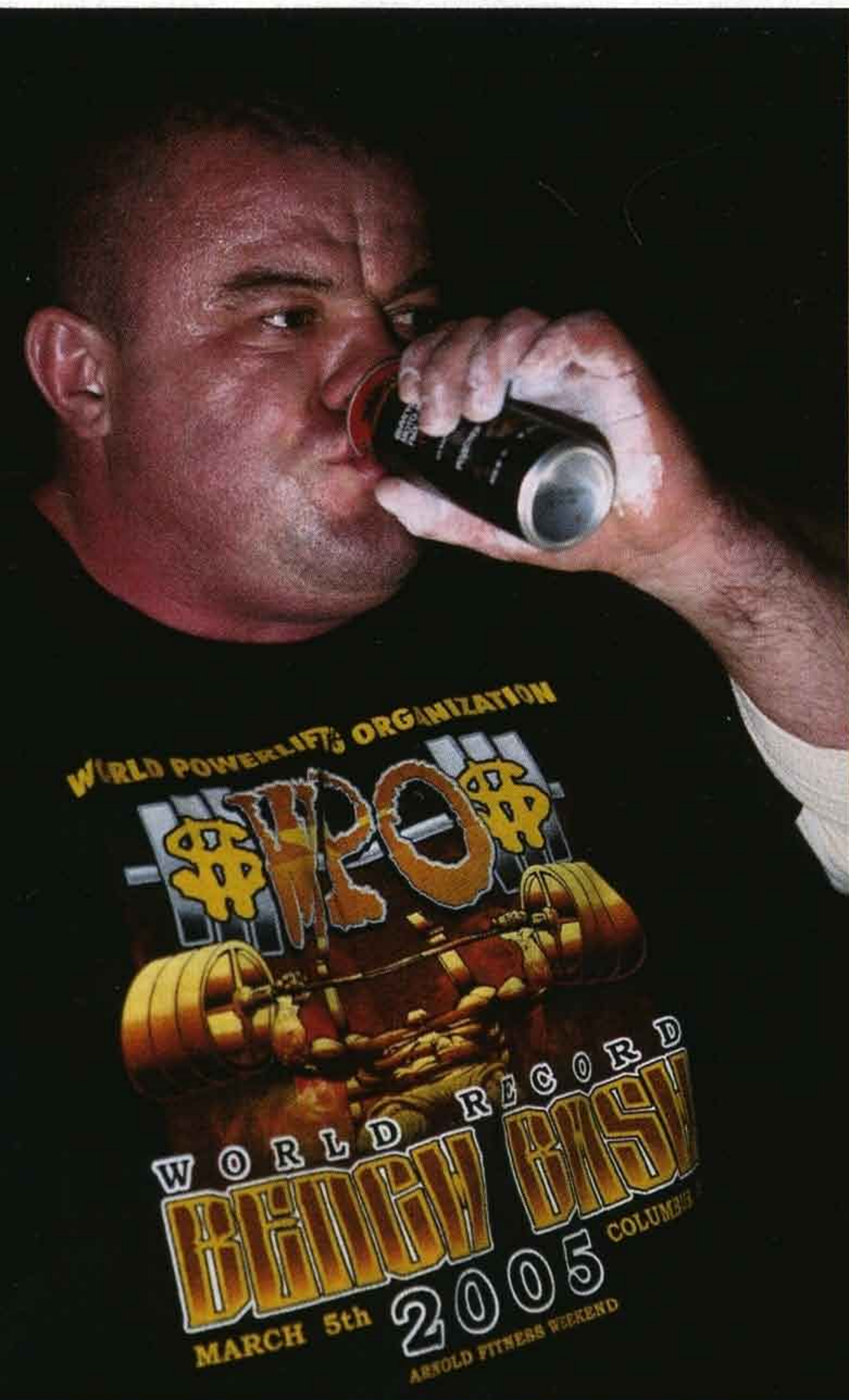
**11 апреля 2009 года в Екатеринбурге прошёл традиционный Открытый Кубок Уральского федерального округа по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу, по версии IFBB.**

**На нём, в перерыве между выступлениями бодибилдеров-тяжей, с показательными шоу-выступлениями по жиму штанги лёжа выступил двукратный чемпион мира, участник супертурнира «Арнольд Классик» Владимир Максимов.**



На разминке





Перед подходом



Второй подход





После второго подхода



За кулисами



Перед четвёртым подходом



Максимов после последнего подхода

В первом подходе Владимиру легко покорились 385 килограммов. Во втором на штангу был установлен вес, превышающий рекорд России всех времён и федераций, – 400 килограммов 400 граммов, и Владимир одолел этот вес. Третий подход к штанге весом в 410 килограммов был у В.Максимова неудачным, штанга «ушла» на голову. После этого на штангу было установлено 430 килограммов, и Владимир, под объективы телекамер и гром оваций переполненного зрительного зала Театра юного зрителя, достаточно легко сделал одно повторение частичного жима с бруска.

Как сказал многократный рекордсмен России по жиму штанги лёжа, 430 килограммов – это тот вес, который он планирует поднять через полгода, на одном из международных супертурниров.



– Дорогой читатель, «Мир Силы» представляет твоему вниманию интервью с одним из сильнейших российских жимовиков Александром Третьяковым. Итак, приветствую тебя, Александр!

– Андрей, привет!



## Александр Третьяков: «Ставить цели и их достигать!»

Интервью подготовил Андрей Логинов



– Расскажи в 20 словах о себе.

– Родился 14 июня 1967 г., два высших образования, директор землеустроительной компании. Женат, две дочери. Живу в г. Кунгур. Занимаюсь штангой с 1989 г, принимаю участие в соревнованиях с 2003 г.

– Кунгур – это где?

– Кунгур – изюминка Пермского края, его называют «город церквей», также здесь находится знаменитая Кунгурская ледяная пещера. Город стоит на четырех реках. Очень красивая природа, к нам съезжаются туристы со всего мира. Известен наш Кунгурский машиностроительный завод, выпускающий буровые установки для нефтяников.

– Какие высшие образования и что такое «землеустроительная компания»?

– Первое – экономическое, второе – государственное и муниципальное управление. Моя фирма занимает





ся межеванием земельных участков, топографией, картографией.

**– Объясни, что такое для тебя «жим лежа»?**

– Жим лежа для меня – это концентрация моей энергии и выплеск ее наружу.

**– Звучит так, будто в детстве у тебя хватало проблем из-за избытка энергии. Был непоседой? Хулиганом?**

– Да, я был непоседой. Жил в деревне, мама с утра задавала много работы. Можно было идти гулять, когда все задания выполнены. Был отличный стимул делать все быстро, так что я привык находиться в тонусе.

**– Почему именно жим?**

– Жим – мое любимое упражнение, штанга мне всегда подчинялась. Я получаю удовольствие от преодоления себя и поднятия больших весов.

**– Чем занимаешься помимо тренировок и соревнований?**

– Кроме тренировок, увлекаюсь охотой, рыбалкой. Люблю проводить время на даче, наслаждаться природой.

**– Фирменная «фишка» на тренировках?**

– Прежде чем поднять большой вес, у нас есть «настрой по-пермски» – это растирание ушных раковин и похлопывание по щекам для того, чтобы спортсмен разозлился и легко справился с весом.

**– Ознакомь нас с динамикой роста твоих результатов.**

– 72 кг – жим 165 кг – 1993 год;  
90 кг – жим 200 кг – 1997 год;  
100 кг – жим 230 кг – 2002 год.  
Затем начал выступать и жать в майке:  
101 кг – жим 230 кг – 2003 год;  
103 кг – жим 240 кг – 2004 год;  
103 кг – жим 255 кг – 2005 год;  
107 кг – жим 287,5 кг – 2006 год;  
108 кг – жим 315,5 кг – 2007 год;  
108 кг – жим 330 кг – 2008 год;  
109 кг – жим 320 кг – 2009 год.  
На тренировках в этом году поднимал 355 кг.

**– Отличная динамика, и, что важно, практически каждый может сравнить**

свой результат с твоим. Для меня, например, безмаечный жим 200 кг в 90 послужит отличным ориентиром. Как менялись тренировки с 1993 года по сегодняшний день? На что был упор на разных стадиях?

– Раньше занимался по 3–4 часа каждый день, но потом понял, что много – не значит хорошо. В результате перешел на часовые тренировки 3 раза в неделю. Организм успевал восстанавливаться, и вес, который я поднимал, стабильно увеличивался. Затем я стал циклировать нагрузку, перешел на чередование тренировок: тяжелая, легкая, средняя, легкая. Тяжелый жим делал раз в 10 дней. Упор делаю на жим узким хватом – 4 подхода по 6–8 повторений + жим с цепями. За 3–4 недели до соревнований цепи убираю. Чтобы много жать, нужен сильный трицепс. Сейчас меня тренирует К.В.Рогожников, и теперь у меня тренировки несколько реже, раз в 5 дней, и поэтому они позволяют каждый раз хорошо проработать жим, а также обеспечивают лучшее восстановление и способствуют накоплению силы.

**– Зачем жимовику сильные ноги и почему растет бицепс?**

– Для того, чтобы поднимать штангу, нужны сильные ноги, они служат стабилизаторами. Они помогают дать стартовый толчок с груди. Бицепс же нужен для равномерного удерживания штанги при опуска-





нии на грудь. Например, я делаю упражнение «молотки» гантелей 50 кг по 15 раз, на каждую руку в 2 подхода.

**– Результаты в «непрофильных» упражнениях: приседания, тяга, подъем на бицепс и прочее?**

– Приседание – 220 кг, тяга – 220 кг, на бицепс работаю 100 кг. Подтягивание на турнике с весом 70 кг – 12 раз. Жим под углом 85 градусов сидя – 200 кг.

**– Я бы скорее сказал, что на турнике ты подтягиваешься с весом 180 кг – 110 своих и 70 железных. Еще 20 накинешь к железным, и будет 200 – круглая цифра. Что скажешь?**

– Дело в том, что подтягивание на турнике – одно из моих любимых упражнений. Раньше мы с друзьями постоянно соревновались между собой в подтягивании с весом, и результаты заметно росли. Сейчас я делаю 3–4 подхода по 20 раз, и этого мне хватает.

**– Наиболее значимые для тебя твои спортивные достижения?**

– Это 2007 год – «Россия». Я занял 2-е место, но в четвертой попытке установил рекорд России, Европы и мира среди саб-мастеров 33–39 лет, чемпионат Европы в Германии, 2-е место, где мне не дали выиграть (уже на помосте заставили снять майку, пришлось брать чужую, но... она была велика), чемпионат России 2009 г. – я – абсолютный чемпион, и чемпионат Европы-2009 – 1-е место!!! Как в категории, так и в абсолютке.

**– Спортивные планы на следующие 5 лет?**

– Участвовать в чемпионате мира в Англии в ноябре 2009 года, стать чемпионом мира, а затем, добившись этой цели, перейти на тренерскую работу.

**– Ты тренируешь других? Какие успехи у твоих учеников?**

– Среди моих учеников ветеран Павел Яговкин, который недавно выполнил норматив мастера спорта, стал чемпионом России и Евразии. Он тянется за мной, уверен,

впереди еще много побед. Также все друзья тренируются под моим руководством.

**– Какие тренировочные принципы и схемы используешь для учеников?**

– Самое главное для себя и моих учеников – это контроль тренировочного процесса. Все тренировки заставляю записывать в тетрадь, чтобы всегда можно провести анализ – есть прогресс или результат стоит на месте. Нельзя пропускать тренировки. Все свои схемы я обкатал на себе. Вот одна из них: жим без подсобки, жим тяжелый раз в неделю, 1 неделя – жим, 3 подхода по 3 повторения, 2 неделя – 3 подхода по 5 повторений, вес не добавляем, 3 неделя – 3 по одному повторению. Вот пример в килограммах, чтобы было понятнее: 1 неделя – 200 на 3 по 3, 2 неделя – 200 на 3 по 5, 3 неделя – 200 на 1, 210 на 1, 220 на 1. И так на 9 недель, потом отдых 10 дней и все сначала, каждый микроцикл (три недели) добавляем по 5–10 кг, а полный цикл составляет 9 недель.

**– Чему ты научился как тренер? Какие открытия для себя сделал?**

– Научился жизненному опыту тренировочного процесса. Понял одно: нужно слушать свой организм. Если ты в гармонии с ним, ты понимаешь: возможности его безграничны!

**– Не ошибается тот, кто ничего не делает. Согласен с этим утверждением?**

– С утверждением согласен, так как если это отнести к моим тренировкам, то я много перепробовал, но, к сожалению, на этом пути не удалось миновать травм. Хотя отрицательный опыт – это тоже опыт.

**– Расскажи о своей основной ошибке и о том, как другие смогут ее избежать.**

– Раньше очень мало внимания уделял разминке, соответственно, получал травмы. Сейчас я знаю, что разминка – важная часть тренировки, и ею ни в коем случае нельзя пренебрегать.

**– Расскажи подробнее о своей семье? Что это для тебя? Их вклад в твой успех?**

– Как я уже сказал, я женат, у меня две дочери, младшей исполнилось 3 года. Моя семья очень меня поддерживает, всегда волнуются, когда я уезжаю на соревнования. Для меня любимая жена и дети – это смысл жизни. Младшая дочь, Даша, любит «смотреть папу по телевизору» и говорит, что, когда вырастет, будет поднимать штангу, «как папа». Моя жена всегда настаивает меня только на победу, и это дает очень хорошую психологическую поддержку.

**– Как бы ты отнесся к тому, чтобы дочка серьезно занялась жимом лежа? Как бы к этому отнеслась твоя супруга?**

– На счет жима не знаю, но хотелось бы отдать в олимпийский вид спорта. Супруга против штанги, говорит, что девочку – лучше в танцы. А дочь хочет боксом заниматься и штангу поднимать. Подрастет – посмотрим.

**– Забавные фразы детей о папе?**

– «Папа самый большой и самый сильный».

**– Язвительные комментарии людей, далеких от спорта?**

– «Такого бы огород копать!»

**– Помимо жима лежа, чем еще занимался в спортивной жизни?**

– Занимался легкой атлетикой, являюсь кандидатом в мастера спорта. Увлекался боксом, лыжным спортом.

**– Чем именно в легкой атлетике? Спринт?**

– Бегал длинные дистанции по 1500, 3000 м, но я в то время весил 60 кг.

**– В соревновательном плане, места на легкоатлетических соревнованиях? Значимые достижения?**

– Чемпион Пермской области, 2-е место на Урале и в Поволжье, чемпион Краснознаменного Восточного пограничного округа на дистанции 800 м, 5-е место на «союзе» Пограничных войск, на дистанции 5000 м.



– Совет случайному читателю (представь, кто-то читает интервью с тобой и при этом далек от спорта)?

– Спорт должен быть в жизни каждого человека, вне зависимости от возраста. Он дает здоровье и долголетие. Занимайтесь тем видом спорта, который вам по душе, чтобы занятия проходили в удовольствие.

– Сам тренируешься или тебя тренируют? Почему?

– До 2009 года тренировался сам. После победы на чемпионате России, в марте 2009 года, я стал тренироваться под руководством старшего тренера сборной России Рогожникова Константина.

– Что такое по-твоему «профессиональный лифтинг»?

– «Профессиональным» лифтинг может быть только тогда, когда это является основной работой, за которую получаешь деньги.

– Самое счастливое утро в твоей жизни?

– Утро 14 июня 1967 года – мое появление на свет.

– Что бы ты хотел изменить в пауэрлифтинге?

– Хочу, чтобы пауэрлифтинг включили в олимпийские виды спорта.

– Любимый персонаж в кино? В мультфильмах?

– В кино – Гладиатор. В мультфильме – Король-лев.

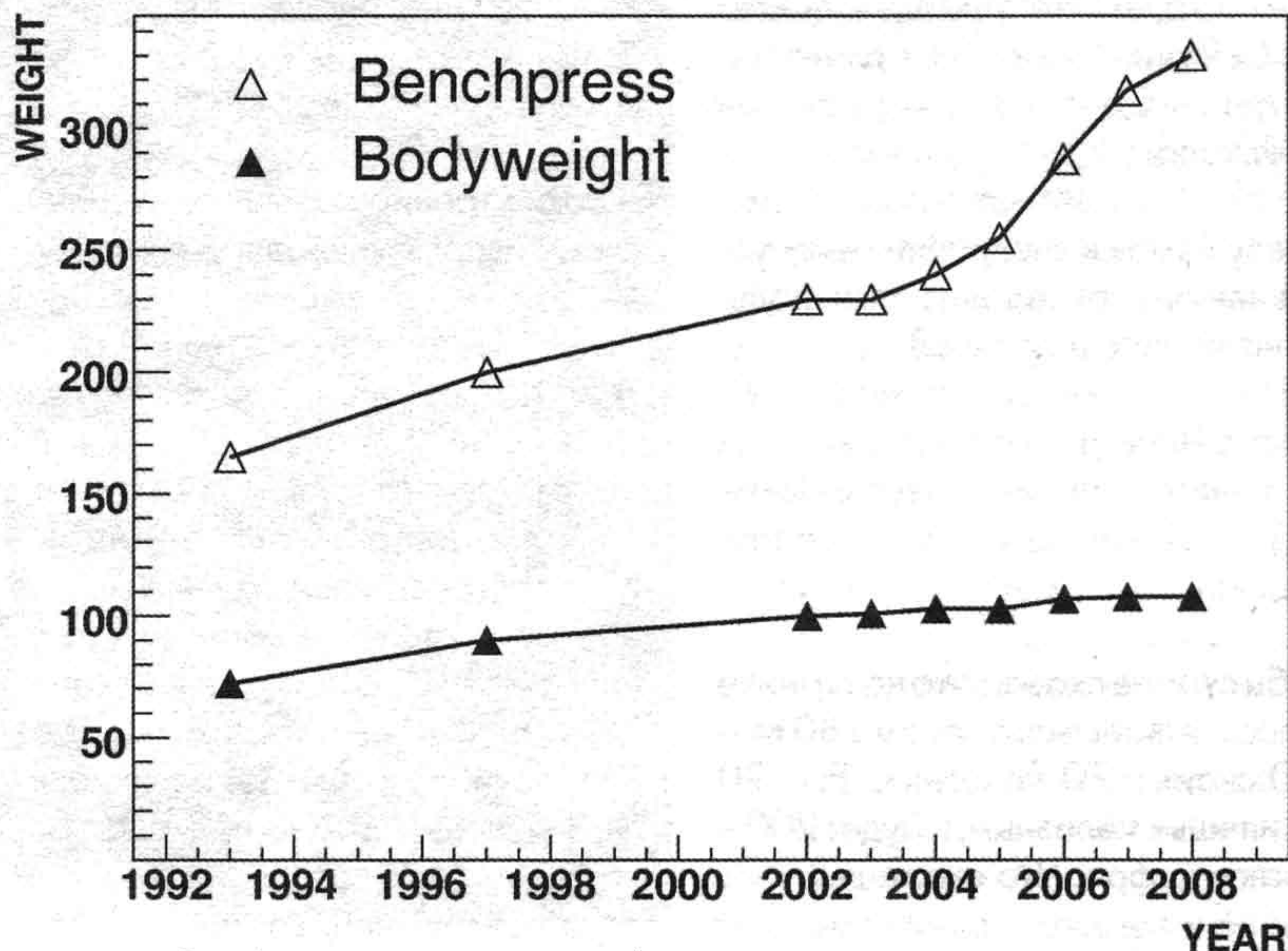


Рис. 1. График роста веса/результата Александра по годам

– Самая «дурацкая» твоя выходка в спортзале?

– «Дурацкая» выходка – обманном путем повесил приятелю на гриф вес больше на 20 кг, и он легко поднял такой вес первый раз в жизни, не подозревая об этом.

– Звучит, как «секрет успеха от Александра Третьякова». Есть еще фирменные хитрости?

– Особых хитростей нет. Главное – упорные тренировки. Не зря говорят: «Тяжело в учении, легко в бою».

– Не хочешь попробовать себя в бодибилдинге?

– Нет, бодибилдинг не для меня, так как сгонка веса и «сушка» не очень хорошо для здоровья. А предложения себя попробовать в этом виде спорта были.

– А в силовом экстриме?

– Мне предлагали. Но чтобы участвовать в экстриме, нужен вес 120–130 кг и высокий рост. Набирать вес в планах нет, хватит пока, а рост мой 175 см. Каждый должен заниматься любимым делом. У меня это жим штанги.

– Что такое хорошо и что такое плохо? Школа жизни от Александра Третьякова?

– Плохо: врать, подводить людей, быть непостоянным. Советую всем прислушиваться к своему сердцу, поступать по совести, относиться к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе, и не будет стыдно за свои поступки.

– Твой девиз в спорте и по жизни?

– Ставить цели и их достигать!

– Александр, спасибо, и до новых встреч на страницах журнала «Мир Силы» и на помостах российских и международных соревнований!

– Спасибо за вопросы, Андрей!

P.S. Феномен Александра был исследован научным сообществом. Результаты исследования отражены на рис. 1.





# Бенефис

## «лесной братвы»

Авторы: А.Репницын, А.Беляев

**Контрольно-пропускной пункт. Двойные сдвижные ворота, между которыми бдительной охраной проводится тщательнейший досмотр въезжаемого и выезжаемого автотранспорта. Высоченный бетонный забор нереальной толщины. Сверху километры колючей проволоки под диким напряжением. Современные инфракрасные датчики движения вдоль забора. Там же бесчисленное количество всепогодных видеокамер... Только это не тюрьма. И даже не воинская часть. Это город Лесной, который расположен на западе Свердловской области, рядом с границей Европа-Азия. Лесной уже много лет является ядерным щитом России и не так давно был номинирован в Книгу рекордов Гиннеса по количеству олимпийских чемпионов на душу населения.**

Через полчаса мы уже за забором. Город с населением в 55 тысяч человек удивил чистотой и порядком на своих улицах. Целые, необлупленные фасады жилых домов, аккуратные газоны и тротуары, отсутствие мусора на дорогах. Ранее я такого не видел нигде, по крайней мере в нашей стране. Приятно, чёрт побери! Вдвойне приятно от того, что уже через несколько часов на главной площади этого города мы все станем свидетелями грандиозного зрелища – командного чемпионата по силовому экстриму между двумя столь непохожими командами: «Медведями» и «Тиграми». Непохожими, потому что четыре спортсмена

команды «Медведи» имели средний вес в 120 килограммов, два месяца упорно тренировались в предстоящих им соревновательных движениях и состояли преимущественно из титулованных спортсменов пауэрлифтинга по версии IPF. Каждый из четырех «Тигров» же имел собственный вес около 100 килограммов, тренировался почти исключительно по программам пауэрлифтинга и был в большинстве своём соревнующимся спортсменом Федерации WPC/AWPC. Даже внешне были заметные отличия: большие и объёмные «Медведи» и сухие, но крепко сбитые, некоторые с завидным рельефом, «Тигры». Тем неожиданнее оказался

финальный результат. Кстати, в этот день в Лесном, помимо Дня России, отмечали ещё и День города, поэтому недостатка в зрителях не было. И по окончании праздника зрители твёрдо усвоили: чтобы выступать по силовому экстриму, надо заниматься именно пауэрлифтингом. Но обо всём по порядку.

Каждая команда состояла из четырёх известных уральских богатырей. Команда «Медведи» была представлена Вячеславом Шубиным, чемпионом г.Лесной по жиму штанги лёжа; Вячеславом Латышевым, мастером спорта России IPF, многократным призёром чемпионатов Свердловской области по пауэрлифтингу и жиму лёжа; Павлом Кузнецовым, мастером спорта России IPF, призёром чемпионата Свердловской области по пауэрлифтингу и Дмитрием Ильиным, мастером спорта России IPF, призёром зонального чемпионата России по пауэрлифтингу и чемпионом города Лесной по силовому экстриму 2008 года. «Тигры» имели в своём составе Максима Свейко, чемпиона г.Лесной по жиму лёжа; Константина Гафарова, мастера спорта России, призёра чемпионата Свердловской области по пауэрлифтингу; Александра Беляева, главного организатора данных соревнований, мастера спорта международного класса AWPC по жиму лёжа, чемпиона всероссийского мультитурнира «Золотой тигр – II» и рекордсмена Свердловской области и России по жиму лёжа; Алексея Козлова, «Элиты» WPC-Россия по пауэрлифтингу, чемпиона и рекордсмена Свердловской области, России и Европы по пауэрлифтингу, призёра чемпионата России по бодибилдингу.

Шоу началось с яркого представления выступающих команд. «Медведи» заехали на площадь на большом внедорожнике «тойота». Навстречу им, с другой стороны, лоб в лоб вырулили «Тигры» сидя в брутальном продукте американского автопрома – «хаммере». Под громкую музыку, со знаменем в руках, ребята вышли из машин и после представления, с диким рёвом направились каждый на своего соперника. Казалось, что ещё чуть-чуть – и они разорвут друг друга в клочья, их звериные





Противостояние машин



Верхний ярус зрителей



В.Банников



Чета Репницыных

крики порой заглушали стоящую на площади звуковую аппаратуру! Но, слава богу, в этот раз всё обошлось и, убрав свои машины с площади, «лесные братья» пошли выполнять первое соревновательное движение, кантование покрышки весом 350 килограммов.

Каждому необходимо было перевернуть покрышку пять раз. Спортсмены менялись без остановки времени. Учитывая, что «Медведи», в отличие от «Тигров», занимались кантованием покрышки в течение двух месяцев до турнира, они с самого начала захватили инициативу и под оглушительный рёв зрителей, с большим отрывом финишировали в этом упражнении первыми. После них на главную сцену вышел известный уральский бодибилдер, чемпион Открытого Кубка Уральского федерального округа по бодибилдингу Владимир Банников, с шикарной и зрелищной произвольной программой.

Вторым упражнением шёл подъем бревна весом 100 килограммов. Каждой команде даётся три минуты. За это время спортсмены, сменяя друг друга по мере усталости, должны поднять это бревно максимальное количество раз, ставя его после каждого повторения на землю. Используя заранее разработанную тактику, «Медведи» и в этом конкурсе набрали большее количество повторений. Общий счёт стал 2:0. В голове вспомнилась песня «Аргентина – Ямайка 5:0».

Тем временем энергетика накалилась ещё сильнее. После второго упражнения ведущий вызвал для конкурса зрителей пять мужчин, раздал им грелки и предложил выполнить экстремальное упражнение: порвать грелку силой своих лёгких. Удивительно, но из пятерых зрителей четверо успешно справились с поставленной задачей! Видимо, спортивная подготовка рядовых зрителей города Лесной несколько выше, чем в остальных российских городах.

Не успели лохмотья лопнувших грелок разлететься по площадке для выступлений, а победитель получить денежный приз, как на площадку были вызваны 12 детей в возрасте примерно 7 лет. Им дали в руки канат, тот самый, которым стронгмены



«Тигры» перед началом



Подъём бревна. А.Беляев



Подъём бревна



Бег с баллонами. А.Козлов





**Бег с мешком. А.Беляев**



**Тяга автобуса**



**Подъём груза на подиум**



**Гимнастки**

тянут всевозможные автомобили, и предложили поупражняться в перетягивании каната. Во время этого упражнения зрители кричали и свистели не меньше, чем звёздам уральского стронга, а призы от спонсора были разделены между всеми детьми – участниками данного конкурса.

Далее шёл третий конкурс – эстафета. Перемещение двух баллонов, каждый весом в 100 кг, на время – четыре равных отрезка для каждого из участников двух команд. Представители обеих команд стартовали одновременно, сменяя друг друга, сопровождая свое выступление громкими криками и, ничего не замечая вокруг, кроме выполнения поставленной цели, боролись до конца. И вот он – первый шанс на победу «Тигров», которые лидировали после четвертой передачи эстафеты, но на финише, совершив невероятный рывок, мощный Дмитрий Ильин снова вырвал победу для «Медведей». Не хотелось верить в то, что победитель сегодняшнего чемпионата будет определён досрочно. Но человек может только предполагать, а располагают, как известно, другие... В этом конкурсе особенно запомнился спортсмен команды «Тигр» Алексей Козлов, «Элита» российского пауэрлифтинга WPC. Он не только сам изо всех сил сражался в своем выступлении, но и активно подбадривал товарищей по команде, бега вместе с ними, вместо того, чтобы отдыхать перед следующим упражнением. Настоящий боец!

Далее стало ещё интересней. Не успел ещё в воздухе рассеяться звон от брошенных на асфальт баллонов, как на верхнем помосте появилась уральская красавица и вместе с тем абсолютная чемпионка мира по пауэрлифтингу WPC Марина Медведева из Красноуральска. Под свист фанатов Марина выполнила показательное упражнение, становую тягу, одолев штангу в два с половиной раза более её собственного веса: 150 кг. Не успела наша Мариночка покинуть помост, как на него пригласили Олеся Лафину, чемпионку мира по пауэрлифтингу, серебряную призершу Пекинской параолимпиады 2008 года, приехавшую из города Серов. Вот это сюрприз! Олеся, как пустую, выжала штангу весом в 130 кг. Выводил чемпионку её тренер, заслуженный тренер России, Владимир Малюгин. И после неё, пока зрители ещё не сорвали свои голоса, на помост был приглашён житель города Лесной, многократный чемпион России, чемпион мира по пауэрлифтингу, рекордсмен России и Европы по жиму штанги лёжа – Алексей Хараузов. 190 кг – как пустую, и без экипировки, при собственном весе в 90 кг!

После первого подхода наших ведущих пауэрлифтеров, на площадку вышли спортсмены карате-кеокусинкай, представители известной в России и за рубежом школы карате, возглавляемой сенсеем – Алексеем Зайченко. И хотя возрастная ка-





Тяга автобуса. А.Козлов



Удержание канистр



Дикое напряжение победы



Телезвёзды

тегория выступающих каратистов была младшие юноши, дети вполне по-взрослому, под энергичную музыку, кидали друг друга и ломали деревянные доски. А после них Марине Медведевой в становой тяге покорились 160 кг, Олесе Лафиной в жиме лежа – 135 кг, Алексею Хараузову в жиме лежа – 200 кг. Зрители были поражены, как спортсмены легко справляются с такими неподъемными для обычного человека весами, а самое главное, многие впервые увидели, что представляет собой пауэрлифтинг.

Тем временем на площади совсем не осталось свободного места. Причём, на мой взгляд, с дальней части площади увидеть что-то, происходящее на помосте, можно было разве что в бинокль. Но люди стояли плотной толпой и там, и совсем без биноклей. Позитивная энергия, вызванная сегодняшним чемпионатом, притягивала всех и каждого.

Настало время четвёртого конкурса – очередная эстафета: бег с мешком 20 метров, весом 70 килограмм, затем подъём на постамент гири весом 150 кг, затем бег с мешком обратно к началу старта на время. Также стартуют представители обеих команд одновременно. И вот тут случилась интрига. Один из спортсменов команды «Медведи» дважды уронил мешок на землю. Этот момент, а также буквально героические усилия команды «Тигры» позволили им уверенно, с большим преимуществом выиграть данный этап. 3:1 в пользу «Медведей». Уже не «сухая». Уже хорошо.

Какое же шоу без красивых девчонок? Перед пятым этапом, на верхнюю сцену вышли молодые красавицы из отделения гимнастики детско-юношеской спортивной школы города Лесной, под руководством своего тренера – Людмилы Латышевой, кстати, жены участника команды «Медведи» Вячеслава Латышева. Гимнастки, продемонстрировав отличные хореографические способности, покорили зрителей яркой и зрелищной произвольной программой.

После гимнасток на сцену пригласили чемпиона и рекордсмена России по пауэрлифтингу, Василия Анкушина. Василию в этом году ис-

полнилось 70 лет, он был приглашен на праздник, чтобы продемонстрировать всем ту пользу, которую может принести наш спорт для укрепления здоровья, в том числе и в пожилом возрасте. Василий, собственный вес которого 64 килограмма, в белой рубашке, – все-таки праздник, подошел к штанге весом 50 кг, по-хозяйски поправил диски на виду непонимающих зрителей. Что же может продемонстрировать этот пожилой человек? Легко закинул штангу на грудь и начал выжимать ее над головой. Зрители стали подбадривать Василия искренними возгласами поддержки. Когда возрастной спортсмен зафиксировал 5-й, 6-й, 7-й, да еще и очень четко 8-й повтор, зрители, включая участников чемпионата, были поражены, на их лицах читалось удивление, восхищение и просто уважение. Друзья сказали, что когда Василий готовился к выступлению, на тренировке у него не получалось более 3 раз. Вот какие чудеса творит всенародная любовь, поддержка и преданность к пауэрлифтингу.

Пятый конкурс – «Бурлак». В этот раз в роли автомобиля выступил 30-местный туристический автобус ярко-синей раскраски, массой 7,5 тонн. Для большего эффекта, было решено посадить в автобус пассажиров – детей на все имеющиеся там посадочные места. Из-за этого масса автобуса возросла ещё приблизительно на тонну. Тем не менее в этом этапе команда «Тигров» одержала яркую победу, опередив «Медведей» всего на несколько секунд. 3:2! Зрители и участники уже сорвали голоса. И оно того стоило! Атмосфера накалилась до предела. Такое и на футболе не всегда бывает.

Далее, перед последним этапом, был опять объявлен конкурс для зрителей по жиму штанги лёжа на количество раз. Женщины жали половину собственного веса, мужчины – свой вес. Одна активная девчонка выжала штангу целых 22 раза, и мужчинам пришлось попотеть, чтобы побить этот рекорд. Чемпионом в итоге стал молодой спортсмен, Владимир Устинов – МС России по пауэрлифтингу IPF, а в последнее время постоянный участник всевозможных





Чемпионки в раздевалке

соревнований по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа по версии WPC, чемпион и рекордсмен Свердловской области и России по пауэрлифтингу WPC без экипировки. После этого, был объявлен конкурс по жиму лёжа на количество раз штанги весом в 105 кг. Победил в нем Константин Баяндин, гость из Екатеринбурга, который проехал 250 километров для того, чтобы только посмотреть на этот чемпионат. Константин является чемпионом первого «Золотого тигра» по жиму лёжа и призером соревнований различного ранга по бодибилдингу. К этому времени практически все зрители, думаю, уже научились выговаривать слово «пауэрлифтинг» без запинания.

И последний, шестой, конкурс. Из-за нехватки места на площади зрители стали садиться друг другу на плечи. По ощущениям, казалось, что большинство присутствующих болеют за «Тигров», хотя, может, я и ошибаюсь, потому что сам желал им победы. Решающий конкурс заключался в удержании двух канистр с водой весом в 10 кг каждая на вытянутых руках, на время. Выступали одновременно по одному человеку от команды. Время удержания у каждого спортсмена суммировалось по каждой команде, поэтому важно было не только передержать соперника, но и удержать как можно дольше, чтобы дать фору остальным участникам команды. С самого начала наметилось явное лидерство «Тигров». Сначала дольше, чем представитель «Медведей», удержал канистры «Тигр» – Константин Гафаров, затем безоговорочно победил «Тигр» – Александр Беляев, затем лидировал «Тигр» – Максим Свейко. И в этом последнем этапе

заслуженно и с заметным отрывом победили «Тигры», сравнив общий итоговый счёт: 3:3! Это была самая желанная ничья, которая говорит о том, что противостояние «Тигров» и «Медведей» продолжается – впереди снова их ждет яркая, незабываемая борьба на пределе человеческих сил и возможностей, под девизом: «Вперед «Тигры»! Вперед «Медведи»! К победе, к победе!!!»

Потом было награждение. Примечательно, что «Медведей» наградила президент Федерации пауэрлифтинга IPF Свердловской области Светлана Пальцева, а «Тигров» – ваш покорный слуга, президент Федерации пауэрлифтинга Свердловской области WPC/WPO Андрей Репницын. Уже не в первый раз мы со Светланой сотрудничаем в проведении соревнований, общаясь как в официальной, так и в неформальной обстановке, и никаких глупых конфликтов нет уже давно. Думаю, что не будет и в дальнейшем.

В заключение хотелось бы особо поблагодарить главного организатора чемпионата, МСМК по жиму лёжа АWPС Александра Валерьевича Беляева; помощника организатора, МСМК по пауэрлифтингу и главного судью чемпионата Дмитрия Сергеевича Сапатов; учредителя чемпионата, отдел культуры города в лице Веры Михайловны Кучур; председателя ФКиС городского округа города Лесной Ната-

лью Васильевну Сыркину; тренера отделения пауэрлифтинга МОУ ДОД ДЮСШ, секретаря чемпионата Анатолия Владимировича Михайлова; директора МУДО ДЮСШ Сергея Геннадьевича Петалова и портал «Лесной – инфо» за информационную поддержку.

P.S. Во время тренировки «Тигров» при подготовке к описываемому чемпионату, произошёл курьёзный случай. Участники отрабатывали конкурс «Бурлак». Для начала тянули в упряжке японский грузовик массой 6 тонн, что всем давалось довольно легко. Ассистент – Илья Кирьянов, помогающий спортсменам надевать упряжку, будучи КМС по пауэрлифтингу, так завелся от увиденного, что решил сам испытать свою силу. Полностью экипировавшись, Илья с диким рычанием, вложив всю свою силу, стал пытаться тянуть за собой грузовик, но, к ужасу Ильи, все его попытки сдвинуть автомобиль с места оказались абсолютно безуспешны. «Да, Илья», – сделал вывод один из «Тигров», – «тебе еще качаться и качаться, распрямляйся». Сняв упряжку, раздосадованный Илья услышал громкий дружный хохот – это из-за грузовика вышли два «Тигра», которые, как оказалось, тщательно удерживали сзади автомобиль, жестко пресекая все старания Ильи. Да, повеселились ребята.



Екатеринбургские спортсмены



# Биомеханический анализ техники выполнения тяги становой стилем «сумо»

Авторы: Б.И. Шейко, Б.Г. Лукьянов, В.С.Фетисов

**В статье приводится анализ выполнения техники тяги становой Бархатова Максима на чемпионате России среди мужчин 2008 года в Уфе.**

**Бархатов Максим – мастер спорта России международного класса, чемпион мира среди мужчин (2007), серебряный призёр чемпионатов мира (2003, 2004).**

**Двукратный чемпион Европы (2003, 2004).**

**Двукратный чемпион мира среди юниоров (2001, 2002).**

**Чемпион Европы среди юниоров (2002).**

На кинограмме отражены основные элементы техники тяги становой:

1. Стартовое положение;
2. Отрыв штанги от помоста;
3. Штанга на середине голени;
4. Штанга на уровне 4–6 см ниже колена;
5. Штанга на уровне колена;
6. Штанга на уровне 3–5 см выше колен;
7. Штанга на уровне 2–3 см ниже финального положения;
8. Финальное положение.

**Кадр 1.** Стартовое положение

Ноги спортсмена расставлены стилем «сумо», расстояние между центрами пяток 122 см. Стопы развернуты под углом 35 градусов. Колени развернуты и направлены в сторону носков ступней. Проекция грифа приходится на 1–2 см впереди плюснефаланговых суставов. Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) равен 78 градусам, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 113 градусов, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) равен 75 градусам. Голень касается грифа штанги. Захват грифа разно-сторонний. Хват примерно на ширине плеч. Плечи спортсмена опущены и находятся в одной вертикальной плоскости с грифом штанги. Спина немного округлена. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) 50 градусов. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) приходится примерно на середину стопы.

**Кадр 2.** МОШ (момент отделения штанги от помоста)

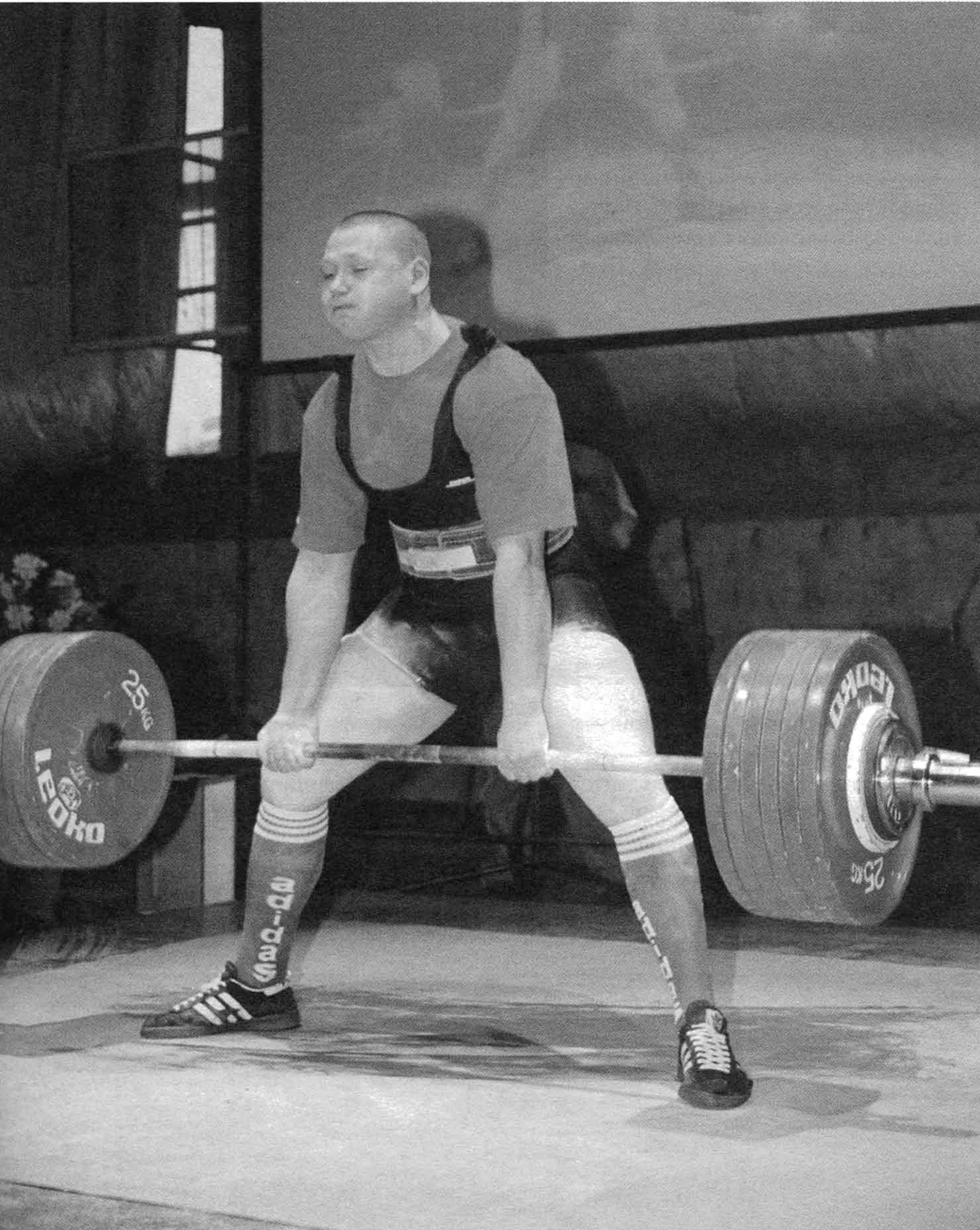
Момент отделения штанги (далее – МОШ) является граничным между стартовым положением и тягой. Это мгновенная поза, принимаемая атлетом в момент отрыва штанги от помоста. В этот момент система атлет – штанга становится единой относительно опоры. К этому моменту прекращаются независимые опоры спортсмена и снаряда на помост, и дальнейшее движение проходит через единую опору – ступни ног.

В этот момент штанга переместилась на 1 см от вертикали в сторону



**Рис.1.** Выделенные кадры видеофрагмента тяги становой. (Кинограмма Бархатова Максима, МСМК, собственный вес 110 кг, рост 176 см, вес штанги 380 кг)





середины стопы (см. рис.2). Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) равен 78 градусам, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 115 градусам, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) равен 77 градусам. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) сохраняется под углом в 50 градусов.

**Кадр 3.** Штанга на середине голени

На данном отрезке штанга находится примерно на середине голени, на высоте 12 см от помоста. Это положение характеризуется следующими кинематическими характеристиками: гриф штанги продолжает приближаться к спортсмену, удаляясь от вертикали на 2,5 см (см. рис.2). Штанга поднимается за счет активного разгибания ног. При этом разгибаются не только коленные, но

и тазобедренные суставы. Скорость подъема штанги примерно равна 35см/с. Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) увеличился до 80 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 125 градусам, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) равен 85 градусам. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) сохраняется под тем же углом в 50 градусов. Нагрузка приходится в большей части на мышцы бедер.

**Кадр 4.** Штанга примерно на уровне 4–6 см ниже коленей

На этом отрезке штанга находится на уровне 4–6 см ниже коленей, примерно на высоте 19–20 см от помоста. Скорость подъема штанги достигает своей максимальной величины – 41см/с. Угол в голено-

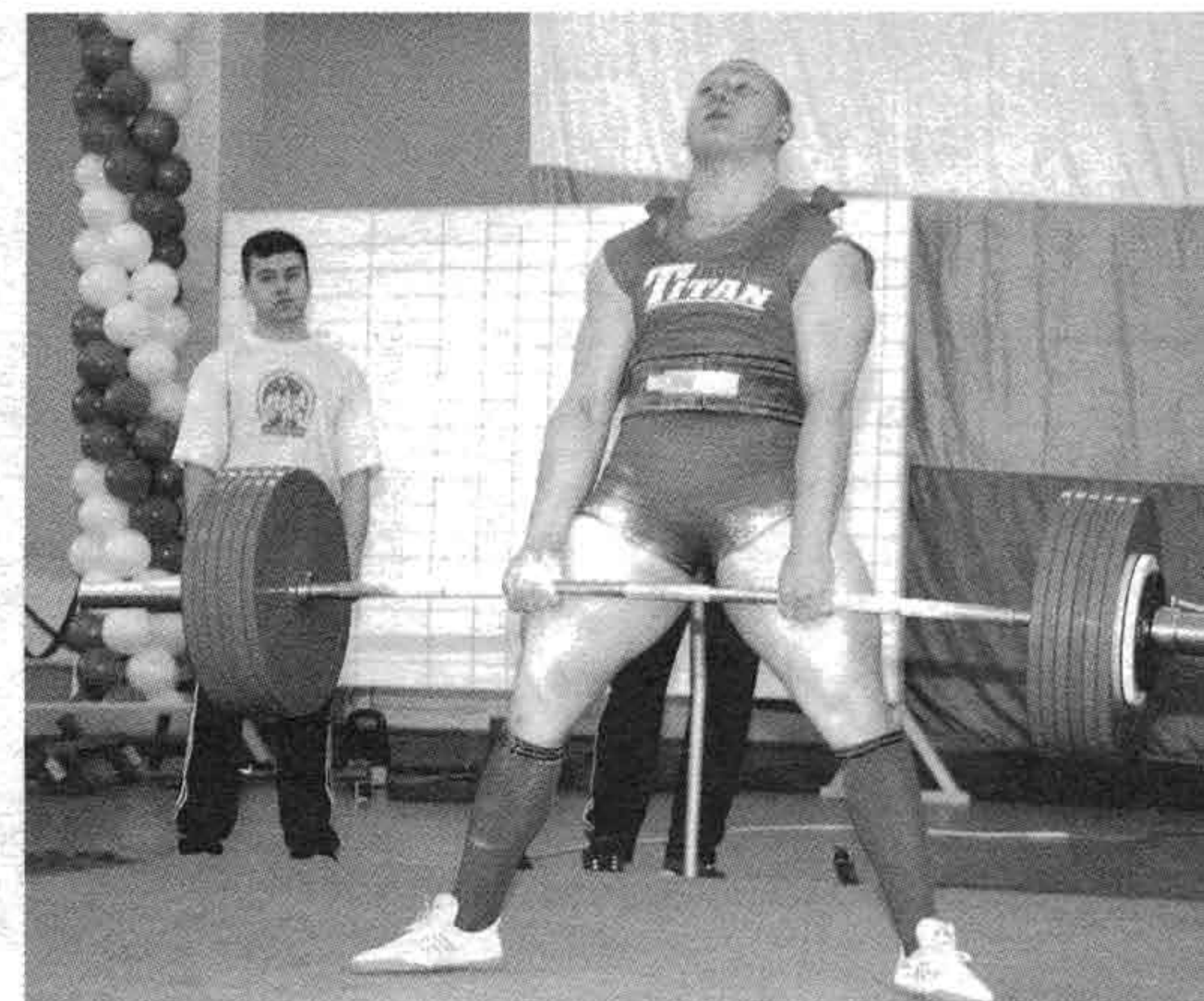
стопном суставе ( $\delta$ ) увеличился до 82 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 137 градусам, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) увеличился до 100 градусов. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) уменьшился до 45 градусов. Продолжая активно работать ногами, спортсмен включил в работу мышцы спины и начала разгибания позвоночника.

**Кадр 5.** Штанга на уровне коленей

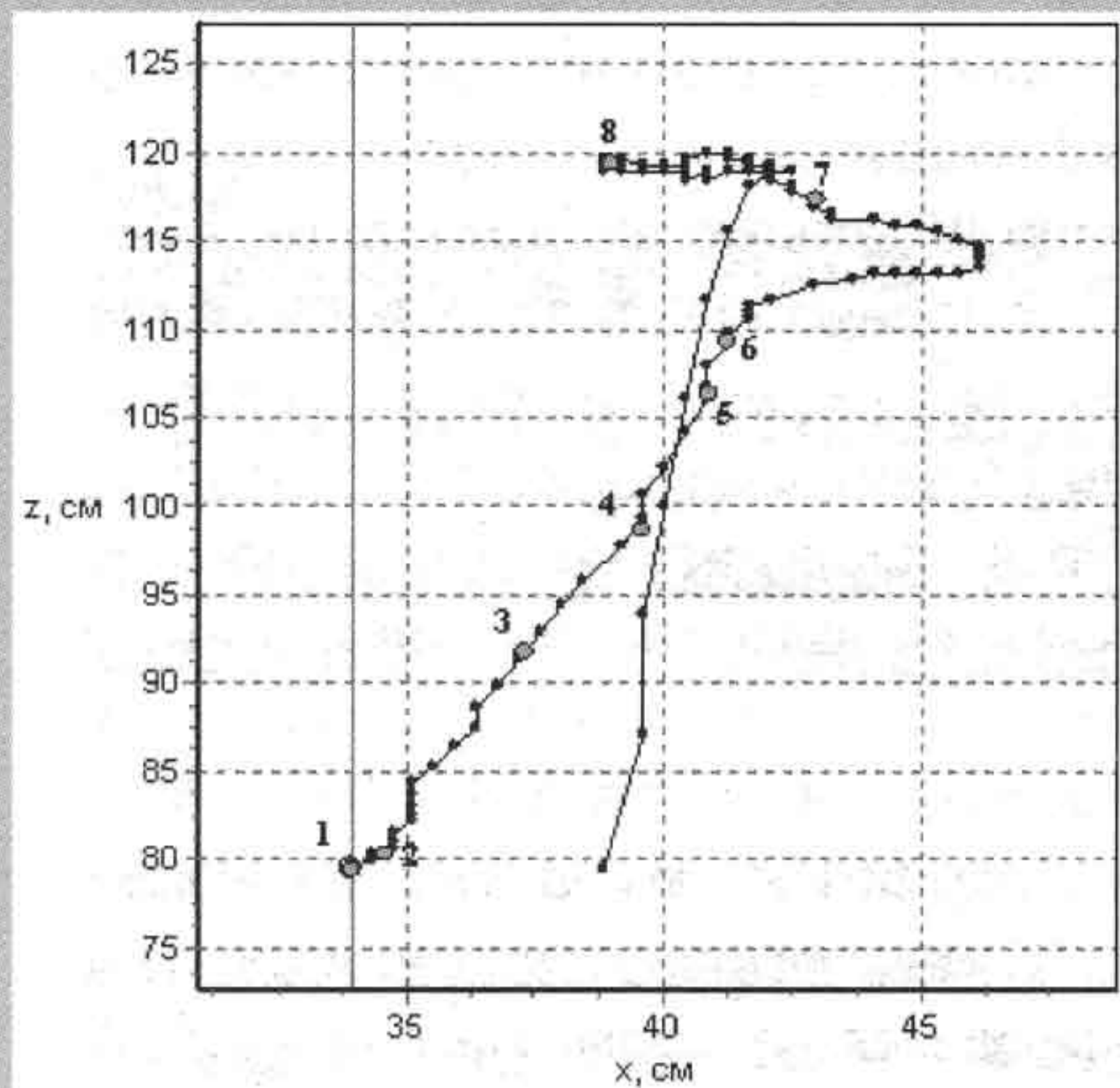
Штанга прошла половину пути и находится на уровне коленей, в 26 см от помоста. Скорость подъема штанги несколько снизилась. Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) сохранился на том же уровне, примерно в 85 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 150 градусам, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) угол увеличился до 125 градусов. За счет разгибания спортсменом спины угол наклона спины ( $\gamma$ ) уменьшился до 30 градусов. Снаряд отклонился от вертикали примерно на 6 см.

**Кадр 6.** Штанга на уровне 3–5 см выше колен

Штанга находится выше колен примерно на уровне 3–5 см, на высоте 29 см от помоста. На этом этапе скорость подъема штанги резко пошла на снижение (см. рис.4). В этом месте спортсмен начал испытывать трудности. Это говорит о том, что снаряд достиг зоны «мертвой точки». Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) сохранился на том же примерно уровне в 93 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) равен 168 градусов, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) угол увеличился до 145 градусов. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) уменьшился до 20 градусов. На протяжении всего пути снаряда гриф максимально приближен к ногам спортсмена.

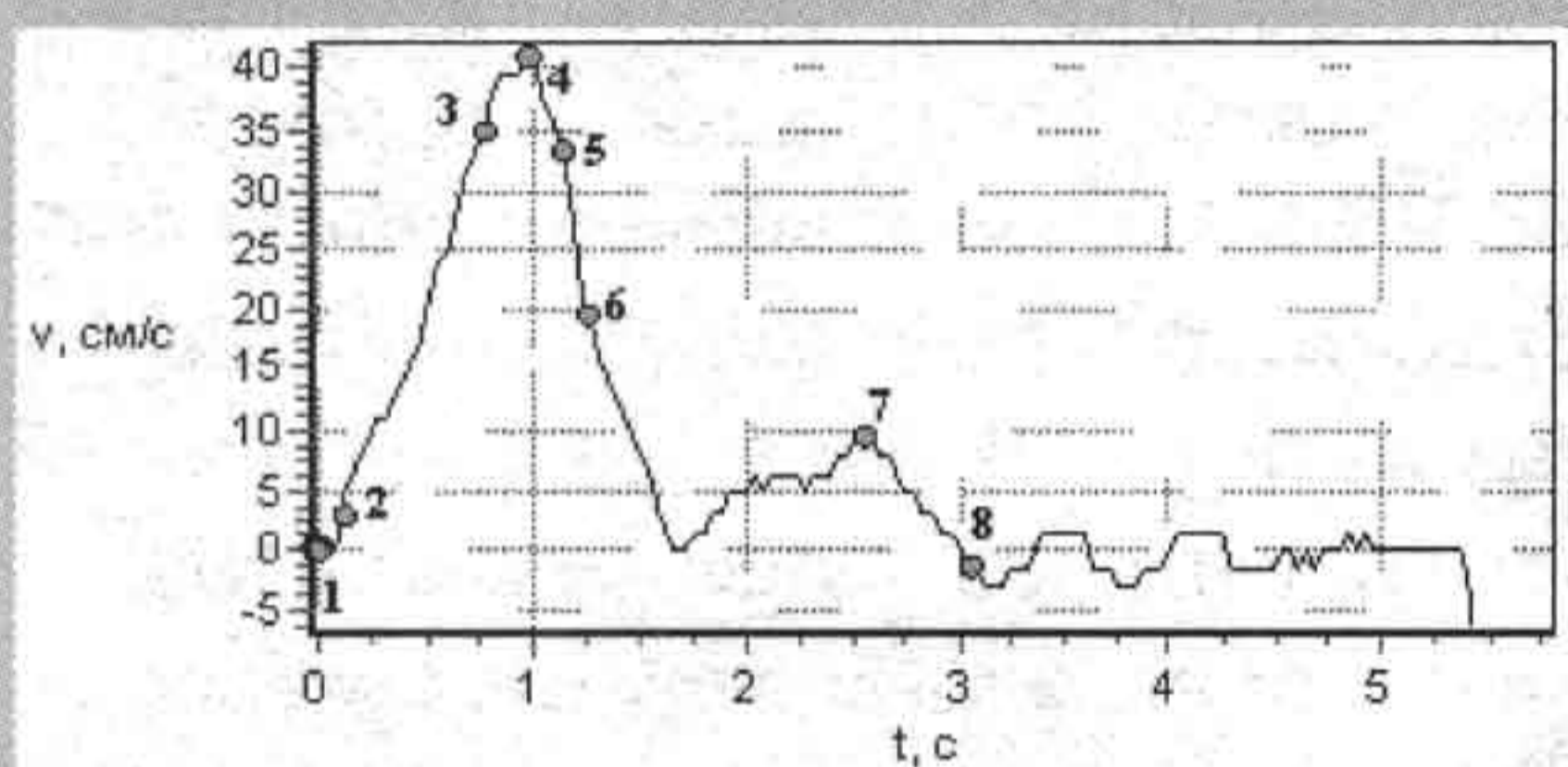
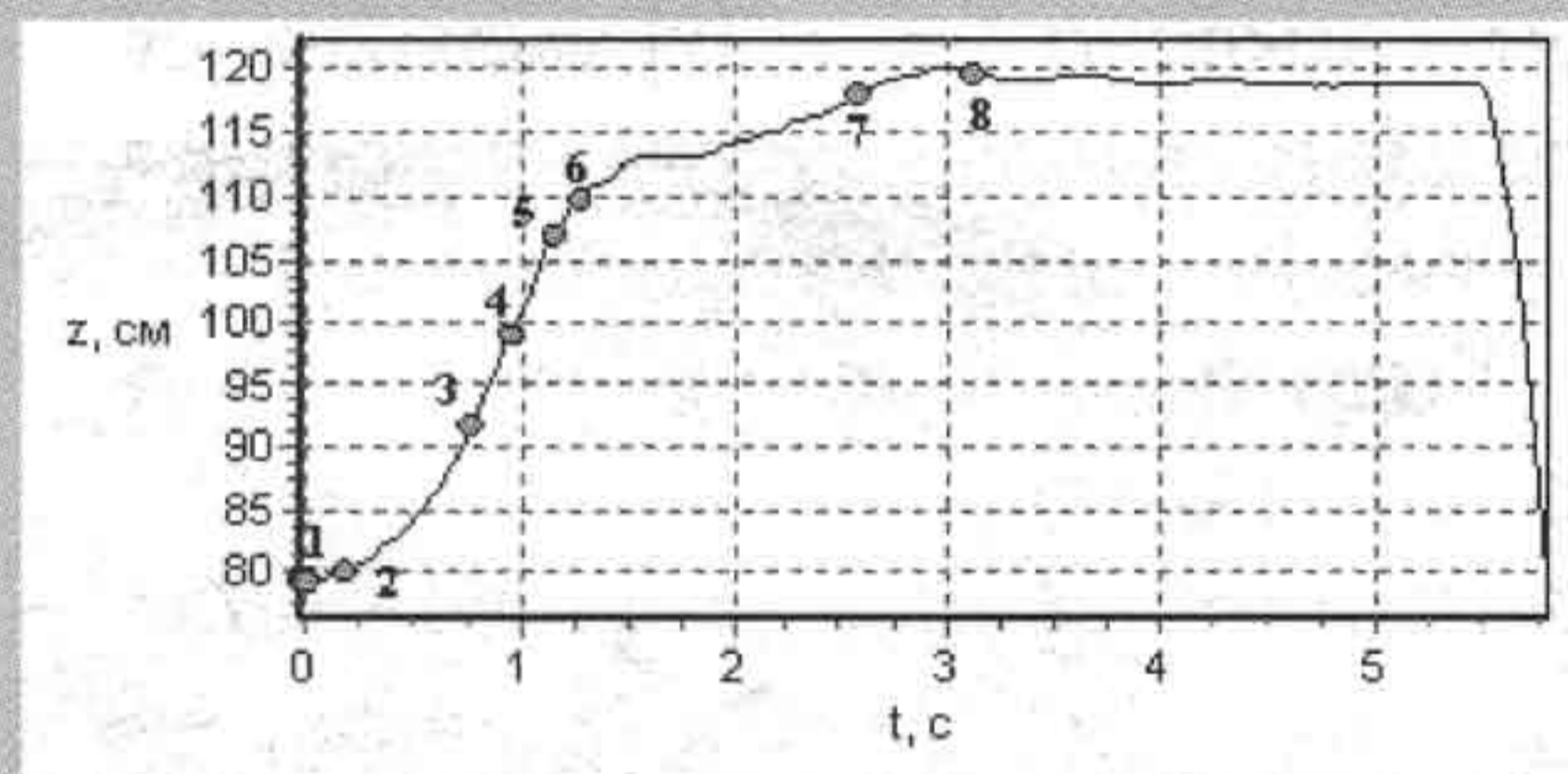






**Рис.2** Траектория выполнения тяги становой М. Бархатова

1 – стартовое положение,  
2 – МОШ,  
3 – на середине голени,  
4 – 3–5 см ниже коленей,  
5 – на уровне коленей,  
6 – 3–5 см выше коленей,  
7 – максимальной высоты,  
8 – финальное положение.



**Рис.3** Графики вертикального перемещения и скорости движения штанги.

1 – стартовое положение,  
2 – МОШ,  
3 – на середине голени,  
4 – 3–5 см ниже коленей,  
5 – на уровне коленей,  
6 – 3–5 см выше коленей,  
7 – максимальной высоты,  
8 – финальное положение.

**Кадр 7.** Штанга на уровне 2–3 см ниже финального положения

На отрезке между 6 и 7 кадрами произошла полная остановка штанги (см. рис.3), Проявив большое усилие, спортсмен преодолел зону «мертвой точки» и в точке 7 скорость подъема штанги снова поднялась до 10 см/с (см. рис.3). Штанга достигла высоты подъема, в 37 см от помоста. Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) равняется 95 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) приблизился к 175 градусам, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) угол уве-

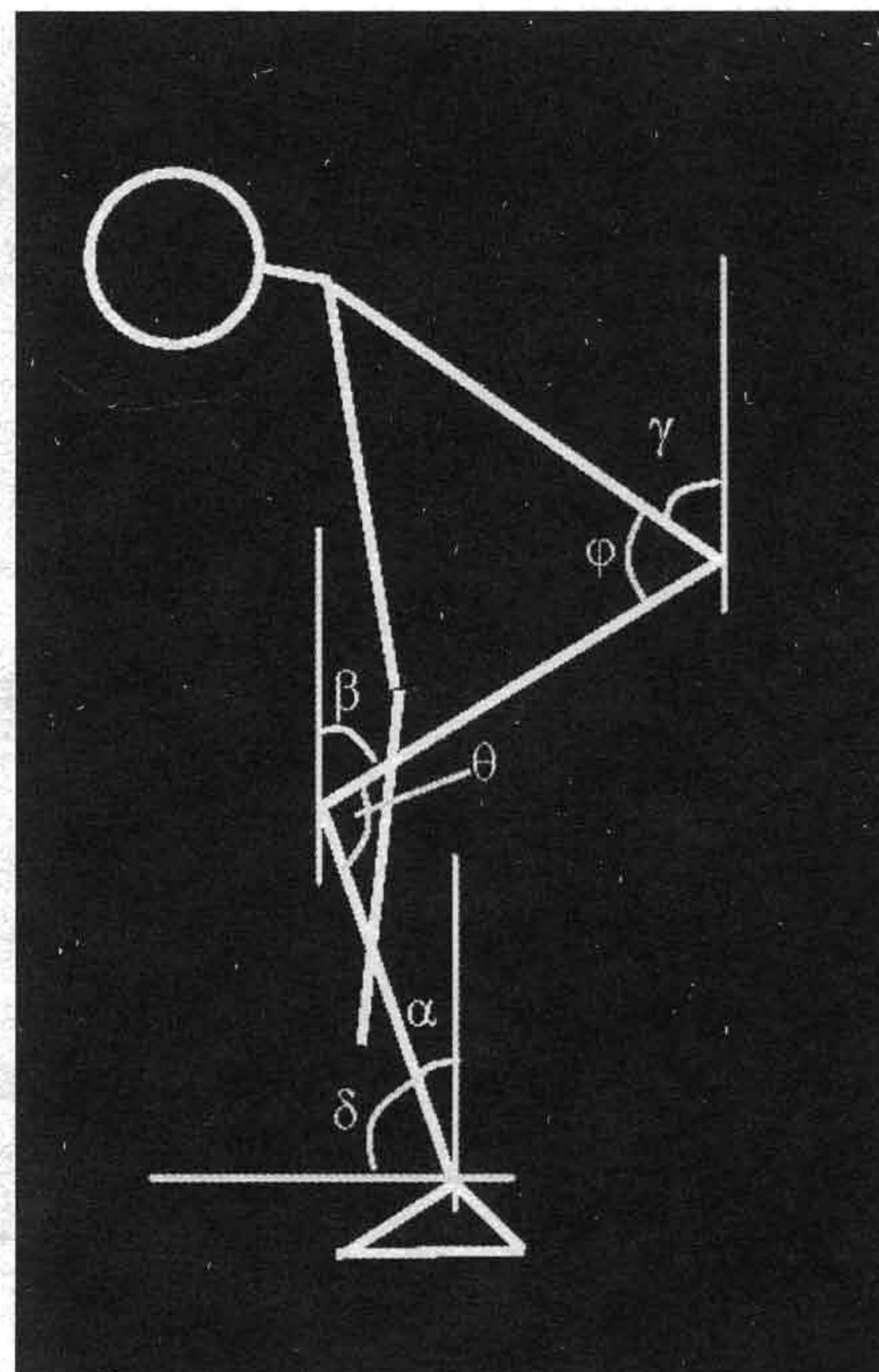
личился до 160 градусов. Спортсмен полностью выпрямил ноги и позвоночник. Угол наклона спины ( $\gamma$ ) равняется 10 градусов.

**Кадр 8.** Финальное положение

Фиксация конечной позиции осуществляется за счет незначительного отклонения спины, плечи остались на том же уровне. Подбородок высоко приподнят. Высота подъема штанги равняется 39 см от помоста. Угол в голеностопном суставе ( $\delta$ ) равняется 95 градусов, угол в коленном суставе ( $\theta$ ) около 182 градусов, в тазобедренном суставе ( $\phi$ ) угол увеличился до 147 градусов. Угол отклонения спины ( $\gamma$ ) равняется -5 градусам. Время подъема штанги 4 секунды.

Наибольшее отклонение снаряда от вертикали во время подъема штанги составляет максимум 5 см, это позволяет говорить о прямолинейности траектории штанги у М.Бархатова.

Фигура спортсмена не является плоской, и движения конечностей нельзя свести, в общем случае, к движению в какой-либо одной плоскости. Например, движения бедра пауэрлифтера при выполнении тяги



(особенно если тяга выполняется в стиле «сумо») происходят в плоскости, сильно повернутой относительно сагиттальной, поэтому действительные углы поворота бедра относительно вертикалей или горизонталей будут значительно отличаться от углов, которые образуют

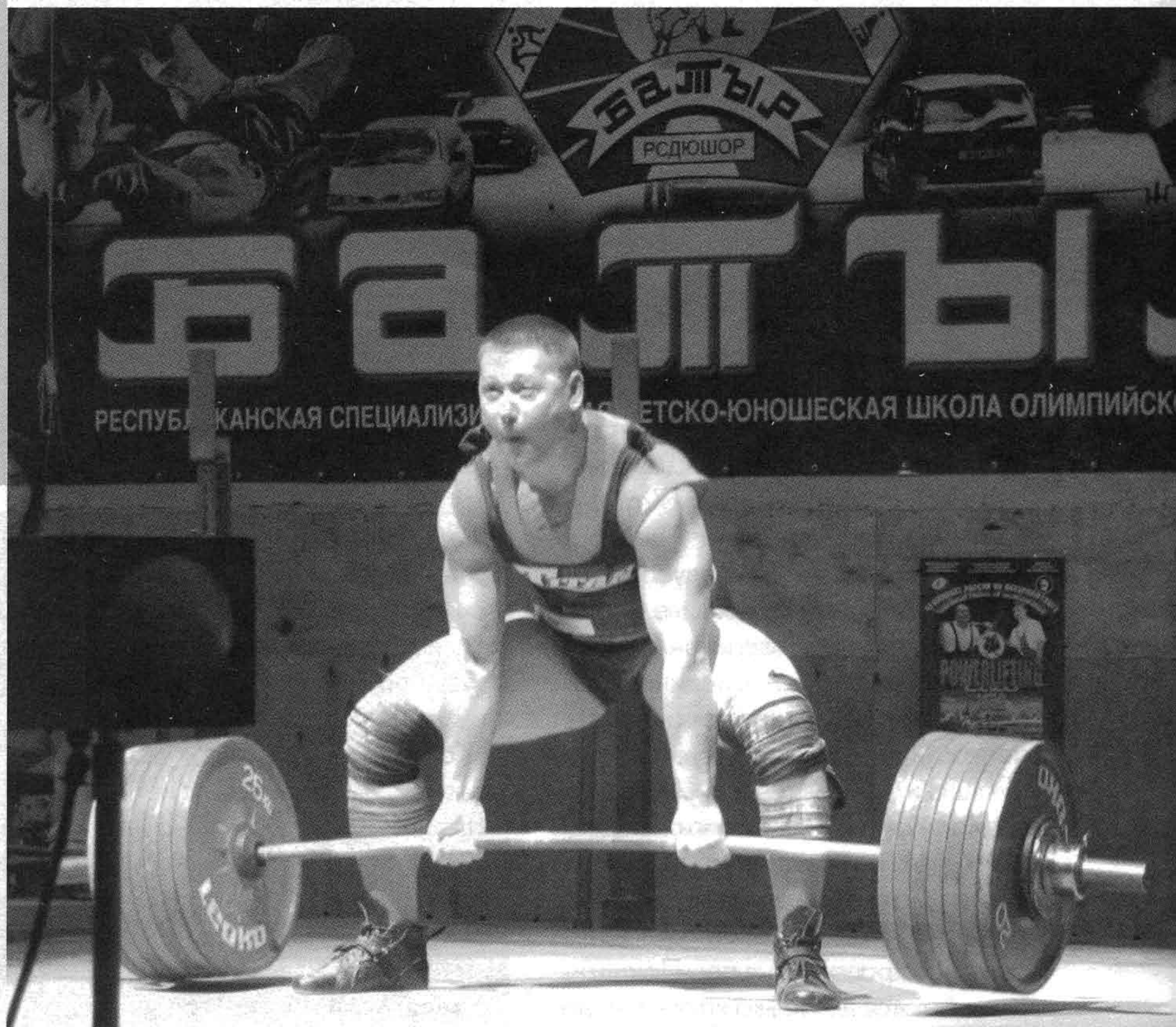




Таблица 1

Значения углов (°) $\alpha, \beta, \gamma$ в фазах 1 - 8																							
Фаза 1			Фаза 2			Фаза 3			Фаза 4			Фаза 5			Фаза 6			Фаза 7			Фаза 8		
$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$	$\alpha$	$\beta$	$\gamma$
12	55	50	12	53	50	10	45	50	8	35	45	5	25	30	-3	15	20	-5	10	10	-5	3	-5

Таблица 2

Значения углов (°) $\delta, \theta, \phi$ в фазах 1 - 8																							
Фаза 1			Фаза 2			Фаза 3			Фаза 4			Фаза 5			Фаза 6			Фаза 7			Фаза 8		
$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$	$\delta$	$\theta$	$\phi$
78	113	75	78	115	77	80	125	85	82	137	100	85	150	125	93	168	145	95	175	160	95	182	147

Таблица 3

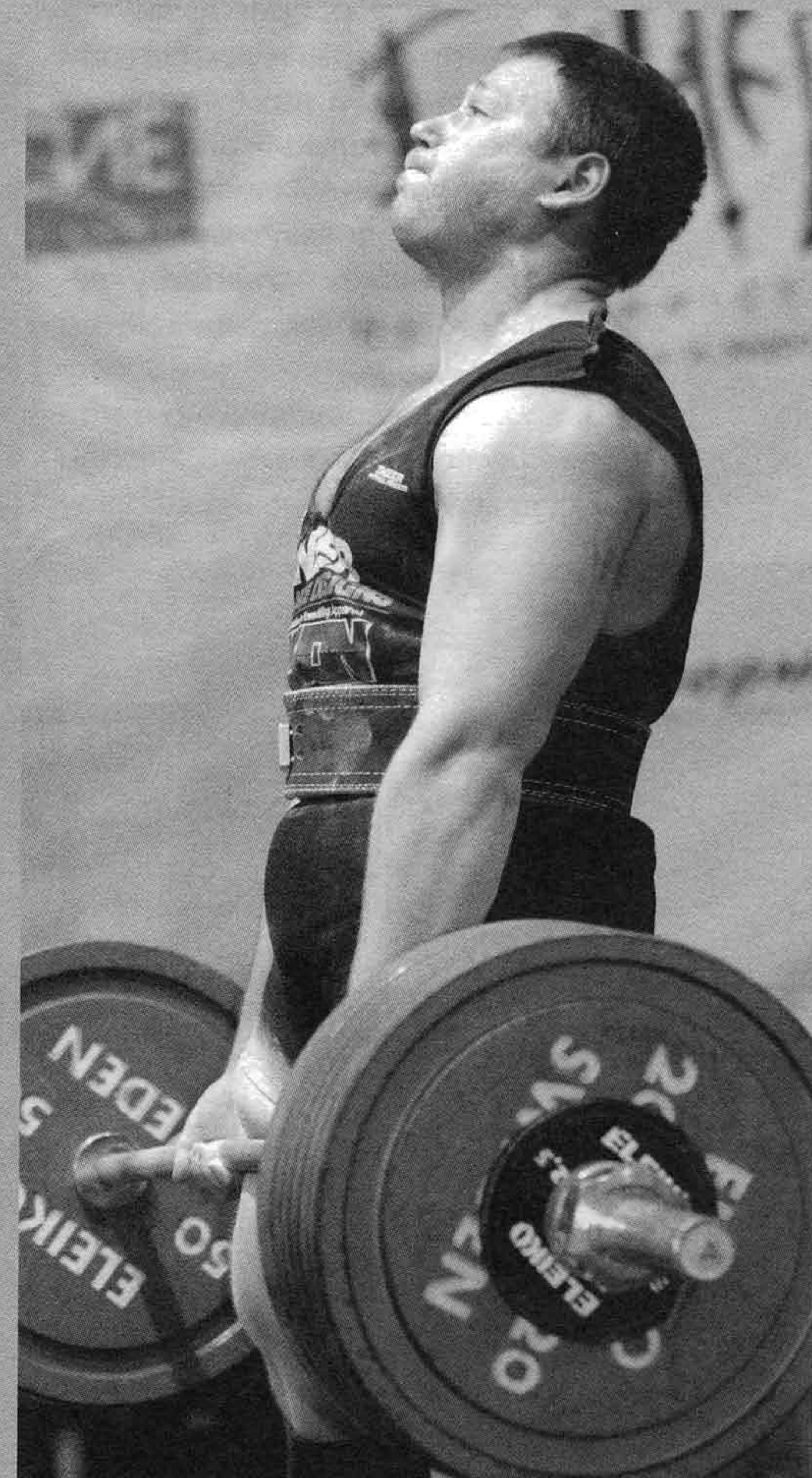
Длины звеньев				Стиль	Расстояние между центрами пяток, см	Угол разворота стоп, °	Вес снаряда, кг	Макс. высота подъема, см	Время подъема, с.	Макс. скорость при подъеме, см/с	Макс. ускорение при подъеме, см/с <sup>2</sup>
Голень, см	Бедро, см	Предплечье, см	Плечо, см								
35,14	29,28	27,82	22,32	Сумо	122	35	380	40	4	40	180

проекция бедра на сагиттальную плоскость с теми же вертикалями и горизонталями. А при видеосъемке спортсмена сбоку («в профиль») и дальнейшем анализе видеоряда мы имеем дело именно с проекциями звеньев на сагиттальную плоскость. Поэтому все значения углов, которые приводятся в данном описании – это углы, относящиеся к проекциям звеньев, а не к самим звеньям. Впрочем, для объективизации описаний движений и их сравнения это, возможно, не так уж важно.

По нашему мнению, Максим Бархатов продемонстрировала рациональную технику выполнения тяги становой стилем «сумо». Максим принимает максимально рациональное стартовое положение: ноги расставлены стилем «сумо». Стопы развернуты под углом 45 градусов. Колени развернуты и направлены в сторону носков ступней. Проекция грифа приходится на плюснефаланговые суставы. Таз приподнят значительно выше параллели. Голень касается грифа штанги. Захват грифа разносторонний. Хват примерно на ширине плеч. Плечи спортсме-

на опущены и находятся в одной вертикальной плоскости с грифом штанги. Спина чуть округлена, угол наклона спины равен 50 градусам. Подбородок чуть приподнят. Общий центр тяжести тела (ОЦТТ) приходится примерно на середину стопы (см. кадр 1). Подъем штанги начинается с активной работы мышц бедер при сохранении наклона спины (см. кадр 2-3). Когда штанга прошла примерно половину пути, 19-20 см от помоста (см. кадр 4), скорость подъема штанги достигает своей максимальной величины – 41 см/с. В этом месте Максим включил в работу мышцы спины и начал разгибание позвоночника. Дальнейший подъем штанги происходит за счет разгибания мышц ног и спины. На уровне коленей у Максима началась зона «мертвой точки» (см. кадр 5-6). Время выполнения тяги равно 4 секундам. Траектория выполнения тяги становой у Максима Бархатова прямолинейна.

В следующем номере журнала мы рассмотрим биомеханический анализ техники выполнения тяги становой стилем «классика».





# Статистический анализ техники ТЯГИ СТАНОВОЙ

Авторы: Б.И.Шейко, Б.Г.Лукьянов

**Помню, что в 2003 и 2004 году на протяжении длительного времени на форуме сайта «Проблемы тяжелой атлетики» очень широко обсуждалась тема «Велика ли выгода от техники «сумо»?». Его автор (некто – Составитель) – большой специалист в тяжелой атлетике – как-то затронул вопрос: «Велика ли выгода от техники «сумо»?», взятый из сайта «Пауэрлифтинг от «А» до «Я»». Его почему-то сильно задели высказывания С.Ю. Смолова (1990), А.Е.Суровецкого (2000) и мои – Б.И.Шейко (2003), о том, что техника тяги становой стилем «сумо» более выгодна и прогрессивна, чем техника стилем «классика».**

Этот вопрос муссировался длительное время. Я с удовольствием прочитал и проанализировал все, что было написано на протяжении двух лет, потому что многие из тех, кто вступал в спор, приводили интересные примеры, высказывали умные суждения и даже пытались сделать сравнительный анализ выполнения упражнений стилем «сумо» и «классика» в пользу «классики». Но, к сожалению, все эти рассуждения были чисто субъективны и ничем не подтверждены.

Было много упреков лично в мой адрес по поводу того, что я якобы навязал всем своё мнение в пользу

стиля «сумо» Вот одна цитата из переписки на сайте от 21.07.2003 некоего неизвестного мне специалиста: «Я (имеется в виду Шейко) как тренер делаю за тебя, мой воспитанник, выбор в пользу «сумо». Иди и тренируйся, нужные мышцы в процессе тренировки у тебя разовьются сами по себе. А когда разовьются, то тогда и спорить будет не о чем».

Конечно, мне хотелось возразить, поспорить, но тогда я решил не влезать в эту дискуссию, а сначала попробовать провести эксперимент, который мог бы доказать и ответить на поставленный вопрос «Велика ли выгода от техники «сумо»?». Но,

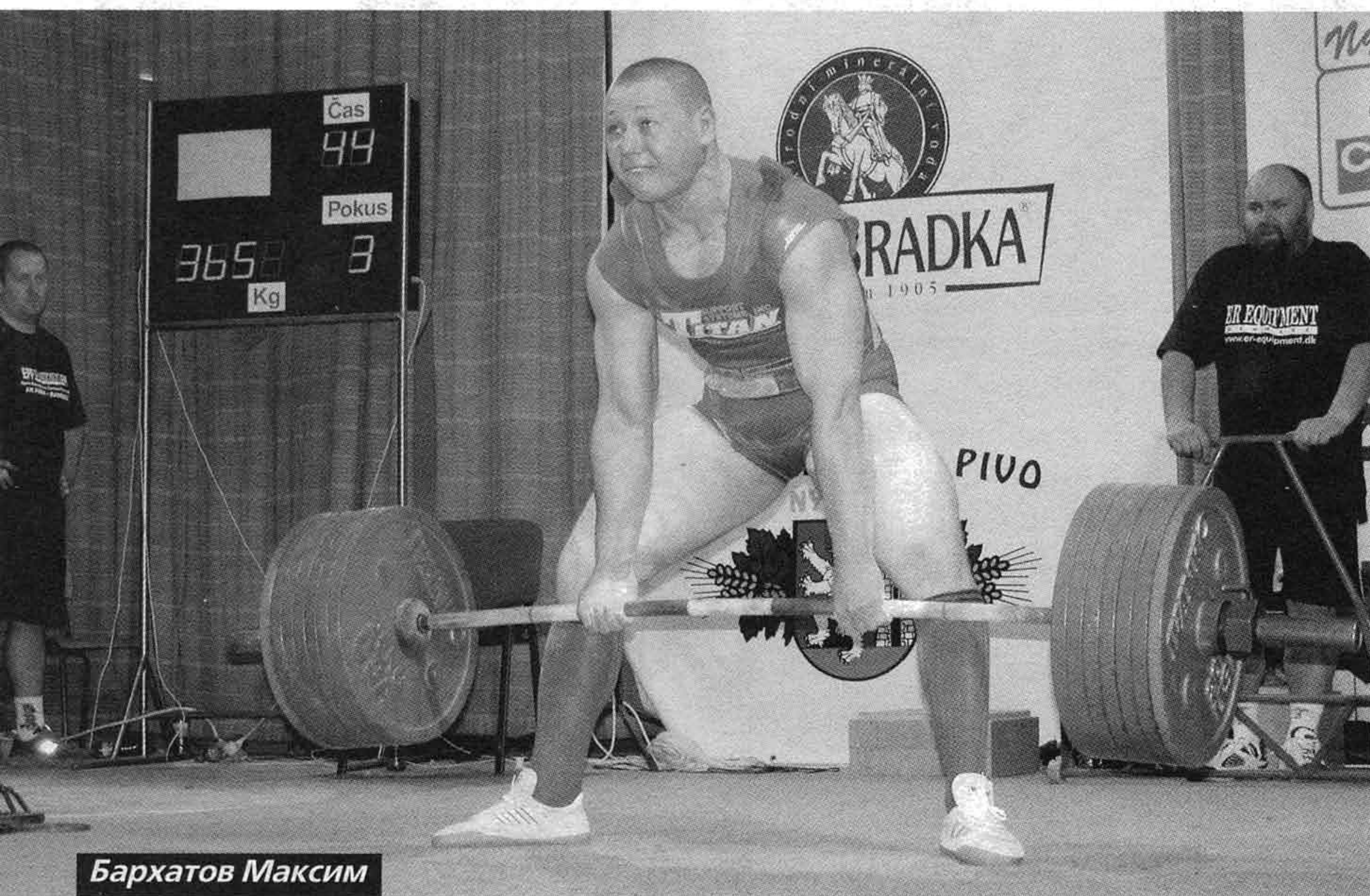
к сожалению, как говорится: «Мы предполагаем, а Бог располагает». Прошло 4 года, прежде чем я смог вернуться к этому вопросу.

На базе Школы высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан (г. Уфа) сформировалась научная группа, целью которой была разработка и создание видеотехнического программно-аппаратного комплекса, позволяющего производить регистрацию, анализ биомеханических характеристик соревновательных упражнений и использовать полученную информацию в оперативном режиме управления тренировочным процессом спортсменов в пауэрлифтинге. В 2007 году такая программа научной группой была создана и запатентована.

Этот программно-аппаратный комплекс может использоваться при обучении и устранении ошибок в технике выполнения упражнений; при планировании тренировочного процесса и выборе упражнений, применяемых в тренировочном процессе для коррекции техники соревновательных упражнений. Информация, сохраняемая в базе данных о параметрах движения, позволяет создать индивидуальные модели техники упражнения, получить эталонные характеристики техники соревновательных упражнений в силовых видах спорта.

Доступность материала программно-аппаратного комплекса позволяет применять его в учебном процессе спортивных школ, в учебно-тренировочных группах учебных заведений, спортивных клубах, в тренировочном процессе сборных команд регионов России. Данный комплекс хорошо показал себя в решении задач управления спортивной подготовкой спортсменов в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике.

В частности, анализ выполнения соревновательных упражнений



Бархатов Максим



многими спортсменами сборных команд Башкирии и России по пауэрлифтингу, регулярно проводимый в течение последнего года, позволил выделить характерные двигательные ошибки, лимитирующие рост спортивных результатов в пауэрлифтинге. Это позволило разработать целевые комплексы программ тренировочных нагрузок, направленных на их устранение.

Когда наша группа в конце 2008 года приступила к анализу техники тяги становой, у нас уже был готов комплекс биомеханических характеристик второго соревновательного упражнения – жима лежа. Нам было легче ставить перед собой задачи в изучении следующего соревновательного упражнения.

Первоочередные задачи:

а) статистические наблюдения за выполнением тяги становой спортсменами с разной техникой выполнения данного упражнения (стиль «сумо» и стиль «классика») и с разной квалификацией в условиях соревнований;

торца грифа штанги (ЦТГШ), а также временные развертки изменения вертикальной координаты этой точки.

Наша научная группа проанализировала более 300 попыток

выполняла тягу становую стилем «классика» (см. таблицу 1).

Такой же результат мы видим и у юниоров, выступающих на том же первенстве России. Из 113 юниоров

Таблица 2. Первенство России среди юниоров и юниорок 18–22.04.2007  
Сергиев Посад, Московская обл., юниоры

Стиль выполнения тяги становой	Весовые категории											Итого
	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+125	
«Сумо»	9	7	10	13	16	15	11	12	9	3	3	108
«Классика»	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	5
Всего участников	9	7	10	13	17	17	12	13	9	3	3	113

выполнения упражнения спортсменами разного уровня и различных весовых категорий с анализом упомянутых кинематических характеристик движения ЦТГШ. В ходе статистического анализа было выявлено количество спортсменов, выполнявших тягу становую стилем «сумо», и количество

стилем «классика» выступали только 5 спортсменов: Ефимов Алексей (75 кг), Флоренков Александр (82,5 кг), Зайцев Артем (82,5 кг), Минеев Сергей (90 кг), Марюшин Николай (100 кг) (см. таблицу 2).

Если посмотреть таблицу 3, то мы увидим, что из 168 спортсменов, принявших участие в первенстве России среди юниоров, только 3,6% (6) спортсменов выполняли тягу стилем «классика». А спортсменов, выполнявших тягу «сумо», оказалось подавляющее число – 96,4% (162).

Помимо подсчета количества выполнявших тягу становую стилем «классика» и «сумо», мы обратили внимание на то, что есть немало спортсменов, использующих «промежуточную» расстановку ног. Такие спортсмены ставят ноги уже, чем в стиле «сумо», но шире, чем в стиле «классика». Поэтому при статистическом анализе чемпионата России среди женщин и мужчин 2008 года мы разделили спортсменов уже на три группы:

1-я группа – спортсмены, выполняющие тягу стилем «сумо»;

2-я группа – спортсмены, выполняющие тягу «промежуточным» стилем;

Таблица 1. Первенство России среди юниоров и юниорок 18–22.04.2007  
Сергиев Посад, Московская обл., юниорки

Стиль выполнения тяги становой	Весовые категории										Итого
	44	48	52	56	60	67,5	75	82,5	90	+90	
«Сумо»	4	4	11	9	10	7	2	1	3	3	54
«Классика»	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Всего участников	4	4	11	9	10	7	2	2	3	3	55

б) классификация получаемых кинематических характеристик;

в) сопоставление получаемых характеристик с успешностью текущих попыток и успехами спортсмена в более длительной ретроспективе.

В исследовании были использованы элементы кинематического анализа двигательных действий человека, в котором обычно изучаются такие характеристики движения, как траектории, временные развертки перемещений, скоростей и ускорений.

На текущем этапе исследований для анализа техники выполнения тяги становой в пауэрлифтинге, мы использовали траекторию движения центра

спортсменов, выполнявших тягу становую стилем «классика».

Так, например, на первенстве России среди юниорок подавляющее число спортсменов выполняли тягу стилем «сумо». Только одна участница первенства России (из 54) Шкарупа Яна (в/к 82,5 кг)

Таблица 3. Первенство России среди юниоров и юниорок 18–22.04.2007  
Сергиев Посад, Московская обл.

Стиль выполнения тяги становой	Юниорки	Юниоры	Всего	%
«Сумо»	54	108	162	96,4
«Классика»	1	5	6	3,6
Всего участников	55	113	168	100,0



Таблица 4. Чемпионат России среди женщин и мужчин 11–16.03.2008 г. Уфа, Башкортостан

Стиль выполнения тяги становой	Женщины	Мужчины	Всего	%
«Сумо»	34	54	88	63,8
«Промежуточный»	24	19	43	31,1
«Классика»	5	2	7	5,1
Всего участников	63	75	138	100,0

3-я группа – спортсмены, выполняющие тягу стилем «классика».

Оказалось, что стилем «классика» выполняли тягу всего 5 женщин и двое мужчин: Вавилова Юлия в 52 кг, Кондрашова Нина в 56 кг, Шкарупа Яна в 82,5 кг, Мережко Татьяна в 90 кг, Зырянова Мария в +90 кг, Решетов Дмитрий в 110 кг, Баруздин Максим в 125 кг (см. таблицу 4).

Интересно отметить, что если в первенстве России среди юниоров стилем «классика» выступали 1 юниорка и 5 юниоров, то в чемпионате России оказалось наоборот: спортсменов, поднимающих стилем «классика» – 5, и только 2 спортсмена выполняли тягу стилем «классика».

Итак, из таблицы 4 видно, что доля спортсменов, выполнявших тягу стилем «классика» незначительна (7 спортсменов или – 5,1%), на втором месте спортсмены, выполнявшие тягу промежуточным стилем (43 спортсмена или – 31,1%), и на первом месте – спортсмены, выполнявшие тягу стилем «сумо» (88 спортсменов или – 63,8%).

Таким образом, проведя даже такой небольшой анализ всего двух чемпионатов, можно с уверенностью сказать, что спорить о том, какой стиль предпочтительнее, не имеет смысла. Спортсмены сами (или с помощью тренеров) сделали свой выбор.

Следующим упреком в мой адрес было то, что я присвоил мысли С.Ю.Смолова о стиле «сумо» как идеальной технике выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Но это совсем не так. Да, С.Ю.Смолов в своё время писал об этом: «Единственное дополнительное условие нормального подъема – прямолинейность траектории штанги, в отличие от тяжелоатлетических движений, где наиболее оптимальная траектория штанги – S-образная

кривая» (1990) /1/, также он писал, что «идеальная техника стилем «сумо» предусматривает прямолинейность траектории движения штанги» /3,4/. Но это была его теория. А идеальную технику тяги становой стилем «сумо» я впервые увидел на чемпионате мира среди юниоров 1994 года.

В категории 56 кг чемпионом мира стал тогда Комарудин (Komarudin) из Индонезии. Именно он поразил меня исполнением техники тяги становой стилем «сумо». При весе 54,70 кг он присел 210 кг, выжал всего 105 кг и вытянул 262,5 кг. Этот же результат в тяге становой он показал и на чемпионате мира среди мужчин 1995 года, причем он сделал попытку вытянуть 275 кг и был близок к успеху.

Также идеальную технику тяги становой стилем «сумо» демонстрировал Hu Chun-Hsiung из Тайваня, который на чемпионате мира среди юниоров 13 сентября 1997 года (Братислава, Словакия), выступая в 56 кг, установил 2 рекорда мира среди юниоров: в приседании – 260,5 кг и тяге становой – 265,5 кг, при жиме 110 кг. Через 2 месяца после юниорского чемпионата мира, 13 ноября 1997 года, он выступал на чемпионате мира среди мужчин (Прага, Чехия), Hu Chun-Hsiung после двух упражнений (приседание и жим лежа) проигрывал нашему Константину Павлову 60 кг. Но после того как Константин закончил тягу становую с результатом 207,5 кг, Hu Chun в третьем подходе подошел к весу 270 кг и успешно справился с этим огромным весом. В 2002 году на чемпионате мира Hu Chun-Hsiung заставил поволноваться и меня. Это был уникальный случай в истории пауэрлифтинга. Три основных претендента на звание чемпиона мира: Станашек Анджей (Польша), Hu Chun-Hsiung (Тайвань) и Равиль Казаков (Россия), имели одинаковый собственный вес – 51,800 кг. После жима лежа лиди-

## Траектории выполнения тяги становой стилем «сумо»

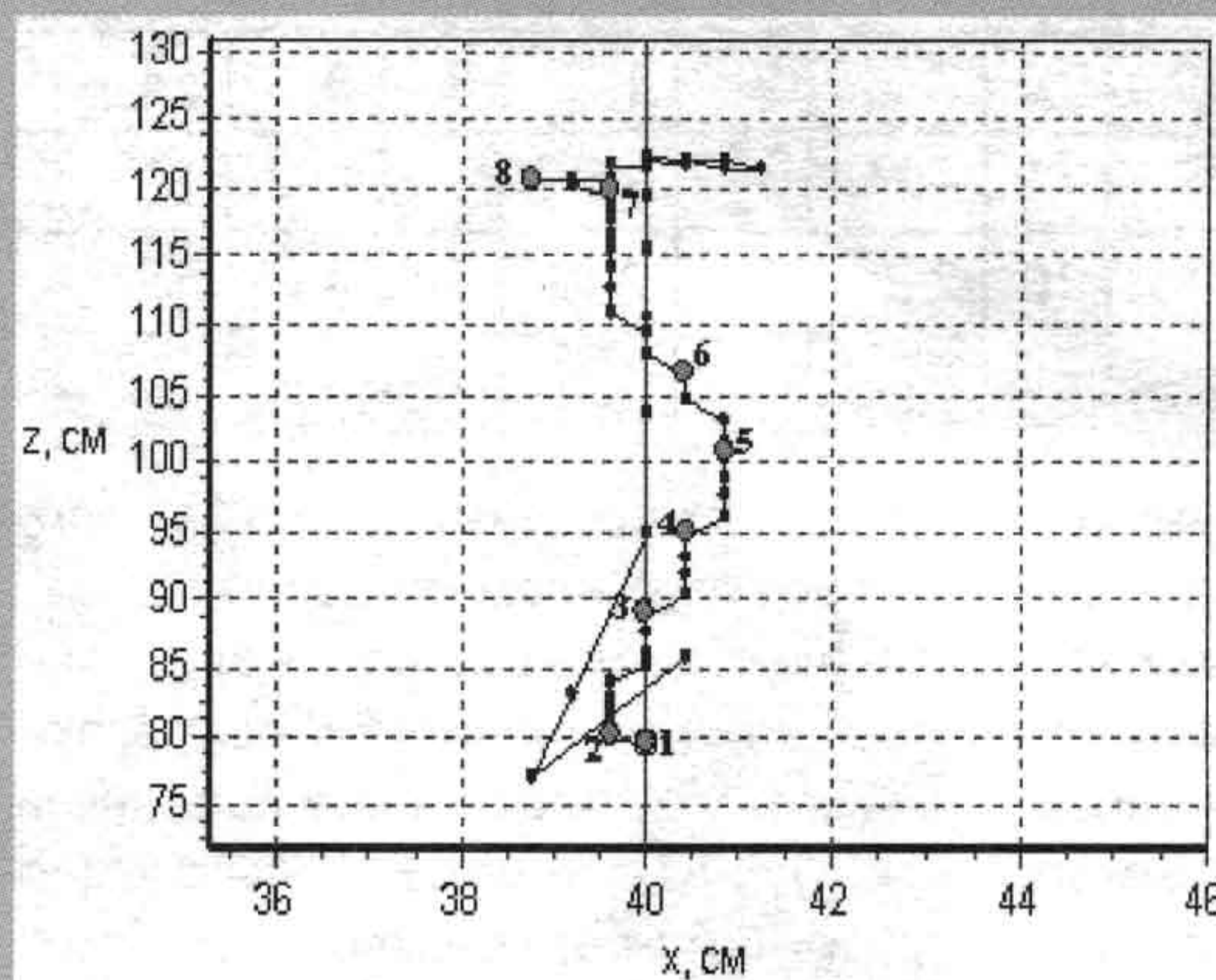


Рис. 1. Щеглова Валерия

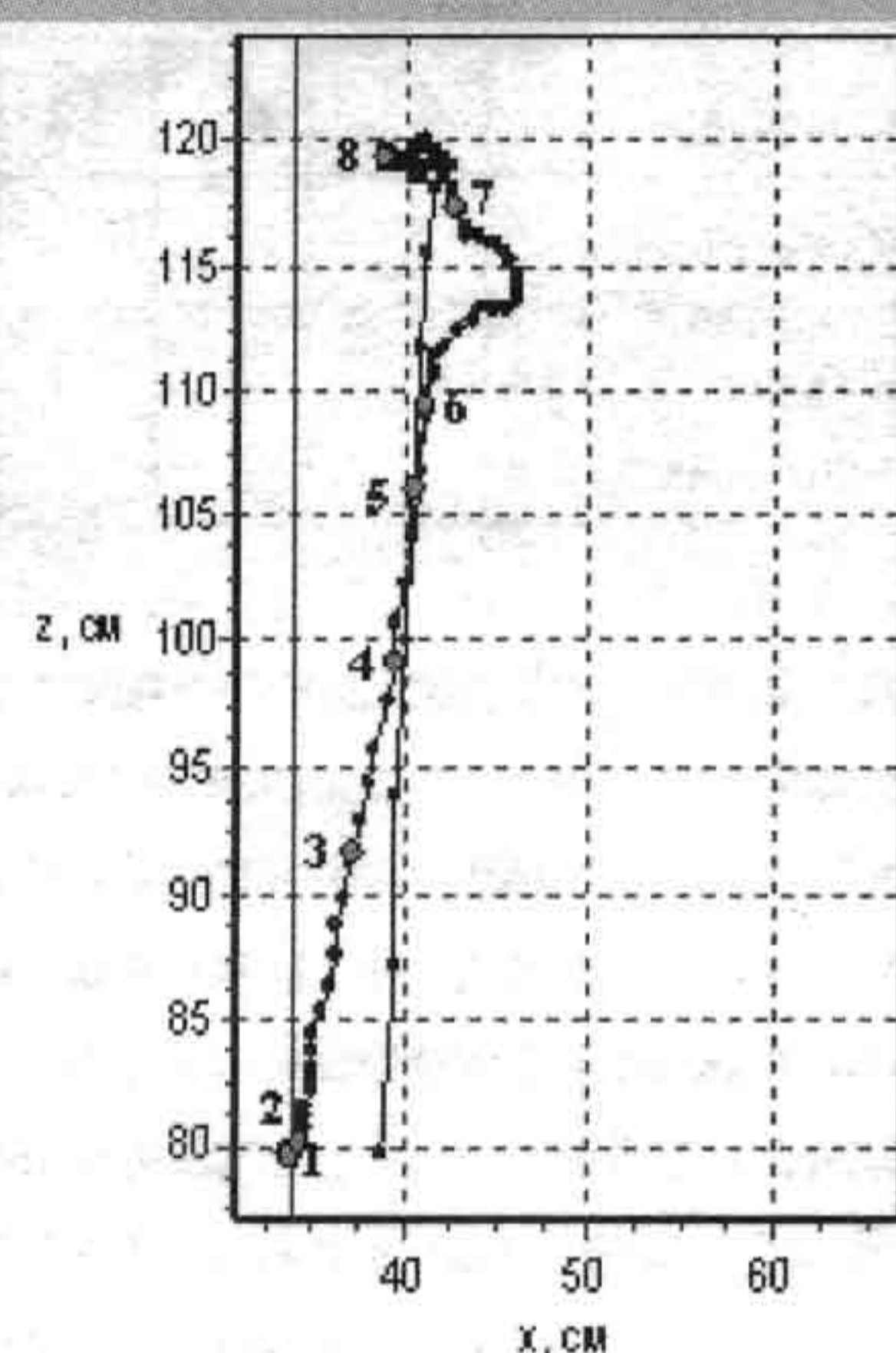


Рис. 2. Бархатов Максим

Рис 1. Траектория подъема штанги у Валерии Щегловой имеет S-образную траекторию, но в связи с минимальным отклонением от вертикали, менее 1 см (см. рис 1.), можно говорить, что траектория близка к относительной прямолинейности. Отклонение штанги в финальной части (точка 8) произошло за счет отклона спины спортсменки, при этом таз вместе со штангой подался вперед.

Рис. 2. График траектории Максима Бархатова прямолинейна и нигде не пересекает вертикаль.



ровал Станашек – 445 кг, на втором месте был Казаков – 395 кг и на третьем – Hu Chun с 335 кг. Первым тягу становую закончил Анджей с результатом 135 кг и суммой троеборья 580 кг. Равиль, вытянув в третьем подходе 195 кг и с суммой 590 кг, также стал зрителем, теперь от них ничего не зависило. Вся интрига борьбы была в руках Hu Chun-Hsiung. Он во втором подходе зафиксировал 245 кг и набрал такую же сумму, как и Станашек – 580 кг. Для того, чтобы обойти Казакова и стать чемпионом мира, тайванец заказал для третьего подхода огромный вес для этой категории – 257,5 кг. Весь зал, а вместе с ним и я, затаили дыхание. Hu Chun вытянул штангу до колен, и у него вдруг не выдержала правая кисть, и штанга вывалилась из рук. Вопль отчаяния тайванской команды слился воедино с воплем радости и восторга наших ребят. Равиль Казаков стал чемпионом мира и первым обыграл непобедимого Анджея Станашека.

Эти примеры с двух чемпионатов мира я привёл для того, чтобы сравнить технику выполнения соревновательных упражнений Komarudin и Hu Chun-Hsiung. Их объединяла одинаковая техника выполнения тяги. У обоих спортсменов были очень длинные руки. Благодаря этому наклон спины на старте был минимальным, и штанга шла по прямолинейной траектории, которая была видна даже невооруженным глазом. Из-за большой длины рук результат в жиме лежа был очень маленьким. Помню, я тогда назвал эту технику выполнения тяги становой «азиатской».

Мои визуальные наблюдения подтвердил аспирант Кубанской государственной академии физической культуры Р.А. Цедов. Он первым в России сделал компьютерный анализ техники становой тяги, выполненной Белобородовым Максимом на чемпионате мира среди юношей в 2001 году (Сочи, Россия). Анализ позволил Р.А. Цедову сделать вывод: «Результаты сравнительного визуального анализа показали, что в траекториях «лифтерской» тяги, в отличие от тяжелоатлетической, где траектории имеют S-образную форму, наблюдается их относительная прямолинейность» (2003) /6/.

## Траектории выполнения тяги становой стилем «промежуточный»

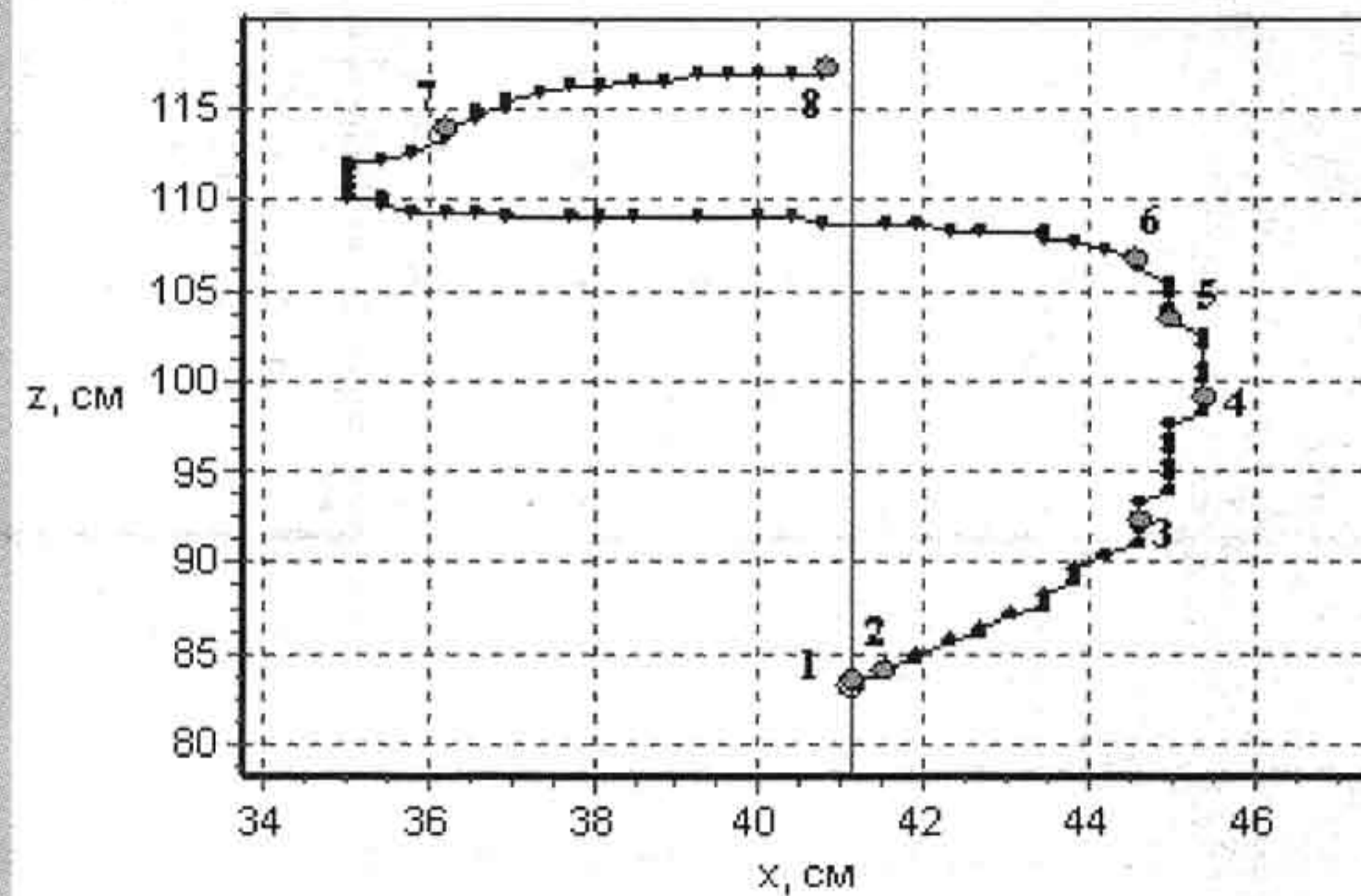


Рис.3. Колбин Александр

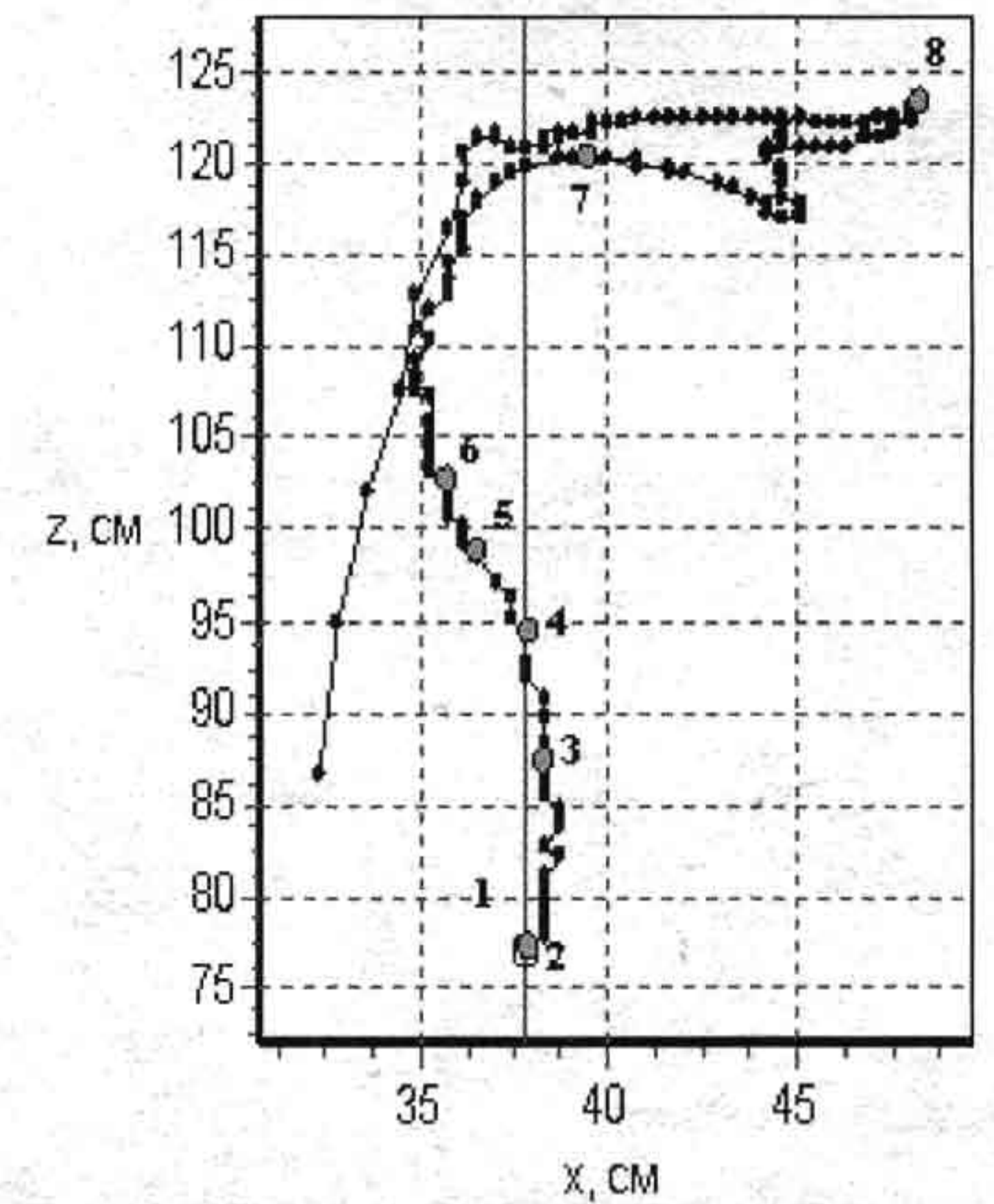


Рис.4. Григорь Татьяна

Рис. 3. Ярко выраженная S-образная траектория движения штанги с отклонением от вертикали от 4 до 6 см у Александра Колбина.

Рис. 4. Траектория пути штанги у Татьяны Григорьевой дважды пересекает вертикаль, что указывает на S-образную траекторию, максимальное отклонение штанги от вертикали на протяжении от 1 до 7 точки составляет всего 2,5 см.

## Траектории выполнения тяги становой стилем «классика»

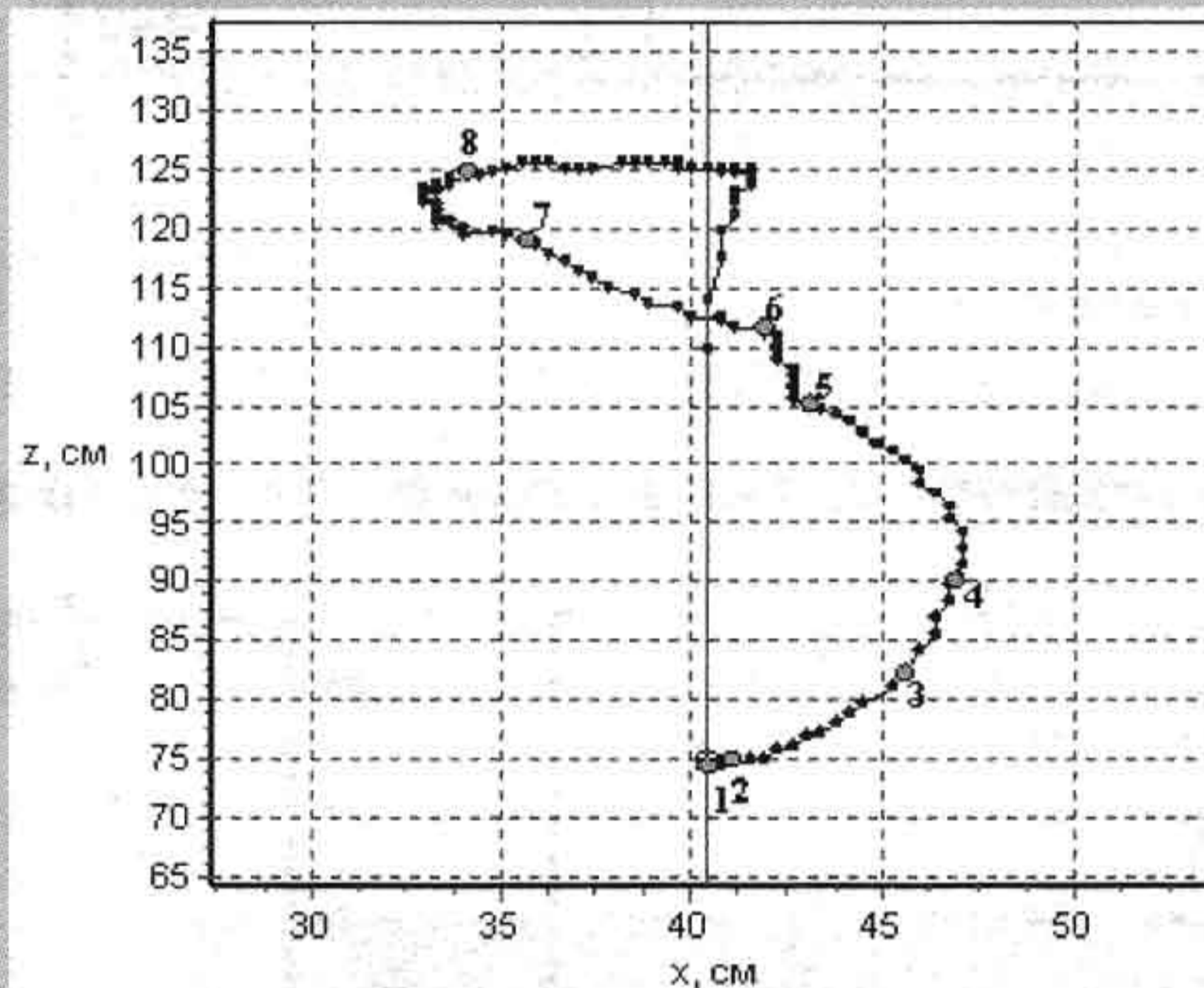


Рис.5. Баруздин Максим

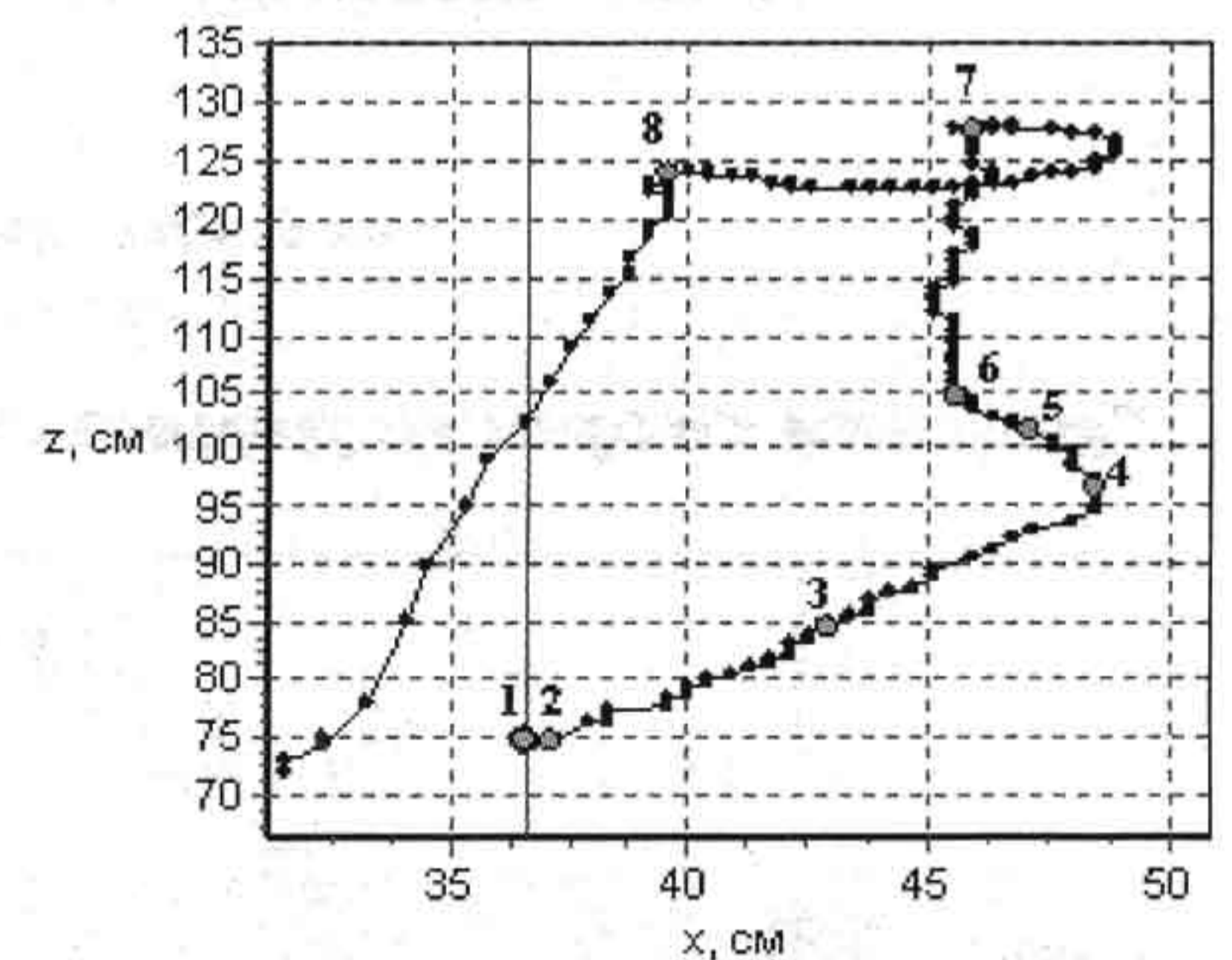


Рис.6. Мерещко Татьяна

Рис. 5. Траектория движения штанги S-образная.

Вернёмся к нашей научной группе. Для анализа техники выполнения тяги становой мы сравнивали траектории движения центра торца грифа штанги (ЦТГШ), временные развертки изменения вертикальной координаты этой точки, а также временные развертки ее скорости и ускорения. А для получения анализа названных характеристик была использована компьютерная программа Motion Trace/WeightLifting, разработанная нашей научной группой специально для анализа видеофрагментов, снимаемых видеокамерами на соревнованиях и тренировках.

В ходе эксперимента контролировались следующие характеристики и параметры: траектория ЦТГШ, высота подъема, максимальная скорость подъема снаряда, максимальное ускорение (далее на рис.1–6 показаны примеры, в которых все графики соответствуют одному видеофрагменту): траектория ЦТГШ. Красной линией отмечена так называемая начальная вертикаль, от которой начинается движение. Небольшая окружность на этой вертикали – начало траектории. Черные точки соответствуют кадрам видеофрагмента.



## Графики скорости движения штанги в тяге становой, выполненной стилем «сумо»

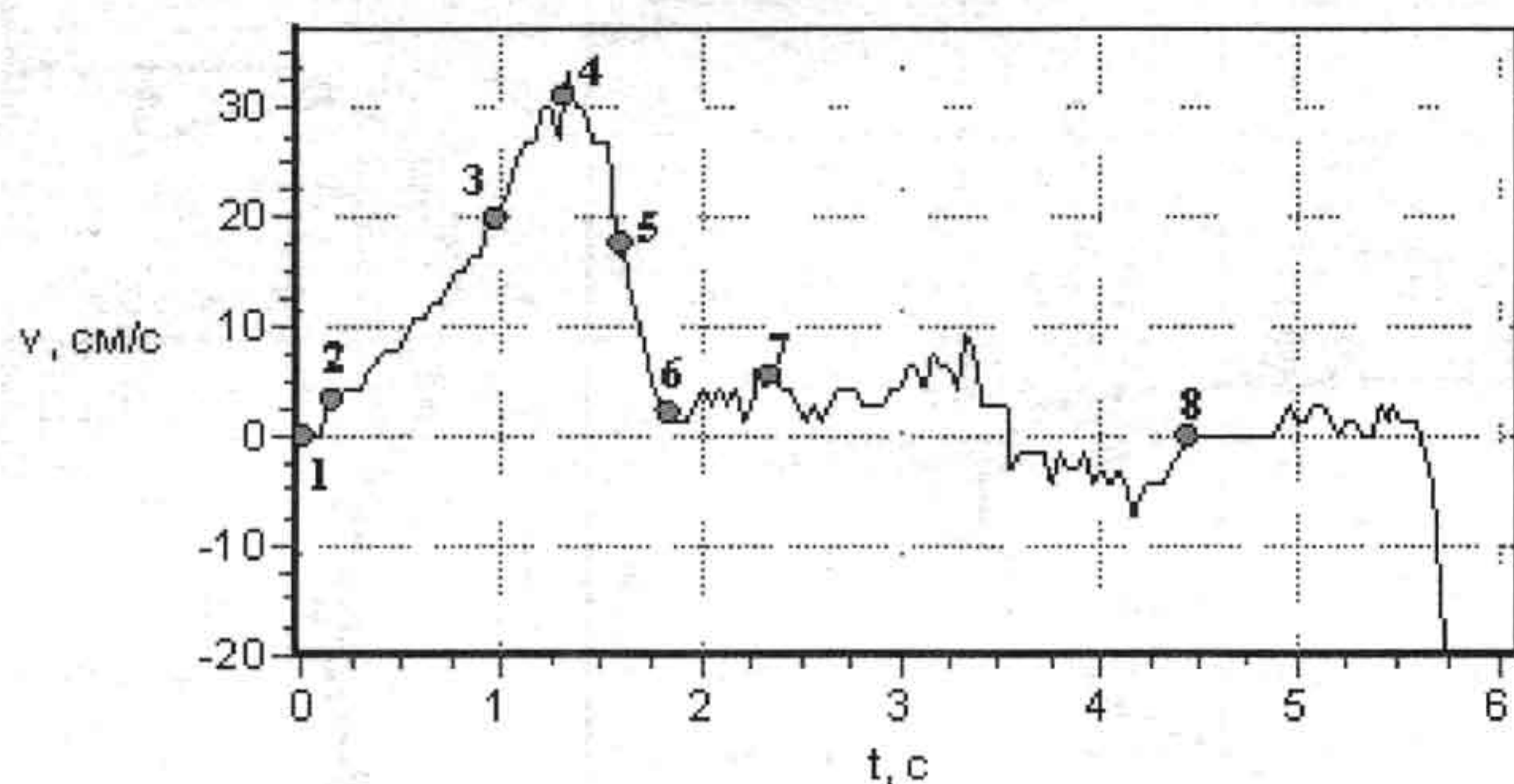


Рис.7. Зауголова Юлия

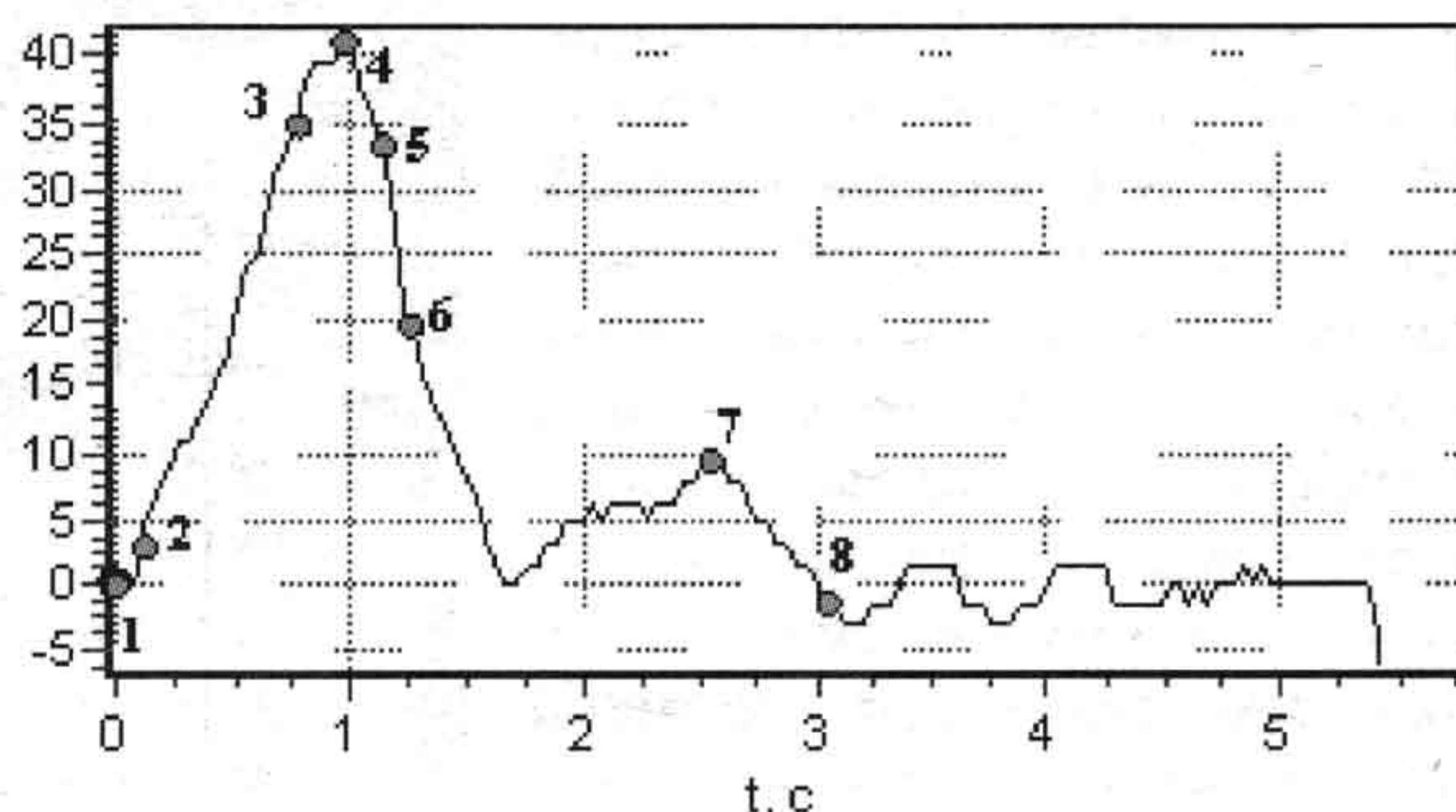


Рис.8. Бархатов Максим

## Графики скорости движения штанги в тяге становой, выполненной «промежуточным» стилем

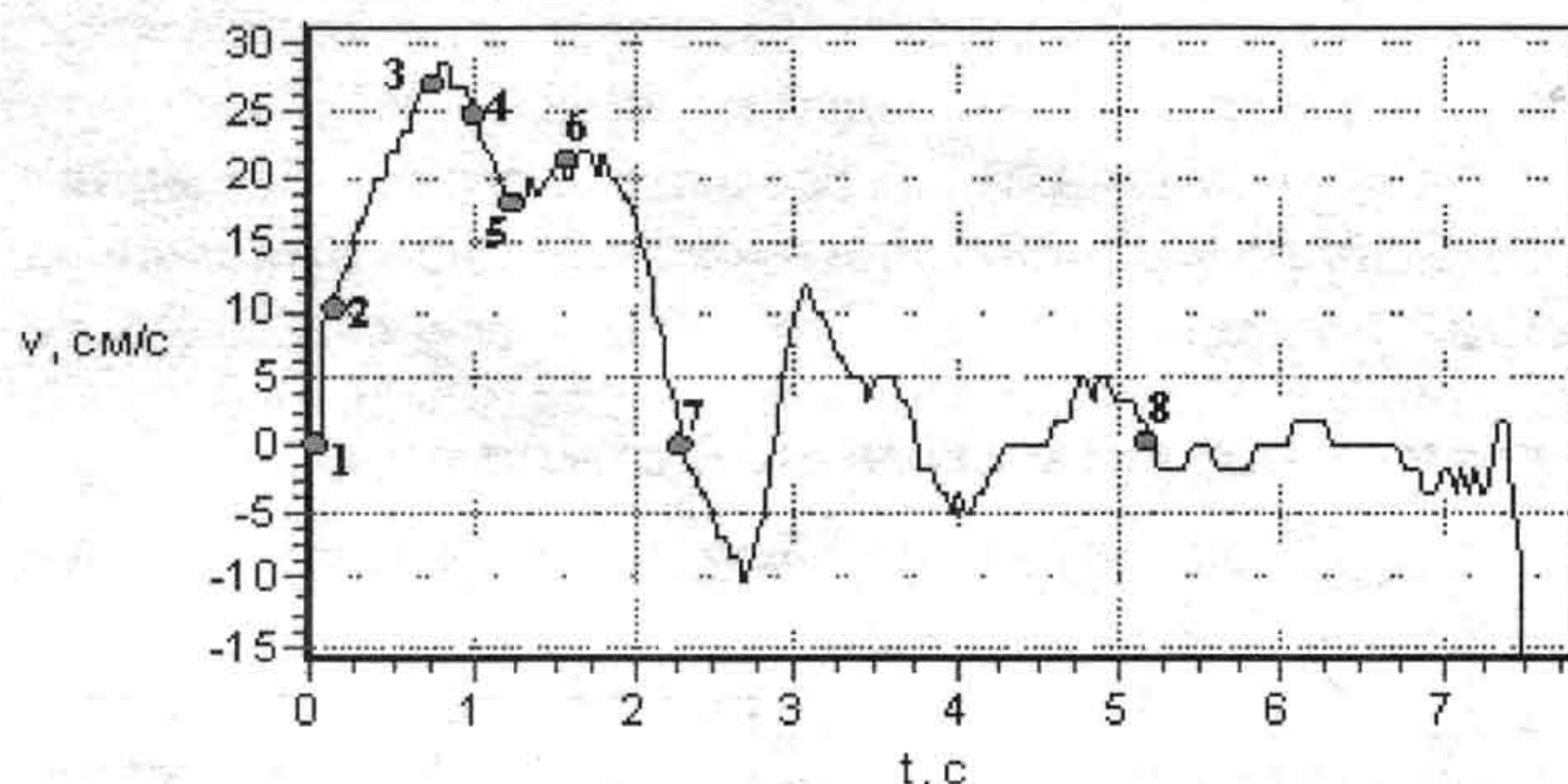


Рис.9. Григорьев Татьяна

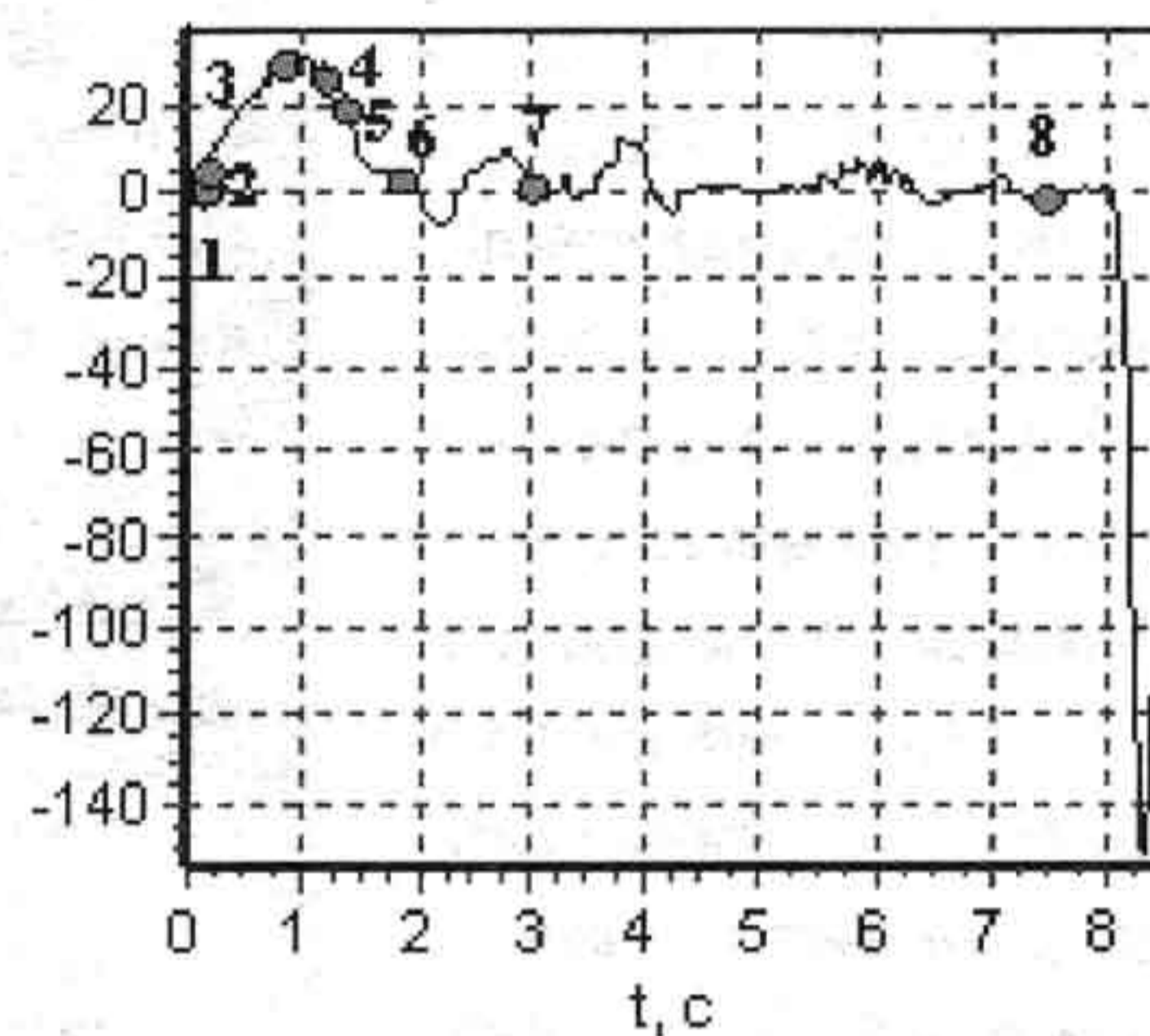


Рис.10. Чувилова Ольга

## Графики скорости движения штанги в тяге становой, выполненной стилем «классика»

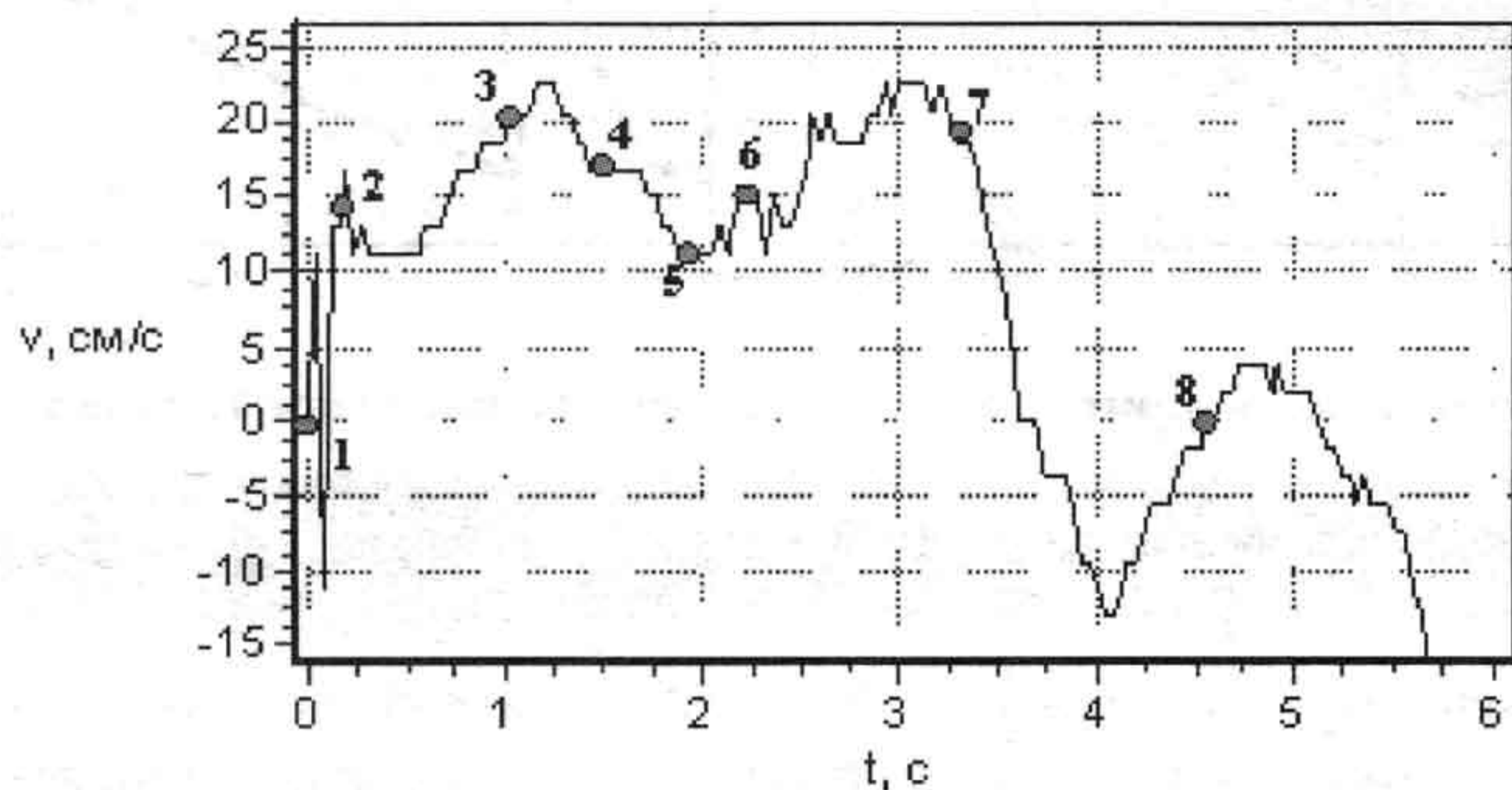


Рис.11. Мережка Татьяна

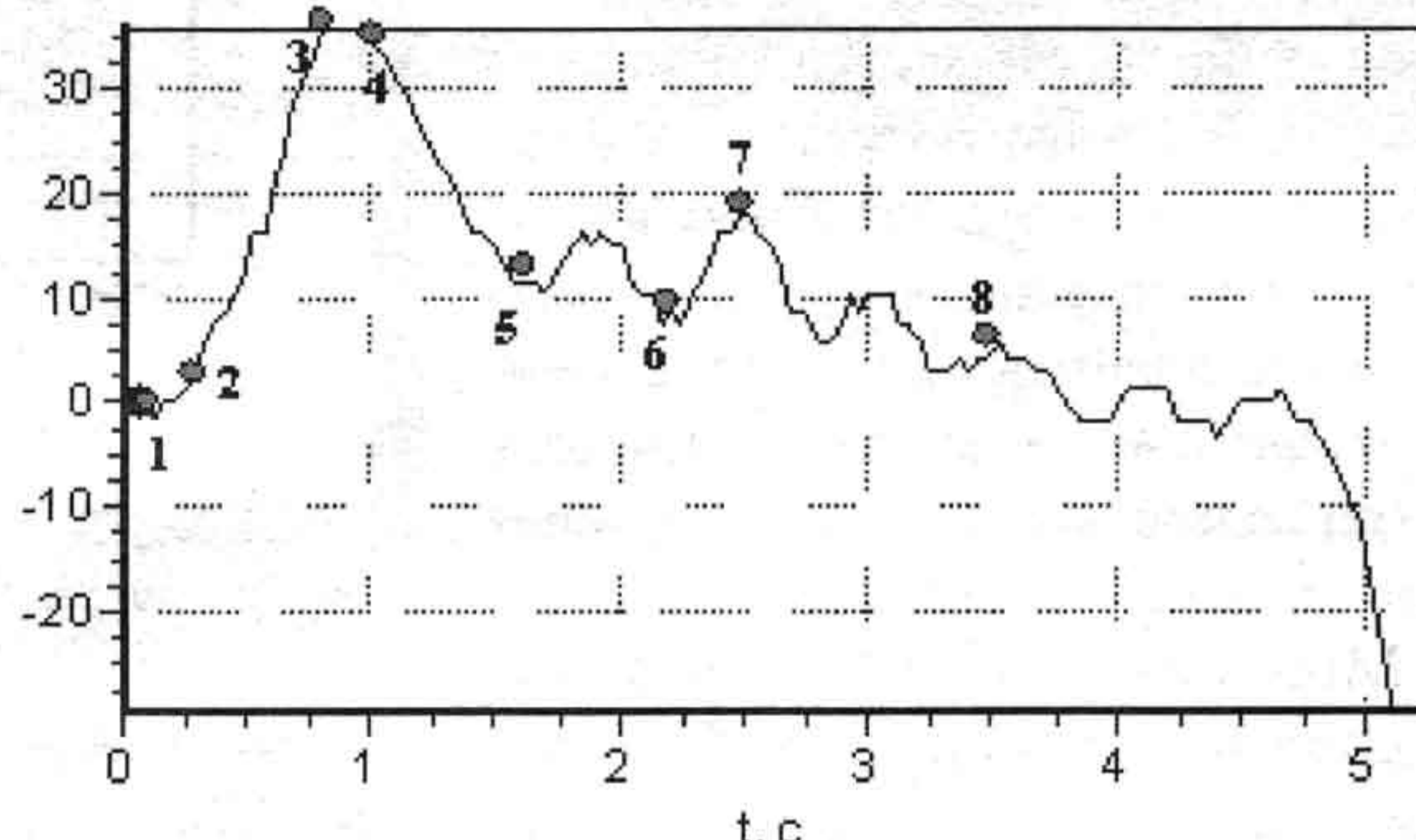


Рис.12. Баруздин Максим

На рис. 7 и 8 видно, что пик максимальной скорости приходится на точку 4, на пути к точке 5 происходит замедление скорости. На отрезке от 5 до 6 точки мы наблюдаем резкое снижение скорости. Это указывает на то, что именно в точке 5 наступила «мёртвая точка», которую спортсмены прошли в точке 7.

На рис. 9, 10, 11 и 12 видно, что максимальная скорость подъёма штанги приходится на точку 3, после

чего начинается «мертвая точка» и происходит снижение скорости.

Мы обратили внимание на то, что чем больше развиваемая скорость подъема в тяге, тем позже наступает зона «мертвой точки» и тем легче спортсмен её преодолевает. Для примера приведем график скорости Валерии Щегловой.

Самый важный момент в технике выполнения Валерии это то, что она вовремя подключает к работе

ног мышцы спины. Всё это позволяет ей не только сохранить начальную скорость подъема штанги, но и продолжить её увеличение. За счет этого она успешно проходит зону «мертвой точки». Время выполнения тяги Щегловой равно 1,25 секунды. Из 63 участниц чемпионата России 2008 года только Комлаева Анна (в/к 52,0 кг, рост 151 см) и Медведева Юлия (в/к 67,5 кг, рост 157 см) выполняли тягу становую с таким же



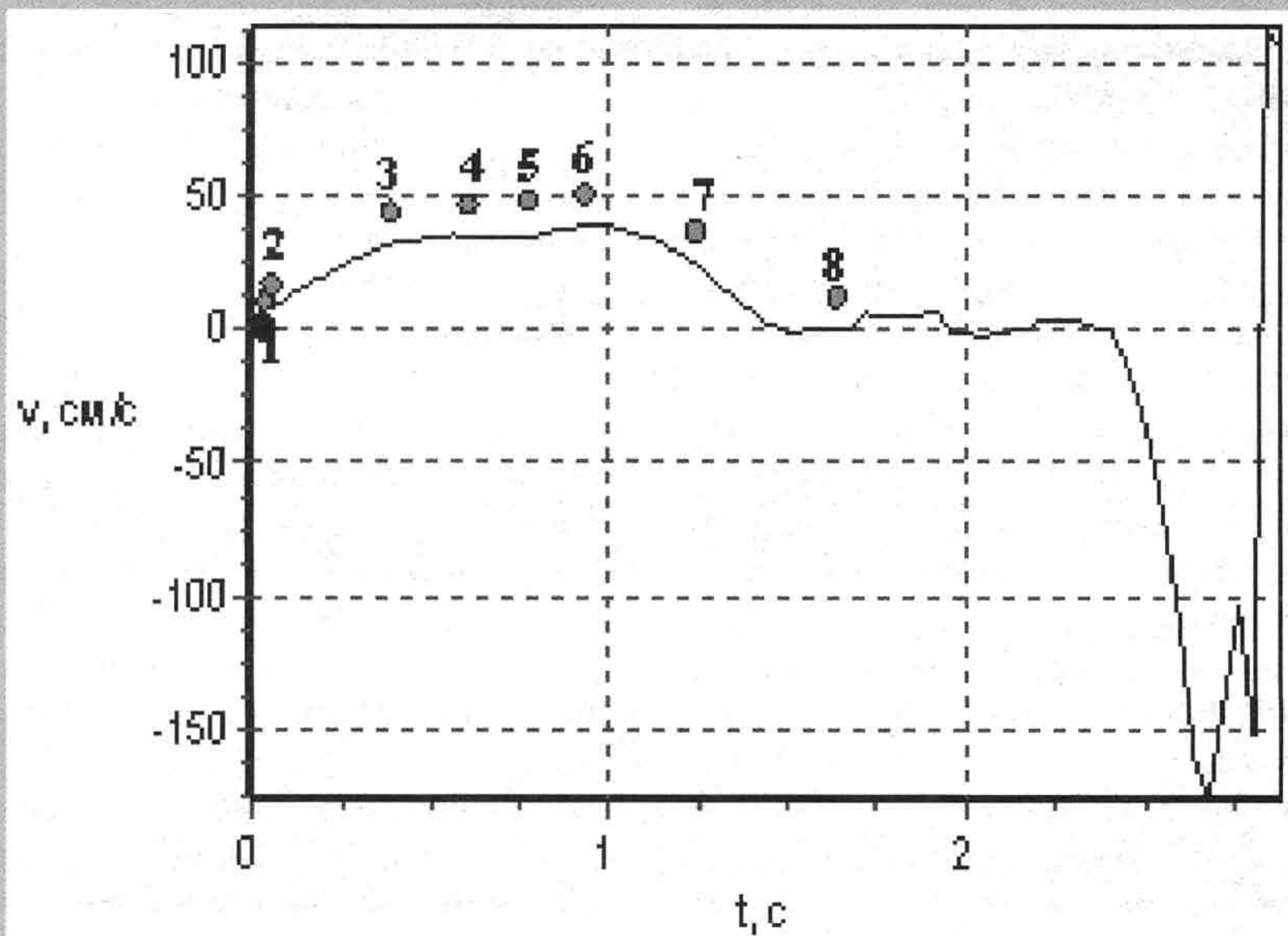


Рис. 13. Щеглова Валерия

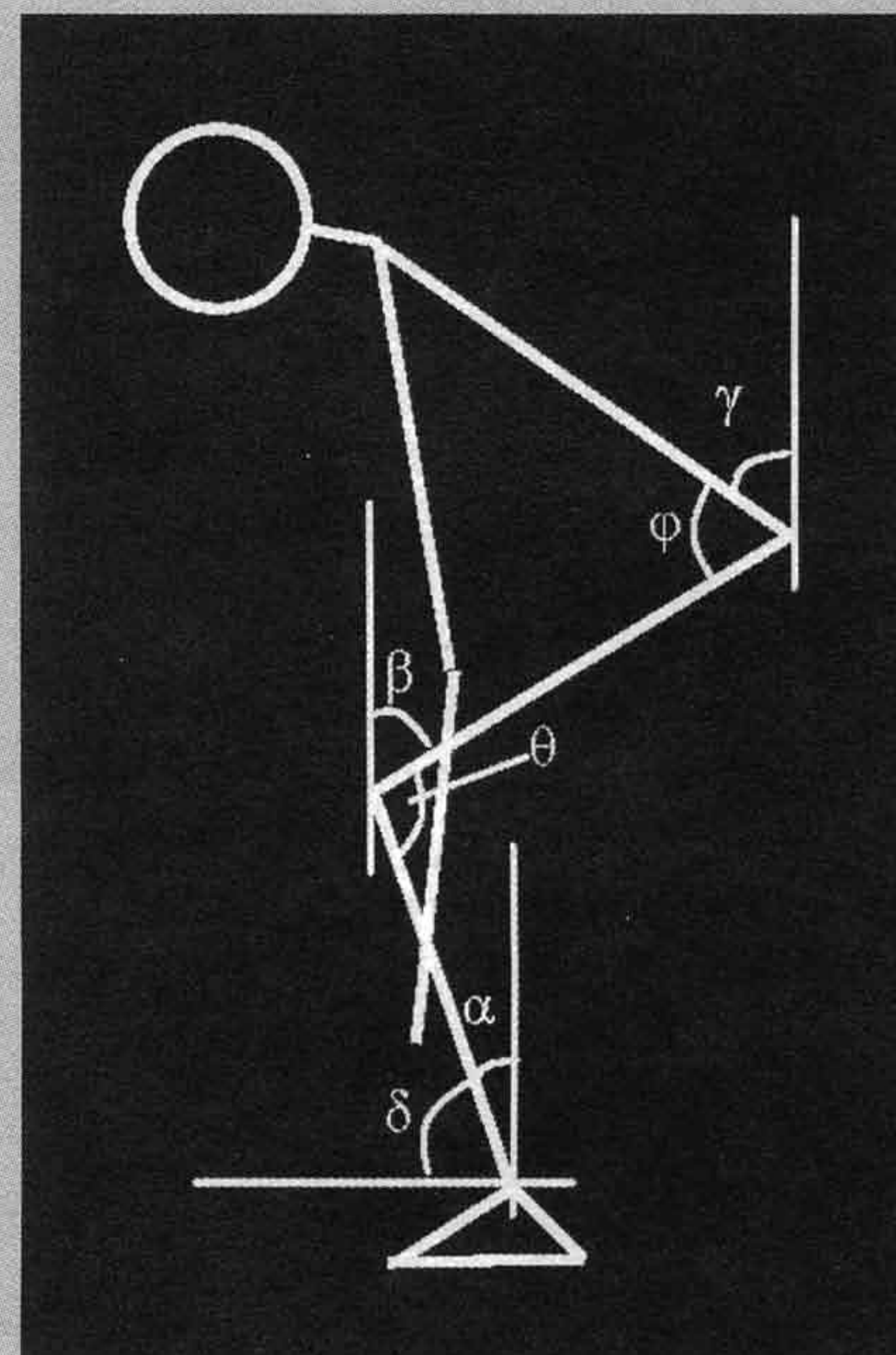


Рис. 14. Углы, измеряемые во всех фазах (1-8) выполнения тяги

временем подъёма. Но надо учитывать, что В. Щеглова выступала в более тяжелой весовой категории (90,0 кг), она и выше ростом (165 см). Это позволяет утверждать, что у Валерии Щегловой самая мощная тяга среди женщин в ФПР. Траектория подъёма штанги у Щегловой имеет S-образную траекторию, но в связи с минимальным отклонением

от вертикали, менее 1 см (см. рис. 1), можно говорить, что траектория близка к прямолинейности.

Далее нас заинтересовало, с каким наклоном спины спортсмены принимают стартовое положение. Мы разбили спортсменов на 3 группы: в группу 1 вошли спортсмены, выполнявшие тягу стилем «сумо», в группу 2 вошли спортсмены с «про-

межуточным» стилем и в группу 3 – спортсмены со стилем «классика».

У спортсменов группы 1 наклон спины в стартовом положении варьируется от 35 (А.Беляев) до 50 (М.Бархатов) градусов, у спортсменов группы 2 угол наклона равняется от 45 (А.Колбин, К.Лебедко) до 50 градусов (О.Чувилева). Спортсмены группы 3 выполняют стартовое поло-

Таблица 5. Значение угла в наклоне спины в фазах 1 – 8

Значения угла (°) $\gamma$ в фазах 1 – 8								
Фамилия, имя	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7	Фаза 8
<b>Выполнение тяги становой стилем «сумо», группа 1</b>								
Беляев А.	35	35	32	25	15	10	0	-10
Бархатов М.	50	50	50	45	30	20	10	-5
Зауголова Ю.	45	40	40	35	35	20	10	-15
Щеглова В.	40	40	40	45	35	15	5	-20
<b>Выполнение тяги становой стилем «промежуточный», группа 2</b>								
Григорь Т.	48	48	48	45	43	33	15	-10
Чувилева О.	50	48	50	45	40	35	10	-15
Колбин А.	45	45	43	35	33	30	15	-12
Лебедко К.	45	45	45	40	40	35	15	-10
<b>Выполнение тяги становой стилем «классика», группа 3</b>								
Решетов Д.	63	67	60	50	50	45	15	-10
Баруздин М.	45	55	60	50	38	26	20	-15
Мережко Т.	50	60	48	45	40	28	5	2
Зырянова М.	60	55	55	50	45	40	10	-10



жение с наклоном спины в пределах от 45 (М.Баруздин) до 63 градусов (Д.Решетов). В момент отделения штанги (МОШ) от помоста, фаза 2, у всех спортсменов групп 1 и 2 угол наклона спины остается неизменным, это указывает на то, что отделение штанги от помоста спортсмены делают за счет ног. Исключения составляют Ю. Зауголова («сумо») и О.Чувилева («промежуточный»). Они отрывают штангу от помоста за счёт работы мышц спины.

У спортсменов группы 3 во время МОШ мышцы спины принимают на себя всю нагрузку, и поэтому происходит увеличение угла наклона спины (см. таблицу 5). Исключение составляет М. Зырянова, у неё угол наклона спины уменьшился на 5 градусов.

После фазы 2 А.Беляев (группа 1) и А.Колбин (группа 2) активно включили в работу мышцы спины, поэтому у них в фазе 3 уменьшился угол наклона спины. У других спортсменов групп 1 и 2 угол наклона сохраняется как в стартовом положении, подъём штанги продолжается за счет работы мышц ног.

У всех спортсменов группы 3 угол наклона спины уменьшается за счет активной работы мышц спины. После фазы 3 М.Бархатов, В.Щеглова, Т.Григорь и К.Лебедко также начали

активно работать спиной. Остановка уменьшения угла наклона спины в фазе 5 у К.Лебедко, Д.Решетова и М.Зыряновой объясняется преодолением «мертвой точки».

Как мы видим из таблицы 6, угол в коленных суставах на старте у спортсменов, выполнявших тягу стилем «сумо», намного больше, чем у спортсменов выполнявших тягу «классикой». Это приводит к тому, что в технике стилем «сумо» нагрузка приходится в большей части на бедра и колени, а в технике стилем «классика» в начальной фазе (МОШ) используют больше мышцы спины для того, чтобы начать движение с нижней точки.

В настоящее время общепризнано, что техника выполнения любого упражнения должна быть индивидуальна для каждого спортсмена. Однако, несмотря на множество частных различий в технике выполнения соревновательных упражнений спортсменами, существуют ее общие основы. Важным понятием при анализе техники являются её основа и детали. Основа техники – это совокупность тех движений и действий, которые требуются для решения поставленной двигательной задачи определенным способом. Основа техники обязательна и объективно необходима для любого

спортсмена. Исключительное значение в овладении рациональной техники имеет знание основных компонентов спортивного упражнения, обуславливающие решение главных задач упражнения.

## Выводы

1. Угол в коленных суставах на старте у спортсменов, выполнявших тягу стилем «сумо», намного больше, чем у спортсменов, выполнявших тягу «классикой». (см. таблицу 6). Это приводит к тому, что в технике стилем «сумо» нагрузка приходится в большей части на бедра и колени, а в технике стилем «классика» в начальной фазе (МОШ) используют больше мышцы спины для того, чтобы начать движение с нижней точки.

2. Американскими специалистами было установлено, что средняя дистанция, которую должна пройти штанга, сокращается на 19 процентов. Известно, что работа определяется как сила (или вес), помноженная на расстояние, преодолеваемое штангой. Таким образом, уменьшая траекторию на 19 процентов, лифтеры, кто тянет стилем «сумо», автоматически уменьшают работу по поднятию веса.

3. Нами установлено, что у спортсменов, выполнявших тягу в «сумо»,

Таблица 6. Значение угла в коленных суставах в фазах 1 – 8

Значение угла (°) $\theta$ в фазах 1 – 8								
Фамилия, Имя	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7	Фаза 8
Выполнение тяги становой стилем «сумо», группа 1								
Беляев А.	105	112	149	157	162	167	172	168
Бархатов М.	113	115	125	137	150	168	175	182
Зауголова Ю.	130	128	128	145	150	172	177	182
Щеглова В.	105	95	115	130	135	160	170	165
Выполнение тяги становой стилем «промежуточный», группа 2								
Григорь Т.	112	114	127	135	145	150	157	167
Чувилева О.	108	110	130	145	147	158	177	177
Колбин А.	110	110	125	137	145	147	165	168
Лебедко К.	109	109	128	130	147	148	173	180
Выполнение тяги становой стилем «классика», группа 3								
Решетов Д.	108	108	123	143	150	150	148	165
Баруздин М.	100	109	139	146	158	164	167	162
Мережко Т.	108	110	135	145	150	150	177	167
Зырянова М.	90	95	120	135	135	140	145	162



Таблица 7

Вес. катег.	Стиль	Кол-во	Вес	Рост	Расст. между стопами	Разворот стопы	Высота подъема, см	Время подъема, с.	Макс. скор., см/с	Ускор., см/с <sup>2</sup>
52,0	«Сумо»	3	51,70	152	100	45	30	3,25	28	192
	«Промежут»	3	51,70	149	75	38	38	2,62	33	175
	«Классика»	1	51,85	163	30	20	50	7,75	35	300
56,0	«Сумо»	6	55,57	160	102	45	35	4,08	29	172
	«Промежут»	5	55,32	158	76	37	39	3,52	31	230
	«Классика»	1	54,55	151	15	10	45	3,30	34	180
82,5	«Сумо»	4	81,56	164	92	45	43	3,50	34	238
	«Классика»	1	81,50	163	40	15	50	2,75	35	250
90,0	«Сумо»	2	89,67	163	102	45	40	2,175	36	140
	«Промежут»	1	88,95	173	82	45	48	5,00	30	100
	«Классика»	1	86,50	162	44	10	51	4,50	20	120
+90	«Сумо»	1	127,45	154	92	45	40	2,75	30	250
	«Промежут»	2	105,70	163	87	42,5	41	3,2	29	275
	«Классика»	1	117,05	165	40	10	52	2,50	30	175

Таблица 8

Вес. катег.	Стиль	Кол-во	Вес	Рост	Расст. между стопами	Разворот стопы	Высота подъема, см	Время подъема, с.	Макс. скор., см/с	Ускор., см/с <sup>2</sup>
110,0	«Сумо»	6	110,0	176,5	92,33	42,50	40,50	2,91	37,91	223,33
	«Промежут»	1	101,8	177,5	62,00	40,00	47,00	8,25	20,00	80,00
	«Классика»	1	109,3	184,0	35,00	15,00	59,00	2,40	32,00	250,00
125,0	«Сумо»	7	121,0	178,8	92,57	43,57	45,57	3,42	36,85	150,71
	«Промежут»	1	115,7	167,0	78,00	30,00	42,00	3,00	25,00	200,00
	«Классика»	1	124,7	175,0	35,00	5	50,00	3,75	38,00	110,00

снаряд располагается намного ближе к телу, чем у спортсменов «классикой». Это позволяет им уменьшить плечо рычага, сокращая в конечном счёте амплитуду движения поясницы. Шолевский и др. (1991) нашли, что использование стойки «сумо» не только позволяет держать штангу ближе к телу по сравнению с классической стойкой, но и уменьшает плечо рычага, сокращая в конечном счёте амплитуду движения поясницы. МакГуинан и Уилсон (1996) также обнаружили, что подъём в стиле «сумо» позволяет атлетам держать штангу существенно ближе к телу, чем подъём в классическом стиле.

4. Траектории движения снаряда у спортсменов с техникой «сумо» от прямолинейной до S-образной. У спортсменов, выпол-

нявших тягу «классикой», траектория только S-образная.

5. Как известно, сила определяется как общая работа, разделенная на время. Таким образом, общая работа по поднятию веса в большой степени зависит от времени, затраченного на подъем. В ходе нашего исследования нами не было установлено какого-либо преимущества одного из видов стиля выполнения тяги по времени, необходимому для поднятия веса.

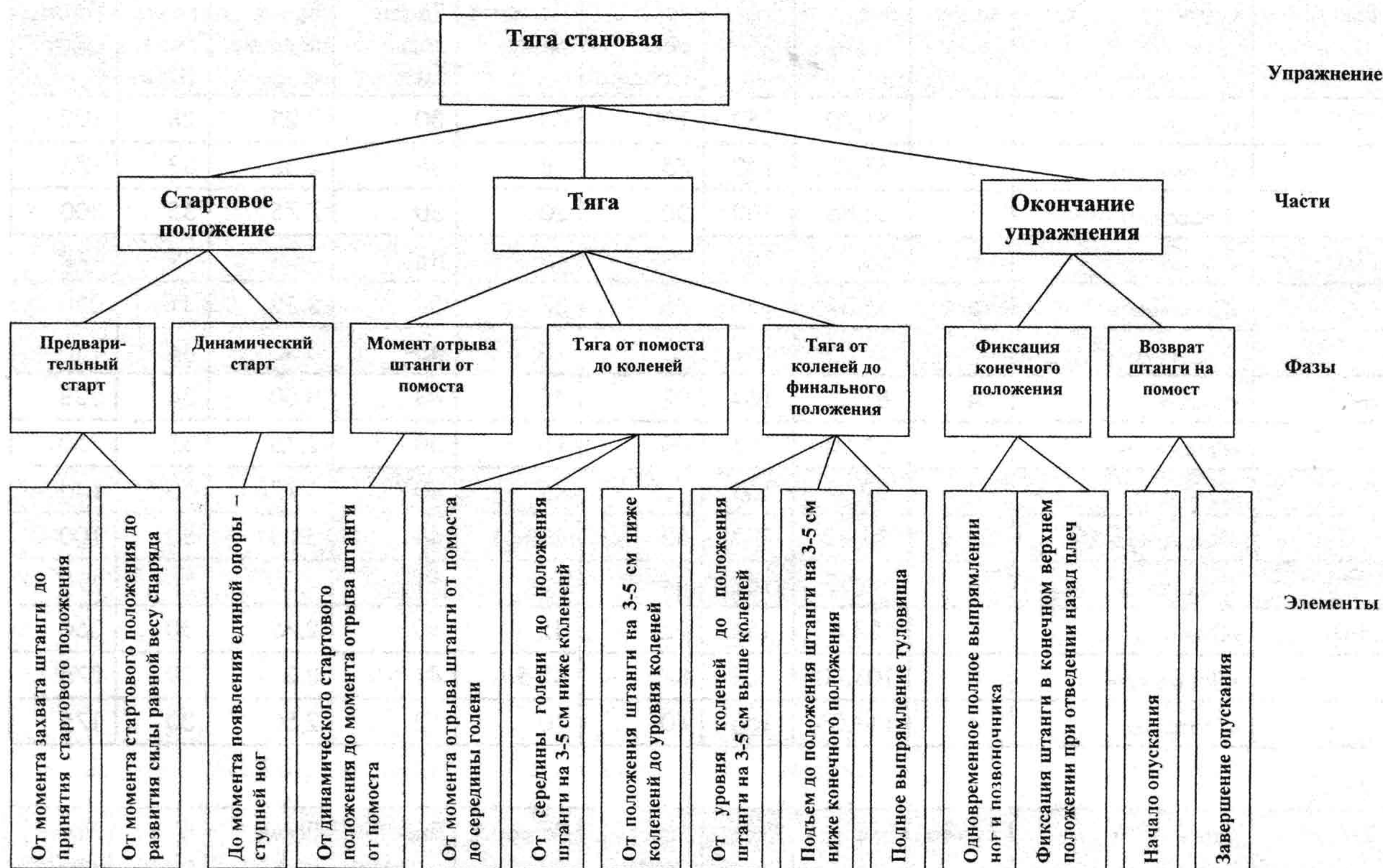
6. However, McGuinan и Wilson (1996) было обнаружено, что у половины спортсменов, выполняющих тягу в «сумо», есть «мертвая точка» во второй фазе подъема по сравнению с 15 процентами лифтеров кто тянет в «классике». Однако среди зарубежных специалистов нет

единого мнения по этому вопросу. Нами же установлено, что у спортсменов, выполнявших тягу в «сумо», «мертвая точка» наступает после прохождения 4 точки (см. рис. 7 и 8). А у спортсменов, выполнявших тягу «классикой», «мертвая точка» наступает раньше после прохождения точки 3 (см. рис. 11 и 12).

7. Чем больше развиваемая скорость подъема снаряда в тяге, тем позже наступает зона «мертвой точки» и тем легче спортсмен её преодолевает (см. рис. 13).

8. Стиль «классика» требует от спортсмена большей работы мышц выпрямителей спины, так как с этой позиции тело сильно наклоняется вперед. Стиль сумо выполняется с более прямой спиной, и наибольшая нагрузка ло-





жится на мышцы бедер для выполнения подъема.

Выбор стиля тяги зависит от индивидуальных данных спортсмена и прежде всего антропометрических. Очень много факторов определяют эффективность подъема, одним из главных факторов подъема является техника выполнения тяги. Движение подчиняется физическим законам. Понимание и применение биомеханических принципов в технике тяги позволяют делать подъем более эффективно и достигать лучшего исполнения. И наоборот, плохая техника дает меньшую эффективность и может вызвать травмы (Стоун и О-Брайн, 1987) /17/.

## Литература

1. Смоллов С. Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья; краткий анализ и методика тренировки. // «Атлетизм», Инспорт, Малаховка, 1990, № 12.

2. Суровецкий А.Е. Становая тяга. // Мир силы, 2000, № 4.

3. Шейко Б. И. Техника соревновательных упражнений. Тяга становая. // Мир силы, № 1. 2002, С. 4-9.

4. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – Москва, 2003. 544 с.

5. Фетисов В.С., Лукьянов Б.Г., Шейко Б.И. Патент № 67460 Видеотехнический комплекс для анализа движений спортсменов. Гос. реестр ПМРФ, Федеральная служба по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам.

6. Цедов Р. А., Дворкин Л.С., Долгов В. А. К оптимальности спортивной техники становой тяги в пауэрлифтинге // Олимп. №1, 2003. С. 26-28.

7. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным!-3. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков, «К-Центр», 2000.

8. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М., ФиС, 1976.

9. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!-3. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Харьков, «К-Центр», 2000.

10. Медведев А.С. Лукашёв А.А. Каневский В.Б. О позе тяжелоатлета при отделении штанги от помоста в рывке и при подъёме на грудь. Тяжёлая атлетика /Ежегодник/, М., ФиС, 1981.

11. Медведев А.С. Каневский В.Б. Лукашёв А.А. Положение штанги и некоторых основных звеньев тела атлета на старте. Тяжёлая атлетика /Ежегодник/, М., ФиС, 1985.

12. Cholewicki, J., McGill, S. and Norman, R. (1991). Lumbar Spine Loads During the Lifting of Extremely Heavy Weights. Medical Science Journal of Sports Exercise. Vol 23, pp1179-1186.

Daniels, D. (2003). Deadlift 101, Part 1. Powerlifting USA. Vol 26. No.8.

13. Groves, B. (2000). Powerlifting: Technique and Training for Athletic Muscular Development. Champaign: Human Kinetics.

14. Farley, K. (1995). Analysis of the Conventional Deadlift. Strength and Conditioning Journal. Vol 15, No. 2, pp 55-58.

15. McGuigan, R.M. & Wilson, B.D. (1996). Biomechanical Analysis of the Deadlift. Journal of Strength and Conditioning Research. 10(4), 250-255.

16. Piper, T.J. & Waller, M.A. (2001). Variations of the Deadlift. Strength and Conditioning Journal. Vol 23, No. 3, pp 66-73.

17. Stone, M. & O'Bryant, H. (1987). Weight Training: A Scientific Approach. (2nd ed.). Edina: Burgess International.



# Краткий исторический очерк развития мирового пауэрлифтинга

## Часть 3

Автор: **Б.И. Шейко**



**1980 год, 3-4 ноября.** Первый чемпионат мира среди женщин прошел на родине пауэрлифтинга, в американском городе Lowell. 49 спортсменок из 7 стран в категориях 44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5 и свыше 82,5 кг разыграли 8 комплектов медалей. В командном первенстве выиграла команда США – 93 очка, второе место у Австрии – 76 очков и на третьем месте – Канада – 61 очко.

**1981 год, 24 июля – 2 августа.** Впервые во Всемирные игры (WORLD GAMES), проходившие в Санта Клара (Santa Clara), США, был включен и пауэрлифтинг. В соревнованиях по пауэрлифтингу приняли участие 18 спортсменов из 3-х стран (США – 15, Япония – 2, Канада – 1). Победителями I Всемирных игр стали: в весовой категории 52 кг – Hideaki Inabe (Япония); 56 кг – Gary Hunnicut (США); 60 кг – Ito

Chokichi (Япония); 75 кг – Mauro Di Pasquale (Канада); 82,5 кг – Jim Grudzien (США); 90 кг – Walter Thomas (США); 100 кг – Jim Cash (США); 110 кг – Scott Palmer (США); свыше 110 кг – Doyle Kennedy (США).

**1981 год, 5-8 ноября.** На XI чемпионате мира, проходившем в Калькутте (Индия), у мужчин были введены две новые категории, 125 кг и свыше 125 кг. С этого чемпионата мужчины начали бороться за медали в 11 весовых категориях. Впервые проводился допинг-контроль на употребление стимуляторов, но определенных результатов он не дал.

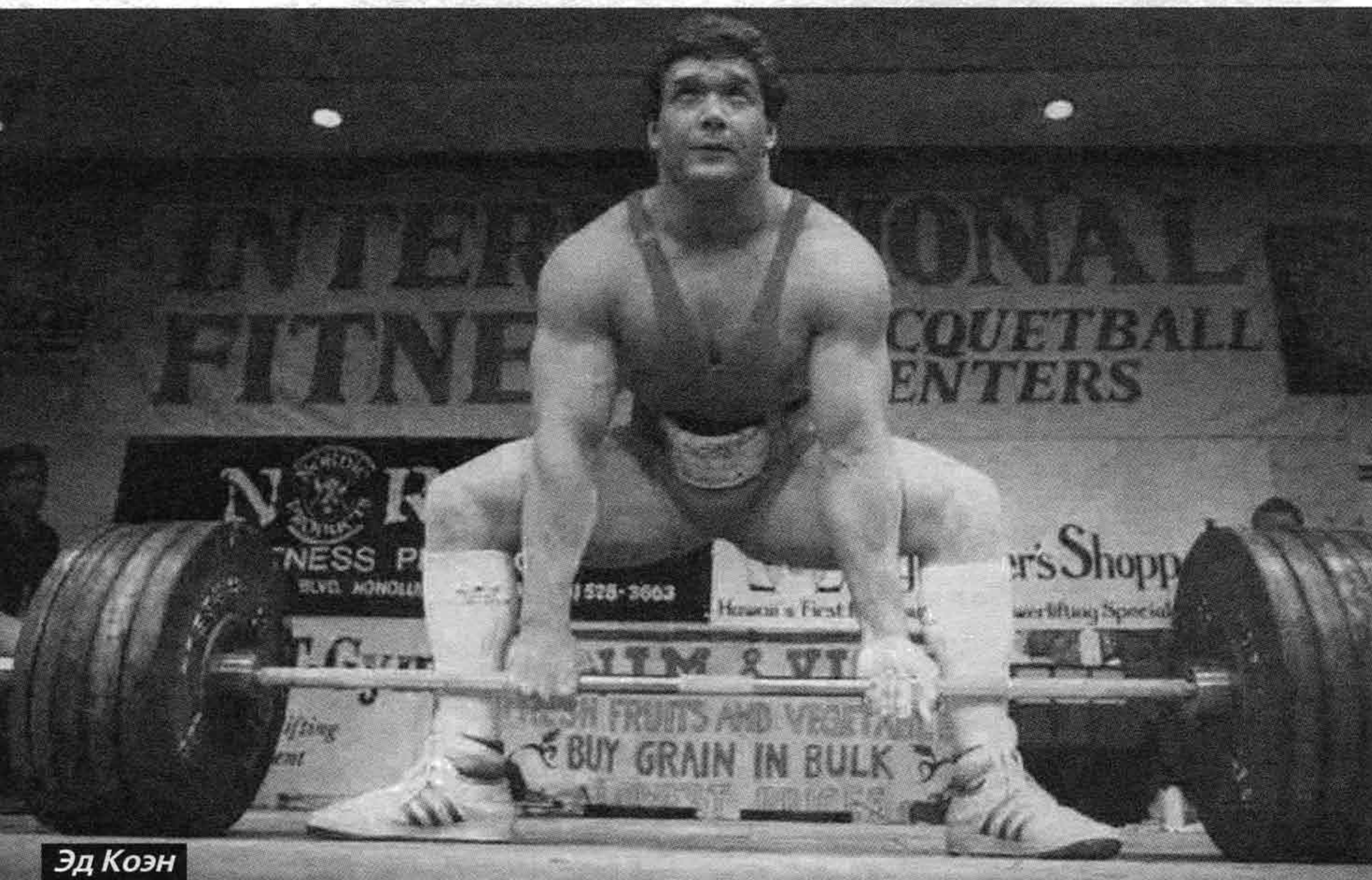
**1982 год, 7-8 мая.** Впервые на III чемпионате мира среди женщин, который проходил в английском городе Бирмингеме, разыгрывалось 10 комплектов медалей. Добавились 2 категории, 90 кг и свыше 90 кг.

**1982 год, 5 сентября.** В Greensboro (США) был проведен I чемпионат мира среди ветеранов (мужчины) по двум возрастным группам, 40-49 и 50 лет и старше. В первой возрастной группе приняли участие 17 спортсменов из 7 стран: (США – 7, Норвегия – 2, Финляндия – 3, Франция – 1, Англия – 1, Канада – 2, ФРГ – 1). Во второй группе выступили 8 спортсменов из 5 стран (США – 4, Япония – 1, Англия – 1, Канада – 1, Норвегия – 1).

**1982 год, 4-7 ноября.** XII чемпионат мира прошел в Мюнхене (Германия) в Олимпийском дворце спорта. Этот чемпионат мира знаменателен тем, что на нем был проведен допинг-контроль, полностью соответствовавший всем требованиям Международного олимпийского комитета. С этого момента допинг-контроль становится неотъемлемой частью каждого чемпионата мира.

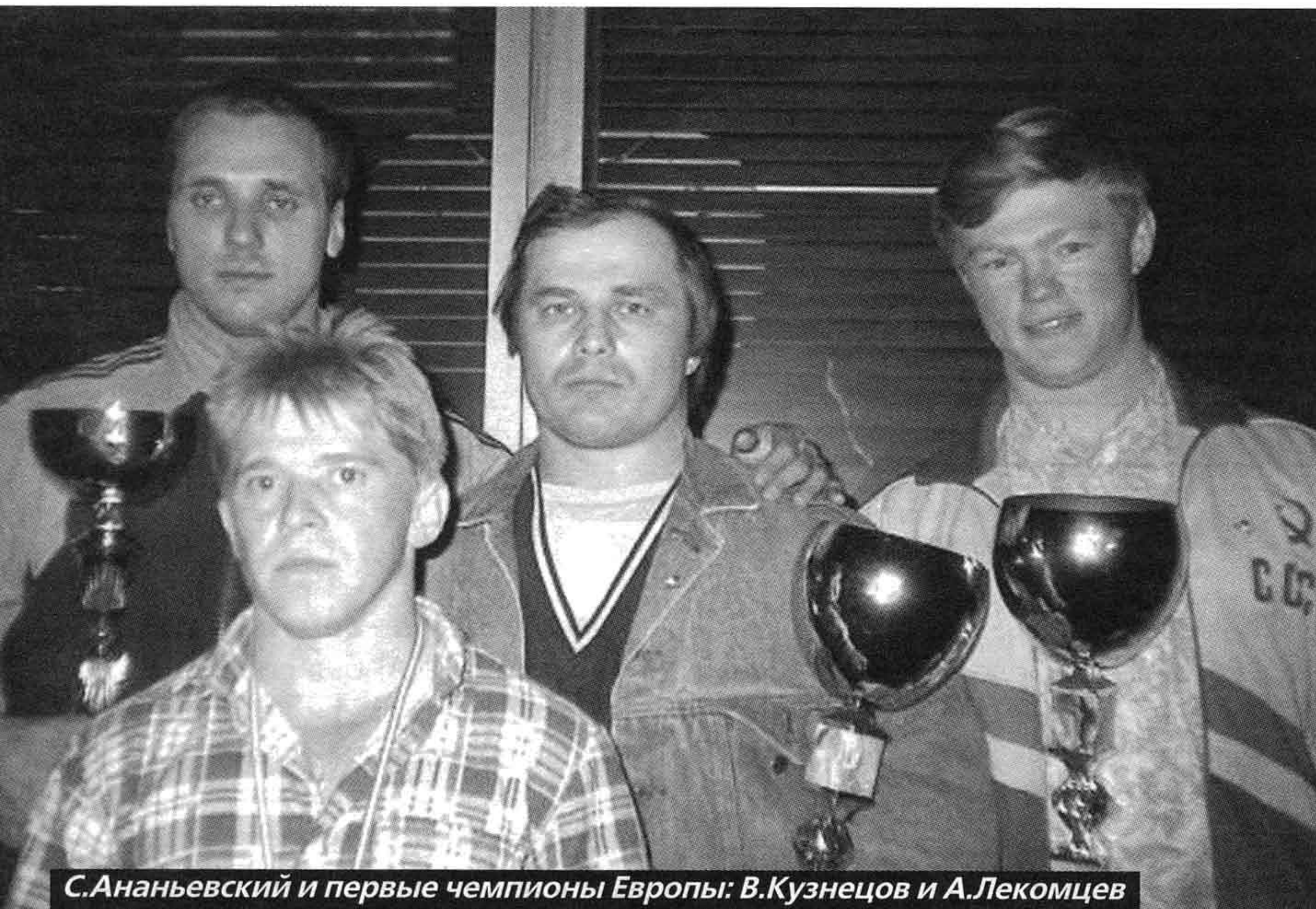
**1983 год, 17-18 декабря.** Под конец уходящего года в городе Майями (Miami, USA) был проведен I чемпионат мира среди юниоров (до 23 лет). В нем приняли участие 39 спортсменов из 7 стран: Англии (GBR), США (USA), Финляндии (FIN), Швеции (SWE), Норвегии (NOR), ИА, Ирландии (IRE). Победу в командном зачете одержала команда США – 101 очко, на втором месте Норвегия – 73 очка и на третьем месте команда Англии – 51 очко.

**1984 год.** С этого года начались отсчеты чемпионатов Азии. 26 спортсменов из 3 стран (Индия, Индонезия и Япония) разыг-



Эд Коэн





С.Ананьевский и первые чемпионы Европы: В.Кузнецов и А.Лекомцев



рали 11 комплектов медалей первого чемпионата Азии, который состоялся 19–22 июля в Bandung (Индонезия). Абсолютным чемпионом был тогда Хидеаки Инаба. Победителем в командном первенстве стала Индия, на втором месте – Индонезия и на третьем – Япония. На XIV чемпионате мира впервые были дисквалифицированы спортсмены за применение АС.

**1984 год, 23–25 ноября.** Перед XIV чемпионатом мира,

проходившем в городе Далласе (Dallas, USA), на конгрессе новым президентом IPF был избран Хейнц Виерхалер из Германии, занимавший эту должность следующие 12 лет.

**1985 год, 25 июля–4 августа.** На II Всемирных играх в Лондоне (Англия) участвовало 17 спортсменов из 12 стран. Они соревновались в 3 весовых категориях (вместо 11). В абсолютном первенстве победителями стали:

52,0–67,5 кг – Isagawa Hiroyuki, 55,60, JPN: 205,0, 140,0, 225,0, 570,0;  
75,0–90,0 кг – Ardini Claudio, 82,30, ITA: 295,0, 215,0, 335,0, 845,0;  
100,0–125,0 кг – Stevens Tony, 99,90, GBR: 335,0, 225,0, 350,0, 930,0.

**1989 год, 20–30 июля.** На III Всемирных играх (Karlsruhe, GER) в соревнованиях по пауэрлифтингу приняли участие женщины. Первыми победителями у них стали:

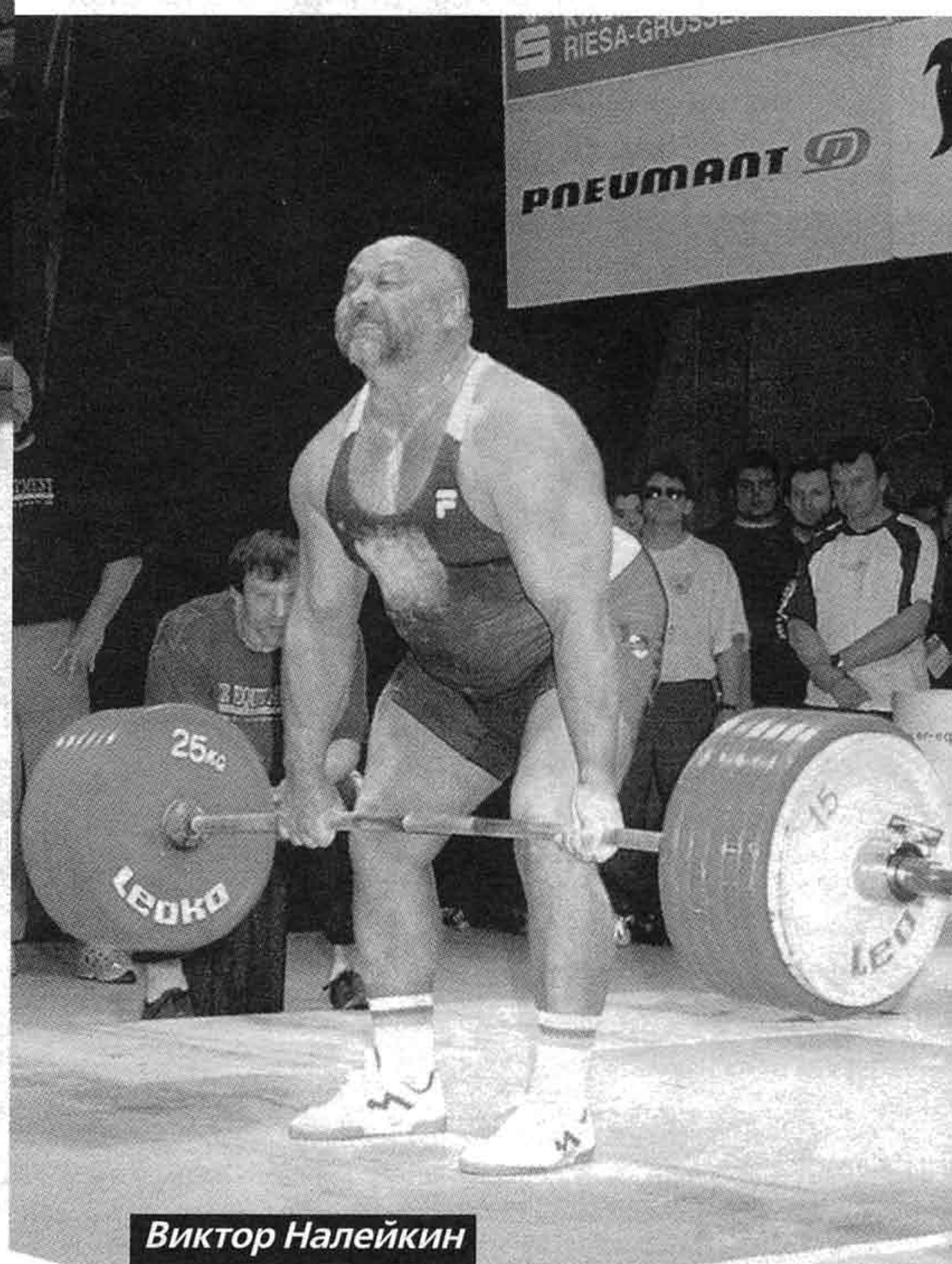
44,0–52,0 кг – Prinkkala Anna-Liisa, FIN: 135,0, 62,5, 150,0, 347,5;

56,0–67,5 кг – Burt Joy, CAN: 170,0, 82,5, 197,5, 450,0;

75,0–90,0+ кг – Odendal Liz, NED: 205,0, 137,5, 242,5, 567,5.

**1989 год, 13–17 ноября.** В канадской провинции Новая Шотландия, город Сидней, прошел первый чемпионат мира, в котором были объединены XIX чемпионат мира среди мужчин и X чемпионат мира среди женщин. Эксперимент оказался успешным. Чемпионат проводился в Ледовом дворце спорта для хоккея и занял целую неделю.

**1990 год, 15 ноября.** В Гааге (Нидерланды) Федерация пауэрлифтинга СССР вступила в Международную федерацию пауэрлифтинга (IPF). В это же время сборная



Виктор Налейкин







**1992 год, 26-31 мая.** После распада Советского Союза на XIII чемпионате мира среди женщин из бывших союзных республик дебютировала только сборная команда России.

Она заняла 4-е место из 21 страны, проиграв одно очко Франции (3-е место) и 2 очка Финляндии (2-е место). В личном первенстве (уже второй год подряд) чемпионкой мира стала Екатерина Танокова. Бронзовую медаль завоевала Лариса Тараканова.

**1992 год, 3-8 сентября.** Спустя 10 лет после того как в Greensboro (США) был проведен 1-й чемпионат мира среди ветеранов-мужчин, в Сиднее (Австралия) был дан старт I чемпионату мира среди ветеранов-женщин. В нём приняло участие 18 спортсменок из 7 стран. Они соревновались в трех весовых категориях (44,0 - 52,0 кг, 56,0 - 67,5 кг, 67,5 - 90,0+ кг) и оспа-

ривали звание чемпионки мира в абсолютном первенстве. Победители определялись по новой формуле Малоне.

**1992 год, 19-22 ноября.** Перед XXII чемпионатом мира состоялся конгресс, на котором было принято решение (большинством голосов) об использовании спортсменами зимовых маек.

На этом чемпионате мира дебютировала сборная команда России. Дебют оказался более чем успешным - команда России заняла второе место, пропустив вперед только команду США, оставив позади себя 29 стран. Несомненно, героем российской сборной стал Сергей Журавлев, сумевший вырвать звание чемпиона мира у 17-кратного чемпиона мира японца Инабы Хидеаки. Серебряные медали завоевали Андрей Миронов (75 кг) и Михаил Куликов (100 кг), бронзовые - Виктор Баранов (67,5 кг) и Андрей Мустриков (110 кг). Сергей Жу-

равлев занял второе место в абсолютном первенстве.

**1993 год, 27-31 октября.** На XI чемпионате мира среди юниоров (мужчины) и на II чемпионате мира среди юниорок (женщины), которые проводились в канадском городе Гамильтоне (Hamilton), впервые выступили юниорские сборные команды России. Мужская сборная заняла второе место. В личном зачете чемпионом мира среди юниоров стал Алексей Ганьков, серебряные медали завоевали Анатолий Проскурин и Сергей Гауф, бронзовые - Константин Павлов, Михаил Смирнов и Владимир Зиновский. Женская сборная России, также как и мужская, заняла второе командное место. Чемпионками мира стали Елена Ямских и Светлана Степанова, серебряные медали выиграли Светлана Теслева и Ирина Крылова, бронзовую медаль - Орехова Ирина.

(Окончание следует)

## INZER ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки  
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

Официальный представитель IAD в России Свидетельство №30523151360011

Наши контакты

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел. +7 918 947-04-62

**Чемпионы выбирают INZER**

add  
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

Dbl Rage X

T-Rex

Leviathan

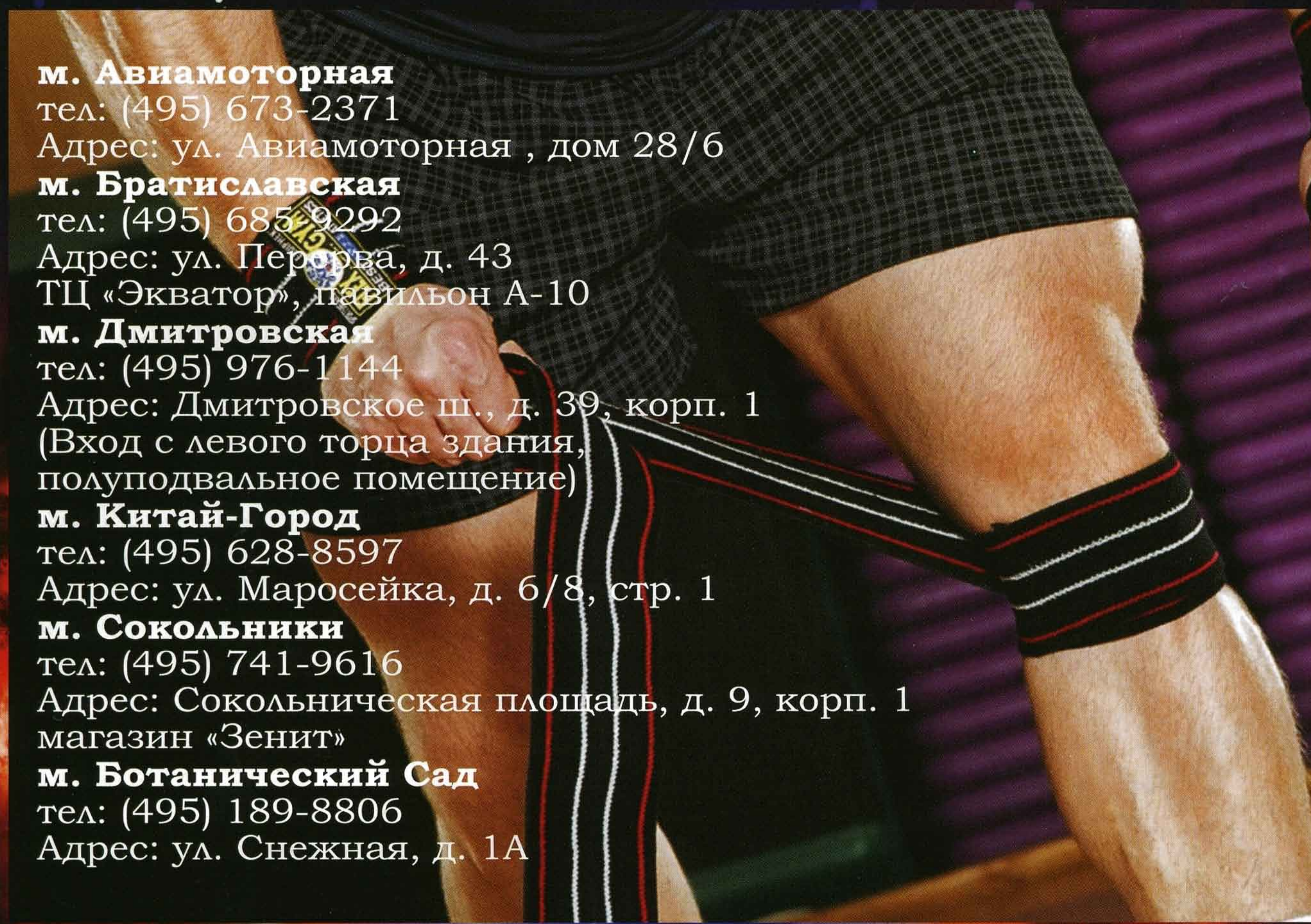
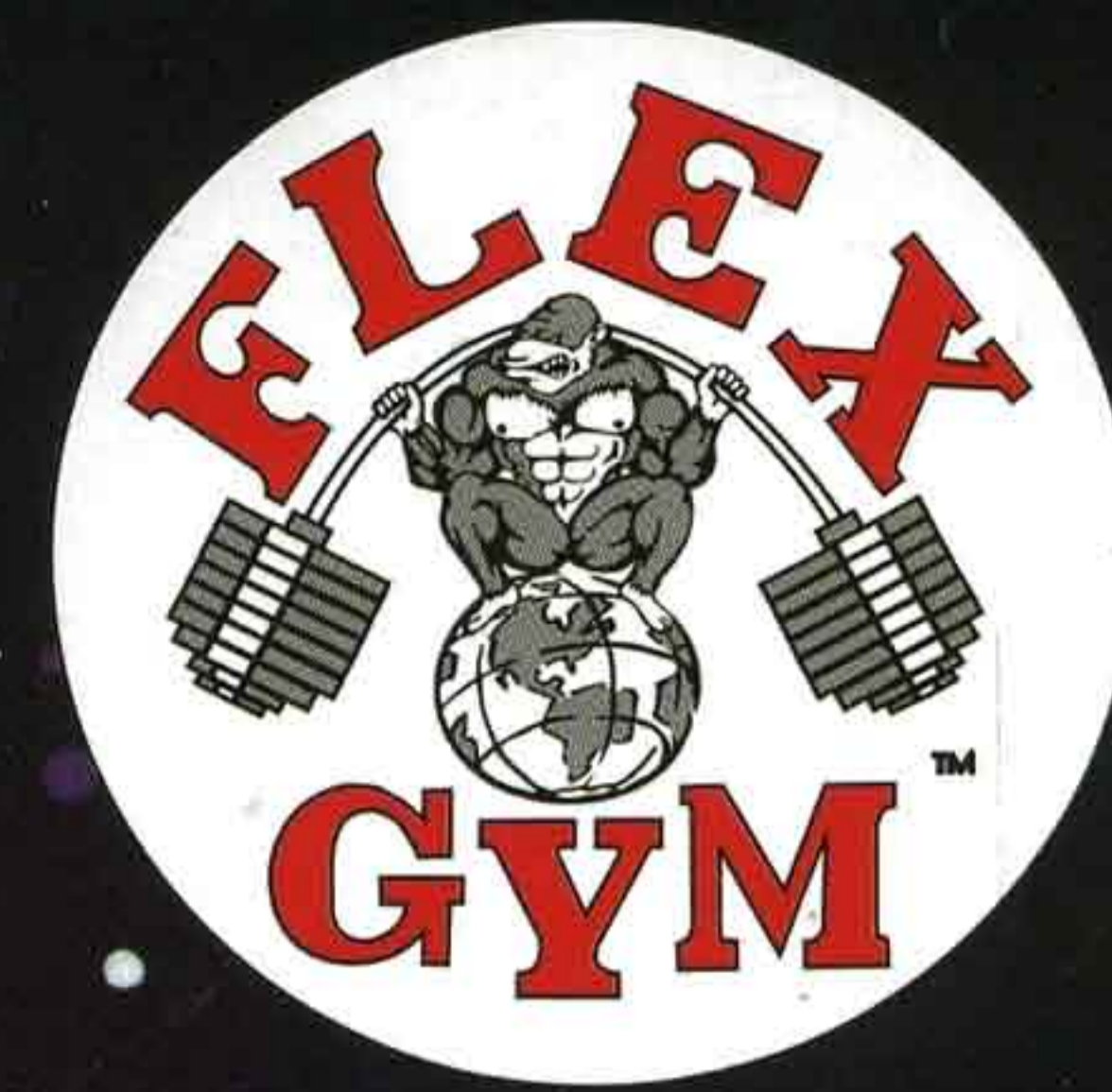
Predators

Бинты The True Black  
2.5 метра

А так же ремни  
с пожизненной гарантией,  
обувь Pilar, 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](http://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; АЛЬЯНС-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**