

**Первые 300 кг RAW** в России от Кирилла Сарычева

Новый абсолютный рекорд жима без экипировки

Power World 2' 2010

# Мир Силы

**Кубок мира в Баку  
Победила дружба!**

**Силовая атлетика  
Кубок Европы**

**"Надень латы!"  
Как правильно  
тренироваться  
"под экипировку"**

**Сильная и обаятельная  
Невероятные рекорды  
от Натальи Ловцовой**

**Новое направление:  
НАРОДНЫЙ ЖИМ**

**Анна ТУРАЕВА:**

**"Моя цель - 200 кг!"**



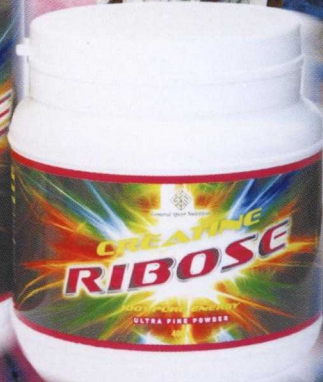
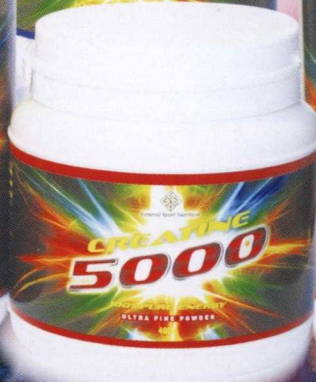
4 612744 240039

**BBF**  
Publishing  
Издательство «ББФ»

# ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ



General Sport Nutrition



**СИЛА** ЭНЕРГИЯ  
ВИНОСЛИВОСТЬ ЧИСТОТА  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ

**FLEX GYM** ОПТ: +7(495) 620-3573 [WWW.FLEXGYM.RU](http://WWW.FLEXGYM.RU)



Дорогие читатели!

Год назад с помощью МРТ мне был поставлен диагноз: задняя левосторонняя грыжа L4-L5 диска, грыжи Шмореля тел L3-L5 позвонков, деформирующий спондилоартроз на уровне L4-S1, относительный стеноз позвоночного канала на уровне L4-L5 диска. В общем, практически инвалид. Врачи строго-настрого запретили любые нагрузки на позвоночник. Да и самочувствие оставляло желать лучшего – отнималась левая нога, проявлялся «ломпасный» синдром, преследовали сильные боли в спине. Настроение было на нуле. Впереди была жизнь без помоста, под присмотром врачей.

«Прошерстив» Сеть, я стал пробовать всевозможные способы борьбы со своим недугом, как то: массажи, массажи с помощью молотков, шаманские напевы колдунов, иглоукальвание в кисти рук, иглоукальвание в спину, «чудо-кровати» с исцеляющим эффектом и т.д. Но боли в ноге и спине не уходили... Началась депрессия.

И как-то раз, придя к себе в спортклуб, я понял, что я никогда не поправлюсь, если не поставлю себе ЦЕЛЬ. А ЦЕЛЬ у спортсмена может быть только одна – это соревнования. Я не представляю своей жизни без помоста. 10 лет назад меня мучили сильнейшие боли в коленях, и врачи также запрещали мне занятия со штангой. Боли были настолько сильные, что я не мог водить машину, лететь в самолете и т.д. Тогда я смог преодолеть себя и свою болезнь и в 2008 году зафиксировал на чемпионате России WPC 340 кг в приседе, 222,5 кг в жиме лежа и 300 кг в тяге. С тех пор про свои «больные» колени я забыл, но усвоил для себя, что суставы надо беречь: разминка, разогрев, чередование нагрузок, специальные добавки.

И вот опять новая напасть. Теперь посерьезнее. Но была поставлена ЦЕЛЬ, и началась работа. Стартом я выбрал чемпионат Европы GPC в Ирландии. На GPC турнирах мне приходится выполнять меньшую работу, и есть возможность уделить время себе, любимому. Начались тренировки. Особое внимание я уделял «закачке» прямых мышц спины и брюшного пресса. В приседах и тягах веса повышались крайне осторожно. Тщательно контролировалась техника.

Подготовка началась в марте. И к маю я с удивлением обнаружил, что у меня больше не «тянет» левая нога... Стали исчезать «хлопки» ступнею при ходьбе. Веса на штанге потихоньку росли, и на контрольных «прикидках» я показал 270+190+260.

Ирландия, Лимерик. Помост чемпионата Европы. 310 кг в третьем подходе приседа показались невесомыми! Я был готов на большие веса, но просто не хватило подходов. Жим лежа в 215 кг на фоне оторванного зимом в бытовой травме бицепса был также приятным сюрпризом. Ну а тяга в 290 кг показала, что у меня еще всё впереди. Отработаны 9 подходов из 9. Серебро в пауэрлифтинге! Получен заряд энергии и хорошего настроения надолго вперед. И самое главное: я ощутил, что я ЖИВУ.

Относитесь очень внимательно к своему здоровью, берегите себя... Травм можно избежать. Но, если уж случилась неприятность, не стоит опускать руки. Всё в ваших силах. Мы в силах преодолеть свой недуг.

Будьте здоровы!

Искренне ваш, Юрий Устинов  
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Анна Тураева  
Фото: Сергей Бондарь

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 2 (44)/2010 год

Издается с 1999 года

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

Издатель :

**BBF**  
Publishing

ИД ООО «БиБиЭф Паблишинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Юлия БОРЗОВА

ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА Андрей ДВОРОВКИН

КОРРЕКТОР Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПИСКУНОВ 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 рекордсиппер WPC Europe

Реклама: Лидия БАЖЕНОВА

e-mail: bazhenova@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.

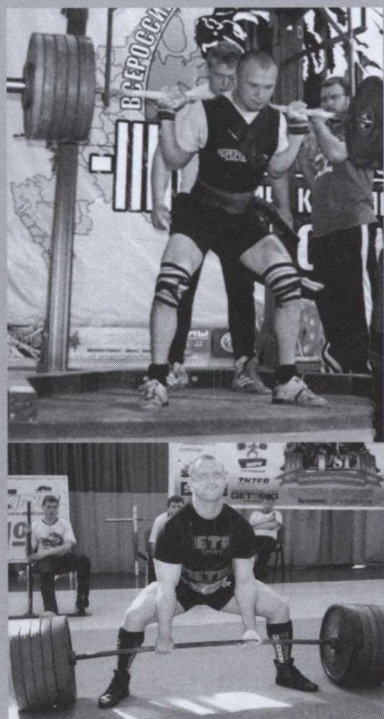
Телефон редакции: (495) 620-3574

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

ИД "Би Би Эф Паблишинг"

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silny@narod.ru



## СОРЕВНОВАНИЯ

- Объединяя НЕОБЪЯТНОЕ 4
- Сила КОМАНДНОГО ДУХА 10
- II Кубок Европы по СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ 16
- «Сибирский МЕДВЕДЬ» 20
- Кубок МИРА 24
- I Открытый чемпионат ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ 28

## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

«И это только начало!» – Анна ТУРАЕВА 38

## РЕГИОНЫ

AWPC/WPC/WPO  
в Московской области 48

## ПРОЕКТЫ

НАРОДНЫЙ ЖИМ. Старт дан 50

## СТАТИСТИКА

ЕВРОПЕЙСКИЕ рекорды WPC 54



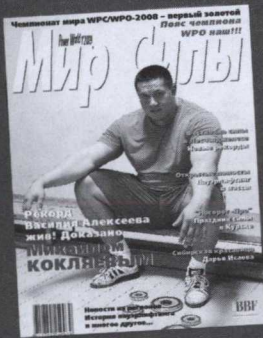
## МЕТОДИКА

ЭКИПИРОВКА в пауэрлифтинге. Часть 4 56

## СТРОНГМЭН

Знакомьтесь: Наталья ЛОВЦОВА 62





# 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											
	АБОНЕМЕНТ на <del>газету</del> журнал <input type="text"/>											(индекс издания)
	(наименование издания)						Количество комплектов:					
	на 2010 'год по месяцам:											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Куда			(почтовый индекс)						(адрес)		
	Кому											
	(фамилия, инициалы)											
	ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
	пв			место			ли-тер			на <del>газету</del> журнал <input type="text"/>		
(наименование издания)												
Стои-мость	подписки		руб. ___ коп.		Количество комплектов							
	переадресовки		руб. ___ коп.									
на 2010 '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 выпущенных 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

# Объединяя необъятное

## или Традиционный симбиоз IPF-WPC

Автор: Андрей Репницын



Вся написанная в учебниках история человечества – это история войн. Но память о прошлых временах мы храним через архивы, музеи и древние архитектурные сооружения, в которых находятся свидетельства и которые сами являются свидетельствами, созданными руками человека именно в мирное время. Парадокс, однако.

Видимо, это как-то связано с нашей психологией. Но одно неоспоримо: без мирного созидания не было бы войн. Варвары не шли бы на Рим, идя на бесчисленные жертвы среди своих воинов, если бы в Риме не было огромного количества ценностей, созданных руками человека в мирное время. Да и не было бы истории в том виде, в каком она существует сегодня. Получается, что все-таки деятельность человека в мирное время и формирует историю.

С момента своего появления на Земле, Федерация WPC всегда была костью в горле у

своего старшего брата – IPF. Злополучные постановления Президиума IPF о дисквалификации своих членов, а также их вольные трактовки о дисквалификации тех, кто членами никогда не являлся, появились именно благодаря всё увеличивающейся популярности WPC. Эдакая своеобразная «война» на просторах пауэрлифтинга, как мирового, так и российского. Правда, в результате этой «войны» WPC не погибла, а даже наоборот, ускорила в своем развитии (на сегодняшний день на карте мира уже достаточно много стран, где есть представительства WPC, но нет представительств IPF). Но, тем не менее, для популяризации пауэрлифтинга в целом, состояние данной «войны» никак не может служить положительным моментом.

22 мая 2010 года в Екатеринбурге, во Дворце игровых видов спорта, в блоке Б, прошел очередной уникальный турнир по жиму штанги лежа двух ведущих мировых федераций пауэрлиф-

тинга: IPF и WPC. Данное событие – нонсенс не только для российского, но и для всего мирового пауэрлифтинга. Спортсмены и функционеры двух самых крупных мировых федераций пауэрлифтинга, отложив копья и стрелы, сошлись вместе в одном зале, на одном помосте, чтобы созидать. Созидать, наступив на горло собственным психологическим комплексам. На благо пауэрлифтинга. Для спортсменов. Для истории.

Соревнования проводились уже второй год подряд. Как и в прошлом году, главным организатором выступила общественная организация – Ассоциация силовых видов спорта Свердловской области, в лице ее президента Дмитрия Чертушкина, при поддержке Федерации пауэрлифтинга и жима лежа WPC Свердловской области под руководством Андрея Репницына (он же вице-президент Ассоциации) и представительства Федерации пауэрлифтинга России по Свердловской области, председате-



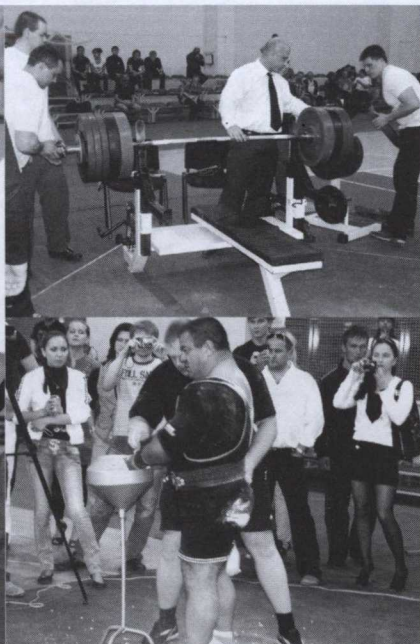
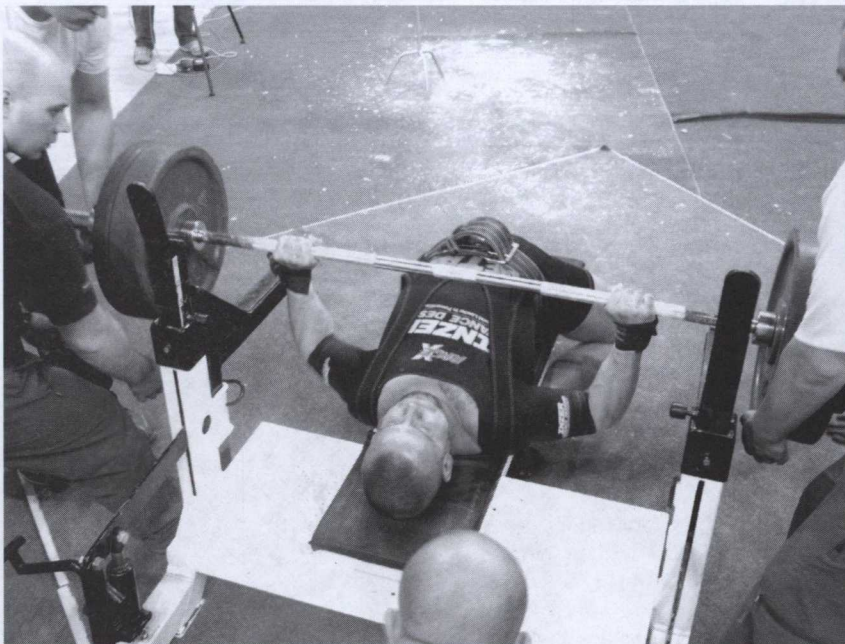


лем которой является Светлана Пальцева. Дмитрий не просто свел спортсменов IPF и WPC на одном помосте, ему удалось идеально вписать многие технические различия федераций в одно гармоничное русло, щедро приправив его множеством ярких составляющих, о которых будет сказано ниже. Результат не заставил себя ждать: многие спортсмены прямо на соревнованиях подходили к организаторам и говорили о том, что на данном турнире им понравилось абсолютно всё! Эти слова дорого стоят.

Турнир был посвящен памяти основателя Ассоциации – мастеру спорта России по пауэрлифтингу, бывшему областному председателю IPF Владимиру Коблову и мастеру спорта России по пауэрлифтингу, тренеру уралмашевской команды Дмитрию Курбанову. Эти люди многое сделали для становления и развития пауэрлифтинга на Урале, воспитали множество мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, а Владимир Коблов, будучи главой ФПР, оказал неоценимую помощь в проведении первых соревнований WPC в Екатеринбурге, которые состоялись 10 июня 2007 года.

На соревнованиях приняли участие около 140 спортсме-

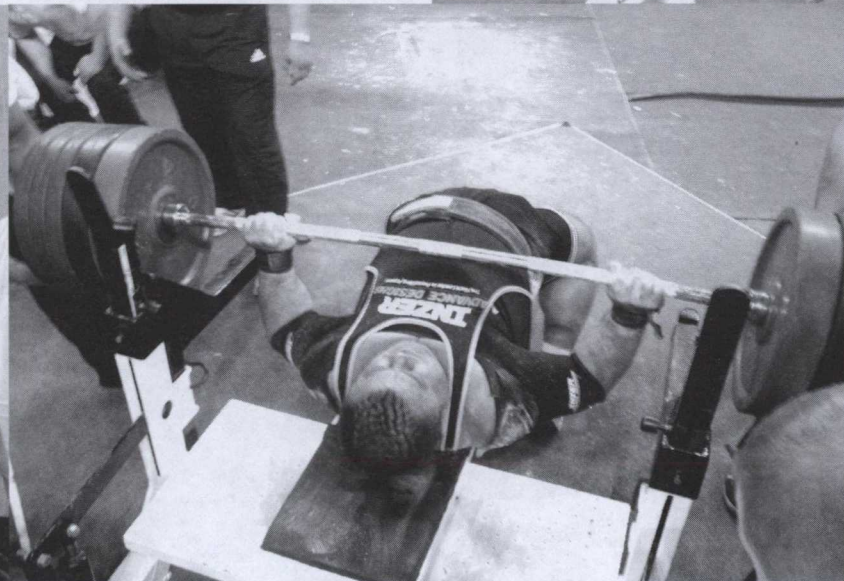
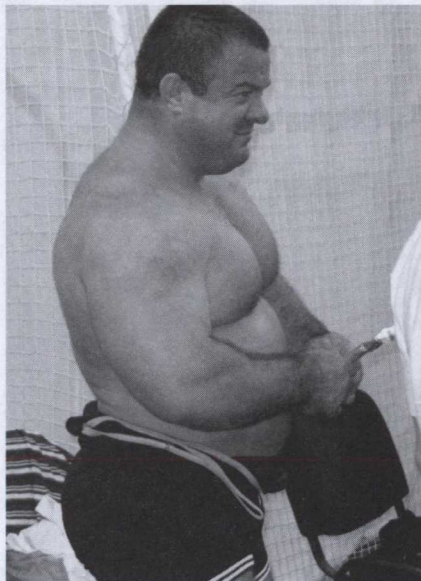




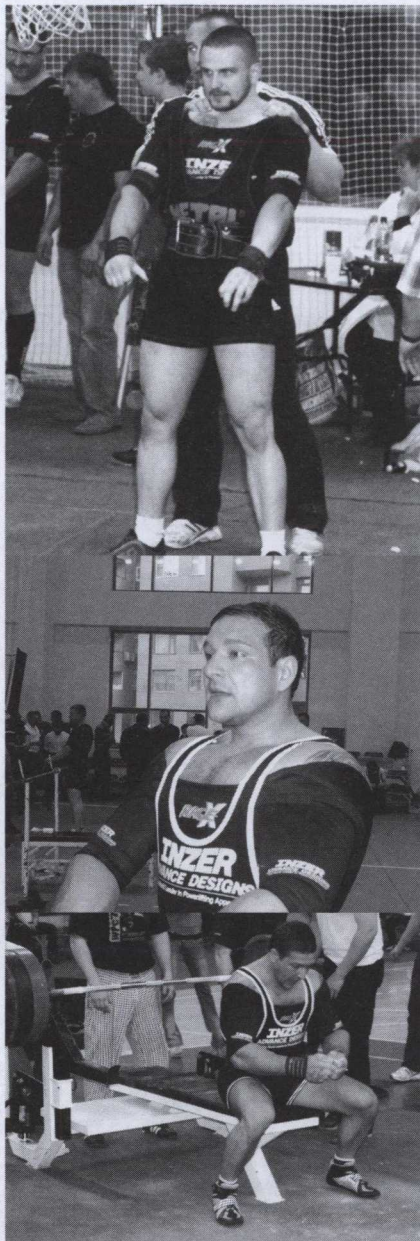
нов самого высокого уровня, обеих федераций, в том числе таких звезд российского и мирового помоста, как Владимир Максимов, Николай Пышминцев, Марина Медведева, Юлия Медведева, и многие другие из почти десятка регионов России. Это почти в 2 раза больше, чем в прошлом году, что, несомненно, говорит о высоком статусе данного турнира, его растущей популярности, а также о том, что «топор войны» между двумя самыми крупными всемирными федерациями пауэрлифтинга на планете близок к тому, чтобы быть зарытым

окончательно и бесповоротно, по крайней мере в России.

Соревнования транслировались на большой экран, стоящий возле помоста, что обеспечило хорошую видимость выступлений для зрителей последних рядов. Также рядом с брутальными спортсменами весь день можно было видеть симпатичных красавиц в бикини, носящих таблички с информацией о выставленном на штанге весе. Эти же девушки, ко всеобщей радости спортсменов, принимали участие в торжественном награждении, которое, ради удобства всех, было оперативно







ного коллектива современных танцев, и после этого, уже по традиции, начались соревнования с выступлений женщин безэкипировочного дивизиона.

Среди девушек абсолютной победительницей стала завсегда-тай соревнований Екатерина Романова, пожав 45 кг при собственном весе 46 кг. В открытой возрастной группе неформальная «абсолютка» уехала в Пермь вместе с Анастасией Мырминой, за результат 75 кг в категории 52. Неформальная, потому что абсолютного победителя считали среди всех женщин, без деления по возрастам. И стала им ожидаемо Елена Швердина, супруга Владимира Коблова, за жим 122,5 кг в третьем подходе и 132,5 кг в четвертом (который, как известно, в зачет не идет), которая и получила денежный приз. Нельзя не отметить тот момент, что Елена не только пожала штангу, которая сразу на 37,5 (!) кг превышает мировой рекорд, но и оказалась неформальной абсолютной чемпионкой среди всех мировых женских рекордов безэкипировочного дивизиона WPC! С чем ее искренне и поздравляем!

У мужчин «абсолютка» также считалась без деления по возрастам. Но, по коэффициенту Глоссбрэннера, у юношей лучшим был Сергей Ларин, пожавший 145 кг при собственном весе 92 кг. Среди юношей не было равных Алексею Лапину из горо-

да Асбеста, который в весовой категории до 75 кг пожал 150 кг. Организатор турнира, Дмитрий Чертушкин, стал первым в своей категории с результатом в 162,5 кг. Я до сих пор не могу понять, как можно совместить организацию ТАКОГО, не побоюсь этого слова, идеального (во всех смыслах) турнира и успешное выступление на нем же!

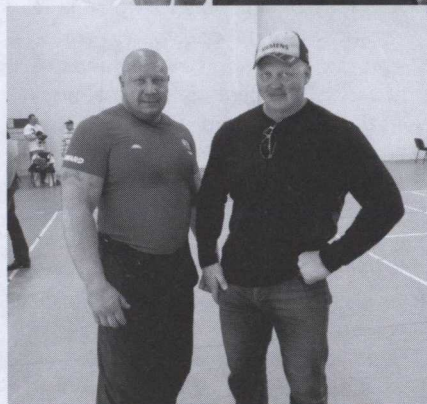
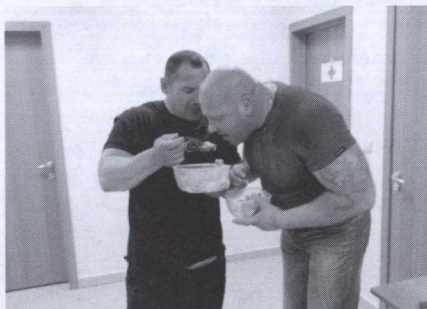
Абсолютным же победителем из ветеранов стал житель Каменск-Уральского Валерий Мельников за успешный жим 170 кг в 90-й категории. Ну и абсолютным победителем, как в открытой возрастной группе, так и среди всех мужчин, стал спортсмен из Пермского края Евгений Матасов. 260 кг без экипировки и очень-очень легко, причем в четвертом подходе. Было такое чувство, что с каждым новым подходом у Евгения становилось всё больше сил. Равнодушным этот жим не оставил никого.

Экипировочный дивизион начался с выступления гостя из далекого Новосибирска Юлии Медведевой. 165 кг в категории до 75 – не каждый мужчина столько жмет. У юношей не было равных Семену Филякину из Каменского района, пожавшему 165 кг в категории 67,5 кг. Среди юношей лучшим оказался его земляк Евгений Кучин, который при весе 82 кг пожал штангу весом в 200 кг. У ветеранов наибольший коэффициент

организовано после окончания выступления каждого потока. За пультом постоянно дежурил старейший ди-джей г.Екатеринбурга, DJ Lemon. Ведущим шоу-программы был также известный екатеринбургскому бомонду конферансье Андрей Дымшаков.

Турнир начался с торжественного парада спортсменов, приветственных слов членов оргкомитета и последующего яркого выступления с гимнастическим номером, девушки по имени Каролина – дочери Владимира Коблова. Затем зрители увидели шоу-номер женского танцеваль-





вспышки фотокамер, крики поддержки, адреналин – в последнее время все выступления Владимира проходят именно по такому сценарию. К сожалению, 300 кг не покорились Владимиру в этот раз – сказала, видимо, усталость от частых и непрерывных выступлений, или, может быть, что-то еще. Тем не менее, абсолютным победителем среди всех мужчин стал гость из Башкортостана Ринат Кабиров, пожав 285 кг при собственном весе в 118 кг, который впоследствии пропустил награждение и чуть было не уехал без своего денежного приза. Вторым был Станислав Аликин из Перми за результат 260 кг в 100 кг. И третьим – спортсмен из Екатеринбурга Эдуард Халиуллин за тот же самый зачетный результат (по собственному весу Эдуард оказался на 200 г тяжелее Станислава). Правда, в четвертом подходе Эдуарду достаточно уверенно покорились 265 кг, но, как известно, в общий зачет результат четвертого подхода не идет, и его выполнением Эдуард установил новый рекорд Свердловской области в своей весовой категории, а также стал Спортсменом №1 в текущем рейтинге спортсменов

Свердловской области по экипировочному жиму WPC.

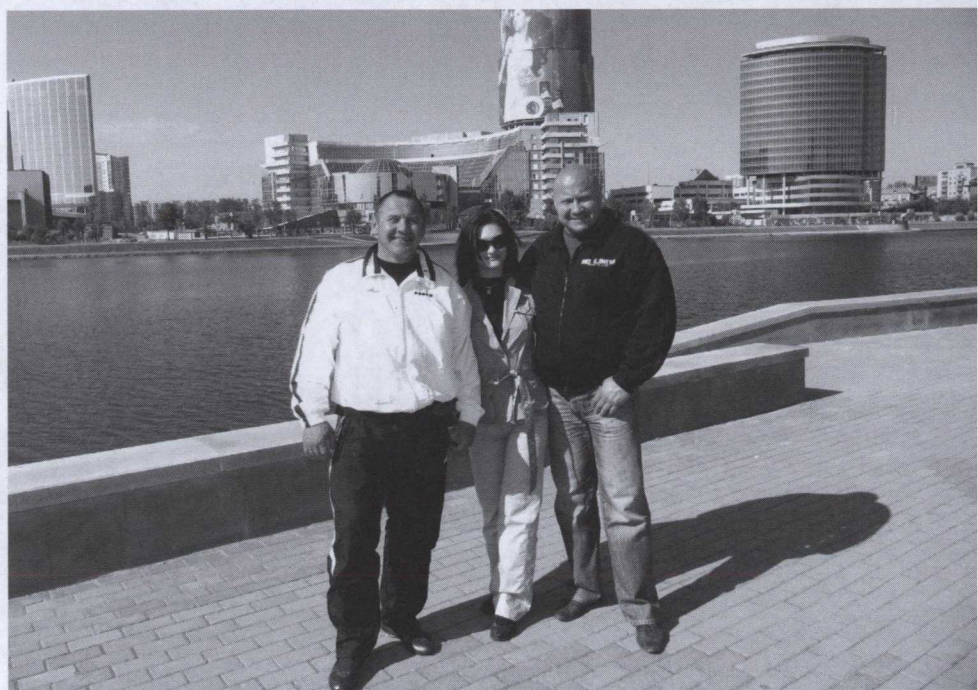
С момента появления пауэрлифтинга на земле, было организовано и проведено десятки тысяч, а может, уже и сотни тысяч, всевозможных соревнований. Какие-то из них были организованы лучше, какие-то хуже, некоторые просто шикарно, но подавляющая масса из них осталась лишь в скурых цифрах протоколов, да в смутной памяти спортсменов, там выступивших. Но есть турниры, которые благодаря некоторым особенностям не просто оставляют крупный след в истории пауэрлифтинга, но и формируют эту самую Историю. И я очень рад, что в Екатеринбурге прошел очередной из таких турниров, турнир объединения непримиримых в прошлом «врагов». И что еще более важно – турнир ежегодный.

В заключение от имени Федерации WPC хотел бы сказать огромное СПАСИБО главному организатору Дмитрию Чертушкину, без которого не было бы этой серии замечательных исторических соревнований!

А также поблагодарить всех спортсменов, тренеров и зрителей, кто принял участие в турнире. Ждем вас в следующий раз!

был у Александра Пономарева за жим 237,5 кг. Вторым стал «Элита-WPC» по троеборью Алексей Козлов, пожав 232,5 кг. Дмитрий Чертушкин, несмотря на успешное выступление в безэкипировочном дивизионе и дикую загруженность, вызванную организацией этих соревнований, вышел на помост и в экипировке, где ему покорились мастерские 202,5 кг в сотке. Став, тем самым, серебряным призером и завоевав вторую медаль в течение одного дня.

Выступление Владимира Максимова, уже по традиции, стало настоящим шоу, ведущим которого был известный уральский шоумен, представитель Федерации WPC по асбестовскому городскому округу, Анатолий Сиренко. Плотное кольцо окружения вокруг помоста, непрерывные



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) 718-4471; Архангельск Мукул-Спорт, Морской речной вокзал, ТЦ «Астра», 8-911-554-60-90; Воронеж СПОРТ-СЕРВИС 8(0732) 59-7379; Екатеринбург ул. Белинского, 182, магазин «Олимп», 8 (343) 260-85-77; Якутск 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; Магнитово Магазин «6 Кубиков», 8(4932) 41-56-20

**Оптовые продажи (495) 620-3573**

# СИЛА

## КОМАНДНОГО ДУХА

Автор: Андрей Репницын

**Более отчаянного командного первенства на соревнованиях по пауэрлифтингу я в своей жизни еще не видел. Лидирующие команды в течение всех двух дней непрерывным потоком вызывали своих спортсменов, изначально не планирующих участвовать в этих соревнованиях, с просьбой срочно выступить за любимую команду, которая «вот еще совсем чуть-чуть – и уже наверняка окажется на первом месте командного пьедестала». Незаявленные предварительно выводящие, тренера, даже болельщики, все-все с ростом накала соревнований равномерным потоком шли в кабинет регистрации, который не закрывался ни на минуту. Тем приятнее было видеть победителем команду, которая, в отличие от аналогичного прошлогоднего турнира, не являлась организатором соревнований – команду BERMAN TEAM. Но обо всем по порядку.**

Общий призовой фонд соревнований, включая все подарки и сертификаты, составил более 350 тысяч рублей, что более чем в три с половиной раза превысило сумму стартовых взносов.

Еще задолго до соревнований, дабы уравнивать шансы небольших спортивных клубов с грандами свердловских пауэрлифтерских команд, было принято решение: команды, имеющие в своем составе численность менее пяти

спортсменов, объединить в одну большую команду со звучным названием DREAM TEAM и, в случае победы этой команды, главный денежный приз разделить между ними поровну. Расчет оказался очень удачным. К моменту окончания сбора заявок сформировалось шесть мощнейших команд, имеющих в своем составе до 50 спортсменов, и общей численностью более 200 человек. Интрига нарисовалась сразу и состояла в

том, что самой многочисленной командой были вовсе не хозяева турнира – фитнес-центр «Три ИКС», а именно им многие скептики предрекали досрочную победу уже по итогам первого дня. Другой интригой турнира оказался тот факт, что одним из претендентов на первое общекомандное место стала команда спортсменов с ограниченными возможностями «Виктория» (СОИ – ПОДА), которые заявили абсолютно всех своих подопечных, начиная от зеленых новичков и заканчивая профессионалами, обладающими очень высоким уровнем подготовки. Например, очень известные в своих кругах Андрей Ладейщиков и Сергей Отев являются номерами 1 и 3 по рейтингу команды и после данного турнира они собирались в Грецию на Преодолимпийские игры (эти международные соревнования называются «Открытие Специальные Олимпийские игры Греции» и являются генеральной репетицией предстоящих Всемирных Специальных Олимпийских игр 2011 года в Афинах). Надо сказать, что участие спортсменов с ограниченными возможностями было полностью бесплатным, без стартовых и прочих взносов, несмотря на их многочисленность.



сменка Екатеринбург – Екатерина Романова.

У любителей-мужчин конкуренция была не просто большая, а огромная! Например, только в одной категории до 67,5 кг среди юношей возраста 13–15 лет регистрацию прошли сразу пять человек. Не говоря уже про открытые возрастные группы. Тем ценнее были результаты победителей абсолютного первенства. Первое и второе места, кстати, заняли представители ветеранских возрастных категорий. Валерий Мельников из Каменска-Уральского в возрасте 47 лет, при собственном весе 86 кг, выжал штангу лежа весом 165 кг, став первым. Вторым был его земляк и ровес-

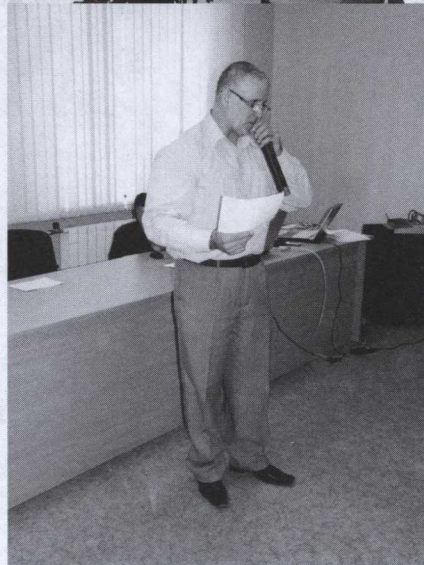
Итак, на начало турнира мы имели следующий список команд: BERMAN TEAM, в которую вошли спортсмены ведущего екатеринбургского клуба под управлением известного уральского жимовика Якова Бермана, а также спортсмены клуба World Gym, и тренажерного зала, где тренером является первый спортсмен, пожавший в Свердловской области 300 кг в 2009 году, Николай Пышминцев. Вторая и третья команды были уже упоминавшиеся DREAM TEAM и «Виктория». Четвертой – «СПАРТА-СИТИ», объединенная команда крупных клубов «Спарта» и «Сити-Фитнеса» под руководством «Элиты-WPC» по троеборью Алексея Козлова. Пятой была команда крупного клуба «Факел», главного прошлогоднего претендента на первое место. Ну и, конечно же, команда хозяев чемпионата «Три ИКС», включающая в себя спортсменов из одноименного фитнес-центра, а также фитнес-центра «Преображение» и СК «Лидер» из города Березовский, где тренером работает спортсмен – жимовик от Бога, с огромным потенциалом, Василий Петров.

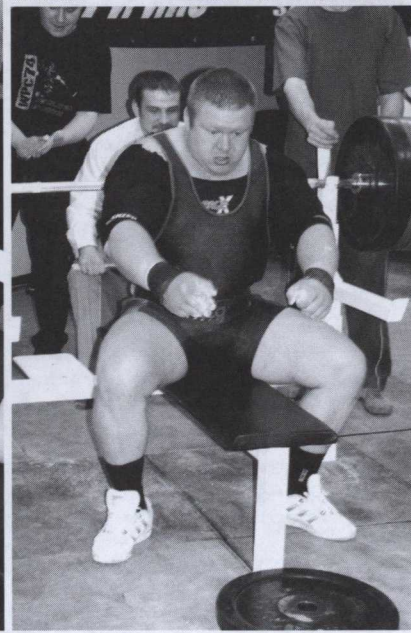
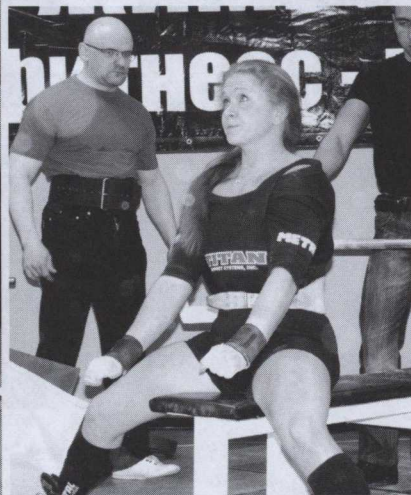
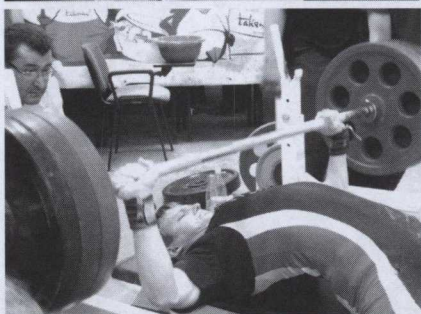
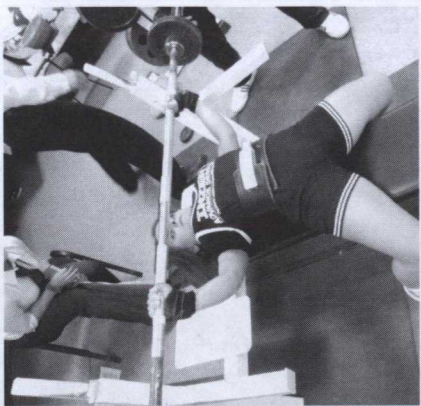
Соревнования, уже по традиции, начались с развлекательной

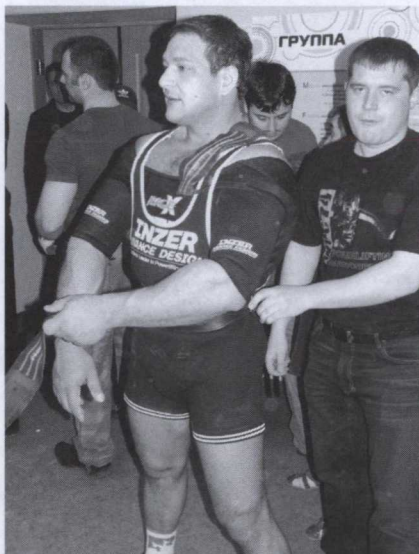
программы. Несколько восточных и современных танцев, в качестве апогея – выступление «Мисс Вселенной - 2009» по фитнесу NABBA – Юлии Подольской, и на помост вступила прекрасная половина человечества.

Разделение на любителей и профессионалов в этот раз было сделано по четким критериям: любителями считались спортсмены, либо ни разу не выступавшие, либо имеющие спортивные разряды не выше второго включительно. Профессионалы – все остальные. Это в безэкипировочном дивизионе. Экипировочники, понятное дело, выступали только в дивизионе профессионалов, и их очки складывались с очками профессионалов-безэкипировочников.

Среди женщин-любителей абсолютным победителем стала представительница команды «Три ИКС» Алена Соколова. При собственном весе 66 кг, Алена на своих первых соревнованиях пожала 70 кг. Второй была Елена Крапивина с 45 кг в категории до 52 кг. Третьей Ольга Суходоева из команды «BERMAN TEAM» с результатом 50 кг в «до 60». За ней на абсолютном пьедестале почета расположилась известная спорт-







ник по возрасту Александр Вахрушев, пожав 162,5 кг в категории до 125 кг. И только третье место досталось представителю открытой возрастной группы Михаилу Дорохину за результат 125 кг в 75-й весовой категории.

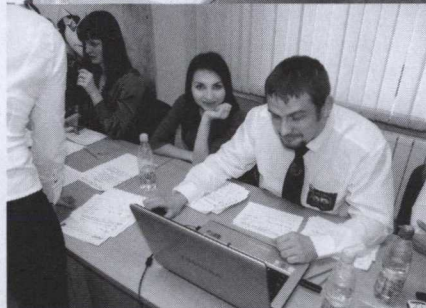
Среди женщин-профессионалов хотелось бы отметить выступление абсолютной чемпионки мира WPC, обаятельной красавицы Марины Медведевой, пожавшей 100 кг в категории до 67,5 кг, и чемпионки мира IPF Елены Швердиной за результат 122,5 кг в 75-й категории. Елена стала абсолютным победителем, выступая за команду «BERMAN TEAM». А третье место досталось ее коллеге по команде Марии Дюковой, которой покорились штанга в 55 кг.

Профессионалы-мужчины безкипировочного дивизиона порадовали всех зрителей ну очень красивыми выступлениями. Чего только стоит 235-килограммовый жим представителя нашей Федерации по городу Березовский, Василия Петрова, спортсмена дивизиона AWPC. Люди, знающие Василия, склоняются к мысли, что, в случае перехода его в дивизион WPC, безкипировочный жим в 300 кг и более – для него вполне достижимая цель. Но Василий – сторонник «чистого» спорта. Дай Бог ему здоровья!

Василий стал абсолютным победителем данного дивизиона, набрав более 127 очков, но победа не далась ему легко. Буквально на пятки ему наступал Святослав Гайсин, который на 40 кг легче Василия. Во втором подходе Святослав пожал 202,5 кг и отставал от Василия всего на три очка. Но 210 кг в третьем подходе не покорились Святославу, и Василий тем самым забрал лавры абсолютного чемпиона. Третье абсолютное место досталось Андрею Галайда, спортсмену команды «Спарта-Сити», тренером которого является «Элита-WPC» по троеборью Алексей Козлов. Андрей пожал в третьем подходе 180 кг при собственном весе 82 кг. Надо сказать, что все трое призеров регулярно выступают в дивизионе AWPC и неоднократно и успешно проходили процедуру допинг-контроля.

Отдельно хотелось бы отметить выступление спортсменов с ограниченными возможностями СОИ-ПОДА. То, с какой энергетикой эти спортсмены выступали, как болели за своих, с какой силой радовались победам – не передать словами. А как у них всё четко было организовано на разминке! К каждому разминочному стойкам одновременно подходила заранее сформированная группа из трех человек: один (также,



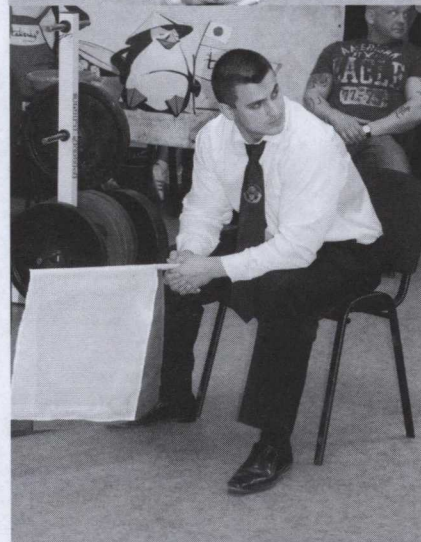


видимо, заранее обученный) прижимал гриф к стойкам, другие синхронно и быстро меняли блины. Затем, как по команде, без малейших задержек, по очереди ложились и разминались, причем у меня сложилось такое мнение, что и страхующие на разминке у этих спортсменов были заранее друг к другу и пофамильно прикреплены. Таких четких командных действий спортсменов я ранее не видел нигде!

Единственная девушка из этой группы спортсменов, Елена Ильц, пожала 45 кг. У мужчин первым абсолютным победителем стал воспитанник Якова Бермана, Антон Юдин, пожавший 110 кг в 56-й категории. Вторым стал его напарник по команде Александр Питухин, 102,5 кг в 60-й категории. И третьим спортсмен команды «Виктория» Антон Мамонтов, 97,5 кг в той же 60-й категории. Он в третьей попытке ходил на 102,5 кг, и если бы у него получилось, то он бы в «абсолютке» стал вторым. Но, видимо, в этот раз была не судьба. Тем не менее все победители каждой категории данного дивизиона получили дополнительные денежные призы.

Все безэкипировочные спортсмены отвыступали в первый соревновательный день. Параллельно считалось командное первенство. По итогам первого дня команда «BERMAN TEAM» оказалась на первом командном месте, но ее отрыв от преследователей – хозяев соревнований, «Трех ИКСов», был самым минимальным. Чувствовалось, что на второй день в экипировочном дивизионе будет жесткая борьба. Некоторые спортсмены из обеих команд, изначально не планировавшие выступать, поехали домой за экипировкой. Принял решение о выступлении и сам Яков Берман, который поначалу приехал на соревнования только как глава команды и как выводящий.

Выступление второго дня началось с еще одного выступления Марины Медведевой и с ее результата в 130 кг. Марина была единственной девушкой экипировочного дивизиона, и после нее







первенстве. Третьим с результатом 235 кг стал Алексей Козлов.

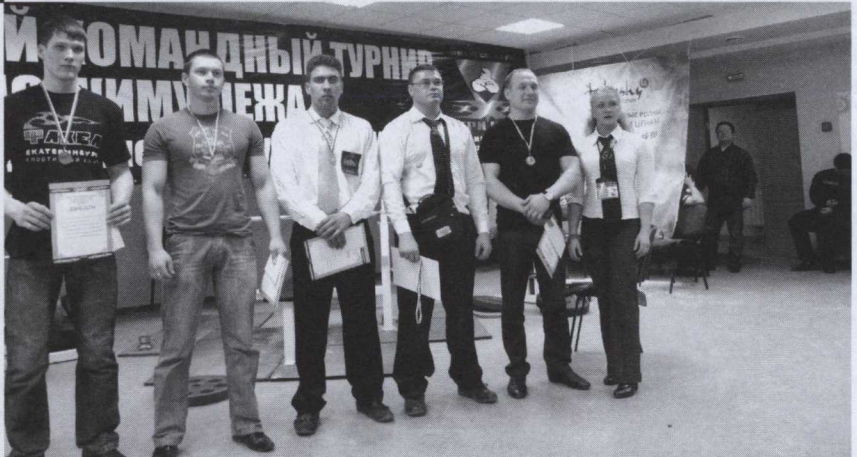
Кстати, Эдуард, тремя неделями позже, на турнире по жиму лежа памяти В.Коблова и Д.Курбанова в четвертом подходе успешно пожал 265 кг и благодаря этому результату стал Спортсменом №1 в текущем рейтинге спортсменов Свердловской области экипировочного жима WPC. С чем его искренне поздравляем!

Соревнования закончились. Как выше было сказано, главный денежный приз в 30 тысяч рублей увезла команда «BERMAN TEAM» (также денежные призы получили все абсолютные победители всех дивизионов). Вторыми стали хозяева соревнований «Три ИКС». Третье место досталось объединенной команде «DREAM TEAM». Четвертыми была команда СОИ-ПОДА «Виктория». Пятыми «СПАРТАСИТИ». И шестой стала команда «ФАКЕЛ».

В заключение хотелось бы поблагодарить фитнес-центр «Три ИКС» в лице Татьяны Николаевны Павловой за помощь в организации этих отличных соревнований; ресторан «Такеша»; компанию «Мастерфайбр» в лице Сергея Коженевского; компании «СВФитнес», «Спортлайн»; Евгения Попова; турфирму «Турсервис»; весь наш замечательный оргкомитет: Марину Медведеву, Василия Жиякова, Марину Малыгину, Наталью Данилову, Любовь Сафронову, Дениса Маслакова, Константина Толкачева, Татьяну Репницу, Ирину Луцевич, Сергея Тараненко, Александра Пономарева, Антона Лунина, Галину Попатенко, Елену Бяликину, Ирину Кравцову, Лилию Абашеву, Юлию Подольскую, Елену Минджия, Татьяну Игнатьеву, а также всех спортсменов, тренеров, выводящих, друзей и зрителей, присутствующих на соревнованиях.

СПАСИБО ВАМ!

на помост сразу вышли мужчины. Дебютант соревнований WPC, юниор Данил Булгаков, пожал 120 кг в категории до 56 кг, установив тем самым новый рекорд Свердловской области. А «абсолютная» битва развернулась между Николаем Пышминцевым из Каменского района и екатеринбурженцем Эдуардом Халиуллиным. Николай не так давно выступал на соревнованиях в Челябинске и что-то там напутал с началом времени выступления. Когда он там заходил в спорткомплекс, выступление его потока уже началось, и ему пришлось срочно сразу без разминки выходить на помост и жать 270 кг. Он пожал успешно, как и 325 кг в третьем подходе, но в итоге травмировал плечо. Поэтому Николаю на турнире «Три ИКС» не удалось показать, на что он способен, и 300 кг ему не покорились, но 260 были засчитаны судьями единогласно. Эдуард во втором подходе пожал 245 кг, в третьем 255 кг не смог и поэтому занял второе место в абсолютном



# II Кубок Европы ПО СИЛОВОЙ



**Автор: президент EDFPU Георгий Зобач**

22 мая 2010 года пятым этапом завершился II Кубок Европы по силовой атлетике, проводимый Европейским союзом силовой атлетики (EDFPU). В четырех упражнениях, приседания, тяга, жим лежа и атлетический жим, разыгрывались призовые места в Кубке Европы на пяти этапах. 96 человек приняли участие в Кубке, из них 53 спортсмена участвовали в трех или более этапах. 315 комплектов наград разыгрывалось на этапах Кубка. На торжественном награждении атлетам были вручены знаки и удостоверения Европейского союза силовой атлетики.



# атлетике



## GRAND CLASS:

Скопина Алиса (г. Киров),  
Олимпов Дмитрий (г. Кохтла-Ярве),  
Надеждин Владислав (Лен. обл.)  
Быков Максим (Республика Абхазия).

## INTER. CLASS:

Рыжов Игорь (г. Санкт-Петербург).

## HONORED ATHLETE:

Скопина Алиса,  
Сосновский Анатолий (г. Кохтла-Ярве),  
Санников Владислав (Мос. обл.),  
Веревкин Геннадий (г. Санкт-Петербург),  
Дубров Анатолий (г. Санкт-Петербург),  
Перов Павел (г. Санкт-Петербург),  
Бурихин Сергей (г. Санкт-Петербург),  
Синица Олег (г. Санкт-Петербург),  
Астахов Денис (г. Санкт-Петербург),  
Надеждин Владислав (г. Санкт-Петербург).



## СОРЕВНОВАНИЯ

У женщин обладательницей почетного трофея стала Ольга Брынцева из Санкт-Петербурга.

У мужчин обладателями Кубков Европы в упражнениях стали:

### Приседания:

1. Алексеев Александр, 70 очков

### Тяга:

1. Рыжов Игорь (Россия, СПб), 90 очков

2. Дубров Анатолий (Россия, СПб), 82 очка

3. Олимпов Дмитрий (Эстония, Кохтла-Ярве), 74 очков

# ЦИАЛИЗИРОВ АЗИНАВРОД





Он принял активное участие в судействе и в награждении победителей. Обсуждались проблемы развития альтернативных федераций и пути их развития. Wim Backelant выразил желание приехать зимой на этап Кубка: «Мне нравится выступать и бороться за результат, и я наслаждаюсь атмосферой соревнований».

На следующем Кубке, который стартует в августе, будет разыгрываться еще и двоеборье: приседания + тяга и жим + атлетический жим. Это даст шанс проявить себя многим атлетам.

### Жим лежа:

1. Савичев Сергей (Россия, СПб), 96 очков
2. Франчук Василий (Россия, СПб), 74 очка
3. Анучин Иван (Россия, Киров), 74 очка

### Атлетический жим:

1. Ефимов Александр (Россия, Новгород), 96 очков
2. Савичев Сергей, 82 очка
3. Кулаков Владимир (Россия, Мос. обл.), 73 очка

Весной соревнования по силовой атлетике посетил президент WDFPF Wim Backelant.



# „Сибирский Медведь“

*Автор: Виталий Дубровин*

С 29 апреля по 2 мая 2010 года в Новосибирске прошёл Всероссийский турнир «Сибирский Медведь» – первые соревнования такого масштаба за Уралом, собравшие не меньше 350 участников от 13 до 70 лет. Спортсмены более чем из 25 городов приехали принять участие в турнире, и соревнования не разочаровали никого – полный набор дивизионов (WPC и AWPC, экипировка и без, полное разделение по возрастам). Возможность получить судейскую категорию и, несомненно, присвоение званий, до мастера спорта включительно, определили высокий уровень соревнований. Помимо вышеперечисленного, яркой чертой было строжайшее и беспристрастное судейство и полное соответствие регламенту.



Дом культуры «Энергия» предоставил необходимые условия для организации турнира. Просторный, светлый и проветриваемый разминочный зал, где можно было отслеживать ход событий, сцена, куда свободно уместились два помоста, недорогая столовая – придаться не к чему. Оборудование также соответствовало уровню – новые монолиты и жимовые скамьи не подводили. Также стоит отметить разработанную в Новосибирске компьютерную программу, позволяющую легко отслеживать ход борьбы, автоматически вносящую результаты в протоколы и помогающую ассистентам быстро и правильно собирать нужный вес на штанге.

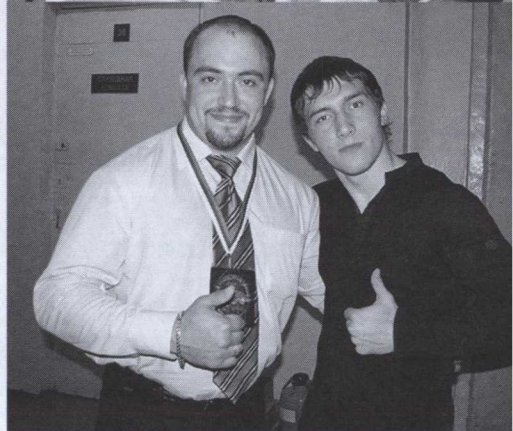
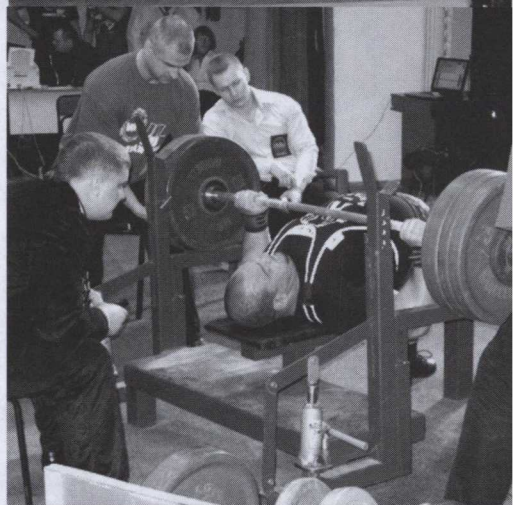
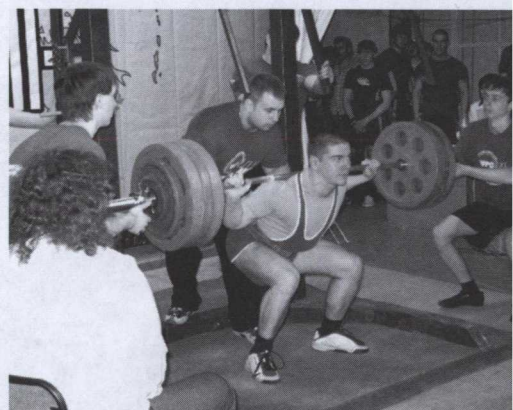
#### **AWPC пауэрлифтинг и жим**

Благодаря согласию Игоря Умеренкова приехать в наш город у огромного количества желающих появилась возможность выступить по версии AWPC. Без-экипировочную «абсолютку» в троеборье выиграл Вершинин Георгий (200+140+230=570 кг, в/к до 82,5 кг), в жиме – Кекало Михаил (195 кг, в/к до 125 кг). Категория до 100 кг в безэкипировочном жиме показала жесткую борьбу за место: четверо участников зафиксировали 175 кг, выигрывает самый лёгкий – Чеканов Александр из Рубцовска.

Абсолютный победитель в открытой возрастной категории по жиму в экипировке – Качнев Артем (200 кг, в/к до 100 кг), по пауэрлифтингу – Яковлев Дмитрий (220+125+180=525 кг, в/к до 67,5 кг). А в экипировочном троеборье в очередной раз всех порадовал Зорькин Руслан (200+125+200=525 и 1-е место среди юношей, в/к до 56 кг).

#### **WPC пауэрлифтинг**

В женском троеборье без экипировки показала себя Амелина Настя (120+60+135=315 кг, в/к до 60 кг), буквально вырвавшая «абсолютку» в борьбе в Дубровиной Юлей (115+72,5+150=337,5 кг, в/к до 67,5 кг). Мужская безэкипировочная «абсолютка» досталась Кравченко Евгению, гостю из

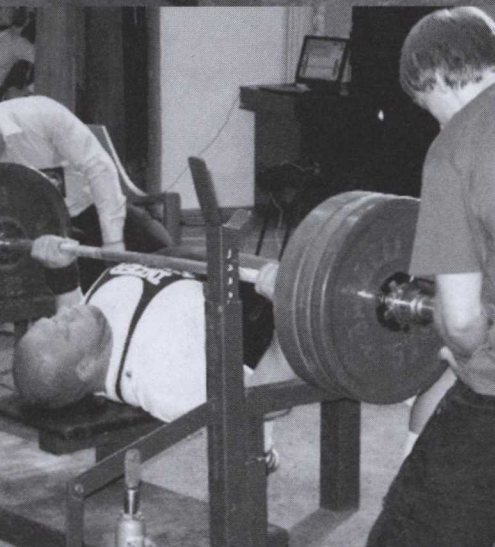




Омска (240+160+305=705 кг, в/к до 90 кг). Кроме этого, без экипы отличился Гришин Денис (220+150+240=610 кг, норматив мастера спорта и 1-е место в в/к до 75 кг).

Среди женщин в экипировочном троеборье все обошлось без сюрпризов: Медведева Юлия – вновь абсолютная чемпионка (220+160+190=570 кг, в/к до 75 кг). Среди мужчин в том же дивизионе абсолютным победителем в открытой возрастной категории стал Лазарев Алексей (310+195+245=750 кг и ровно 10 своих весов в категории до 75 кг), а среди юниоров – Сьюнков Андрей (300+170+300 кг, в/к до 90 кг).

Ещё хотелось бы отметить двух конкурентов, яростно боровшихся за звание чемпиона в категории до 82,5 кг, – Дружинина Александра (280+180+270=730 кг) и Валиева Олега (285+180+255=720 кг).







Порадовали также выступления Васюнина Ивана ( $280+220+270=770$  кг и 2-е место в в/к до 90 кг) и Гуселетова Артема ( $320+190+300=810$ , 1-е место в в/к до 110 кг).

## WPC жим

В безэкипировочном жиме самыми зрелищными были выступления тяжей – в категории до 125 кг омич Гуляев Евгений зафиксировал 240 кг. В категории до 110 кг минимальным (!) был результат 200 кг; ну а сильнейшим как в категории, так и в абсолютном зачете с результатом 230 кг стал Сайденцаль Олег. В экипировке лучший результат 275 кг в категории до 125 кг был у Борисова Олега, ему и принадлежит абсолютное первенство в этом дивизионе. Отличились также Некрасов Артем и Юров Вячеслав, пожавшие 210 кг в категории до 75 кг и занявшие первые места в категориях «опен» и «тинейджеры» соответственно. Порадовал и Хованский Дмитрий (240, 1-е место в/к до 82,5 кг).

За помощь в организации этого замечательного турнира хочется поблагодарить группу компаний «Сибирьтранс», клуб единоборств «Первомаец», Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России и спортивный магазин «Novosport». Ну и, конечно, президента Федерации WPC – НСО Исакова П.Г. и СК «Динамо», которые позаботились обо всех деталях и безупречно провели этот праздник спорта. Отдельное спасибо хочется сказать ассистентам, которые работали очень слаженно и быстро и уберегли немало спортсменов от травм. «Сибирский Медведь» стал серьезным шагом вперед, поднявшим пауэрлифтинг в Сибири на новый мастерский уровень.

Наши поздравления всем, кто принял участие в этих соревнованиях, занял места, получил звание мастера спорта.

Надеюсь, этот турнир станет постоянным и даст возможность сильным сибирским мужчинам и девушкам прогрессировать и показывать свой результат!

# Кубок мира

## в Азербайджане, посвященный национальному лидеру Гейдару Алиеву

Автор: Ю.В.Устинов

**Впервые гостеприимный Баку встречал спортсменов столь высокого ранга. Борьба обещала быть горячей...**

**Теперь подробнее.**

**Теплая встреча в аэропорту. Прямо на выходе с трапа самолета российских судей увозит VIP-автобус. В Зале иностранных делегаций, куда нас любезно проводил Аладдин Алиев, президент WPC Кавказского региона, встречаем президента WPC Майкла Суини. Майкл проделал большую дорогу из Чикаго, но был несказанно рад нашей новой встрече. Для почетных гостей – минимальные пограничные формальности. Чашка ароматного чая, фото на память с таможенниками – и мы уже на пути в официальный отель Кубка – «Европа».**

Современный отель самого высокого уровня радушно распахнул свои двери для сильнейших атлетов мира. Вечерняя пресс-конференция собрала более 20 журналистов из местных газет и телерадиокомпаний. Первый международный турнир силачей вызвал неподдельный интерес у СМИ. В итоге нас с Майком пригласили на прямой эфир утреннего шоу президентского телеканала.

Далее шла официальная часть, во время которой Майкл Суини и Юрий Устинов выразили уважение азербайджанскому народу, возложив венки к монументу национального лидера Азербайджана – Гейдара Алиева. Гейдар Алиев пользуется в республике небывалым уважением. Именно он сумел после распада СССР наладить в стране мирную жизнь и планомерно повышать уровень жизни населения. Его дело достойно продолжил сын – гос-

подин Ильхам Алиев, который также пользуется искренней поддержкой своего народа.

Современный Баку – динамично развивающийся огромный мегаполис. Активно идет замена старого жилого фонда. Республика обновляется. Особое внимание уделяется развитию спорта. И это закономерно, ведь президент страны Ильхам Алиев является также и президентом Национального олимпийского комитета. В стране проходит множество международных спортивных форумов, ведется строительство современных спортивных объектов. Все спортсмены Азербайджана находятся под личной опекой Президента. И это очень мудро: развивая и поддерживая спорт, республика закладывает мощный фундамент в здоровое поколение.

Именно об этом и говорили президент WPC Майкл Суини, президент



WPC-Eurasia Ю.В.Устинов, президент Федерации пауэрлифтинга Азербайджана Аладдин Алиев и министр по делам молодежи и спорта Республики Азербайджан Азад Рахимов. Встреча прошла в теплой и дружеской обстановке. Взаимопонимание было достигнуто буквально с первых минут, и к концу разговора господин Азад Рахимов выразил интерес к проведению в республике безэкипировочного чемпионата мира.

Тем временем спортсмены съезжались к месту проведения турнира – городскому культурно-развлекательному центру. Кубок мира разыгрывался только среди атлетов открытой возрастной группы. Вкупе с прекрасными призовыми от президента Федерации пауэрлифтинга Азербайджана Аладдина Алиева, он стал желанным трофеем. Медали с портретом национального лидера Гейдара Алиева диаметром



идти вверх... Как оказалось позже, Илья выступал... с переломом руки! Остается пожелать ему скорейшего выздоровления.

С третьей попытки Андрей Шарапов смог зафиксировать 380 кг в приседе. Причина – недоседы. Но спортсмен смог собраться и продолжить борьбу. Жим лежа в 230 кг и становая тяга 300 кг позволили ему уверенно занять первое место в весовой категории до 90 кг.

«Недоседы», причиной которых было освоение новой экипировки, также преследовали и Андрея Беляева, выступавшего в весе до 110 кг. В итоге он остановился на 390 кг. Уверенно выжал 300 кг и, вытянув 365 кг, завоевал золото в своем весе, показав сумму 1055 кг.

Любимец местных болельщиков Руфат Агаев показал самую большую сумму Кубка – 1085 кг. В весе до 125 кг он присел 455 кг, выжал 280 кг и потянул 350 кг.

Вадим Братанов от старта к старту увеличивает свои результаты: 425 кг+285 кг+340 кг. 1050 кг – итоговая сумма чемпиона в весовой категории до 140 кг.

В абсолютном первенстве места распределились следующим образом:

1. Андрей Беляев;
2. Руфат Агаев;
3. Вадим Братанов.

Не меньшее зрелище показали публике, в рядах которой был замечен министр спорта Азербайджана, жимовики.

более 10 см поражали воображение. Более красивых и весомых трофеев в WPC я не встречал. По моей информации, организаторы заказывали медали на заводе, производящем олимпийские награды.

Федерацией при поддержке Министерства спорта Азербайджана было закуплено самое современное оборудование для проведения соревнований: новейшие грифы и монолифты, жимовые стойки. Даже сильная жара, стоявшая в Баку, не смогла расслабить претендентов на победу, и спортсмены показали самые высокие результаты.

В женском пауэрлифтинге не было равных россиянке Елене Поволоцкой. Елена очень ответственно подошла к этому старту и показала 630 кг в сумме в весовой категории до 75 кг. В приседе она справилась с 240 кг, выжала лежа 150 кг и потянула 240 кг, новый рекорд Европы.

К сожалению, тяжелой травмой окончилось выступление нашего прославленного легковеса – Ильи Кокорева из Ярославля. Илья присел 300 кг, но получил нулевую оценку в жиме лежа. Штанга просто не хотела



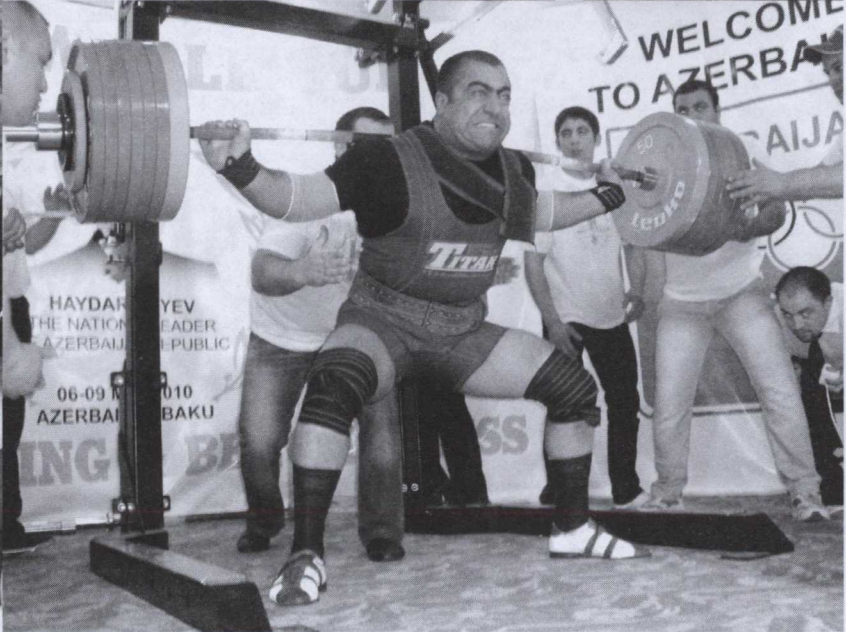
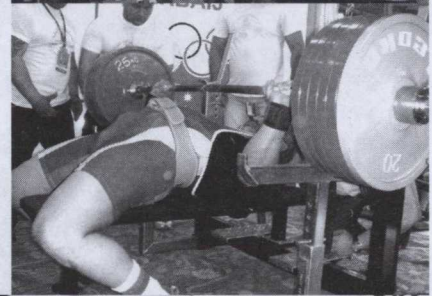
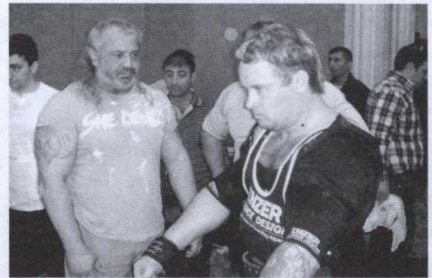


Среди женщин также уверенно финишировала первой Елена Погодецкая с жимом 150 кг. Ильхам Аллахвердиев показал прекрасный результат в весовой категории до 67,5 кг – 210 кг.

В весе до 82,5 кг золото у Намига Джафарова – 220 кг. Именно столько выжал в своем новом «Over Kill» один из ведущих жимовиков Азербайджана.

Евгений Нечаев благополучно смог освоить «улучшенный» двойной Rage-X нового поколения, сшитый специально для него на фирме «INZER», и зафиксировал новый мировой рекорд 325 кг в весовой категории до 90 кг. В «сотке» золото у Мустафы Ахмадова – 290 кг.

Андрей Палей наконец-то освоился в весовой категории до 110 кг и зафиксировал 325 кг. Вторым в этом весе стал Алексей Неклюдов, выжавший 320 кг. Напомню, что Алексей продолжает свои выступления после жуткой травмы – полного отрыва грудной мышцы. И то, что он показывает на помосте, вызывает неподдельное уважение. В весе 125 кг упорная борьба между Александром Третьяковым и финном иранского происхождения Резой Голмохамади увенчалась успехом финского спортсмена – 330 кг. Александр одолел в первом подходе 320, и два последующих на 330 кг не принесли желаемого результата.





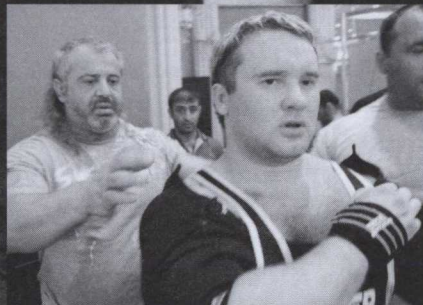
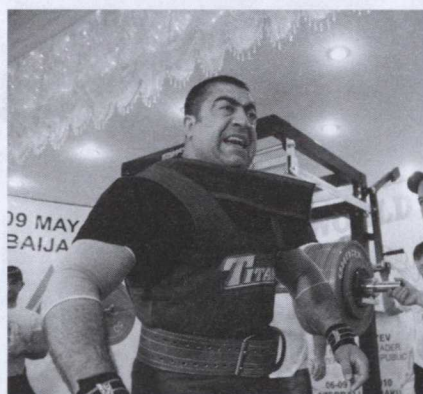
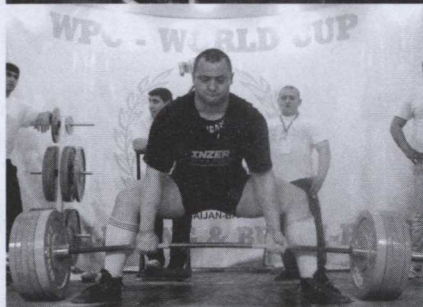
А венцом Кубка стало выступление сильнейшего жимовика Европы Владимира Максимова. Владимир со второй попытки зафиксировал 380 кг и чуть-чуть не дожал 390 кг. Тем не менее, этого результата хватило ему, чтобы стать абсолютным победителем.

Абсолютное первенство в жиме лежа:

1. Владимир Максимов;
2. Евгений Нечаев;
3. Реза Голмохамеди.

Затем был прекрасный банкет, организованный в ночном клубе «Мет Картинг», который прошел в теплой и дружеской обстановке. Обилие угощений от организаторов воодушевило гостей на танцы до утра.

Улетая домой, мы не говорили: «Прощай!», мы говорили: «До новых встреч, Баку!»



# I Открытый чемпионат Восточной Европы

## по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC

**Автор: Игорь Умеренков**

**С 17 по 21 марта 2010 года в Курске проходило исторически знаковое событие – Первый Открытый чемпионат Восточной Европы по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC.**

**Изначально на участие в чемпионате было заявлено более 600 атлетов из России, Украины, Белоруссии, Кыргызстана, Нигерии, Норвегии, Молдовы, Приднестровья. Разумеется, не все желающие смогли принять участие по тем или иным причинам: травмы, форсмажоры, или как было, допустим, с командой Нигерии: внутригосударственные вооруженные конфликты накануне ЧВЕ, сделавшие невозможным вылет нигерийских атлетов в Россию. Тем не менее более 420 спортсменов смогли принять участие в первом ЧВЕ, что само по себе является очень и очень внушительной цифрой, не правда ли?**

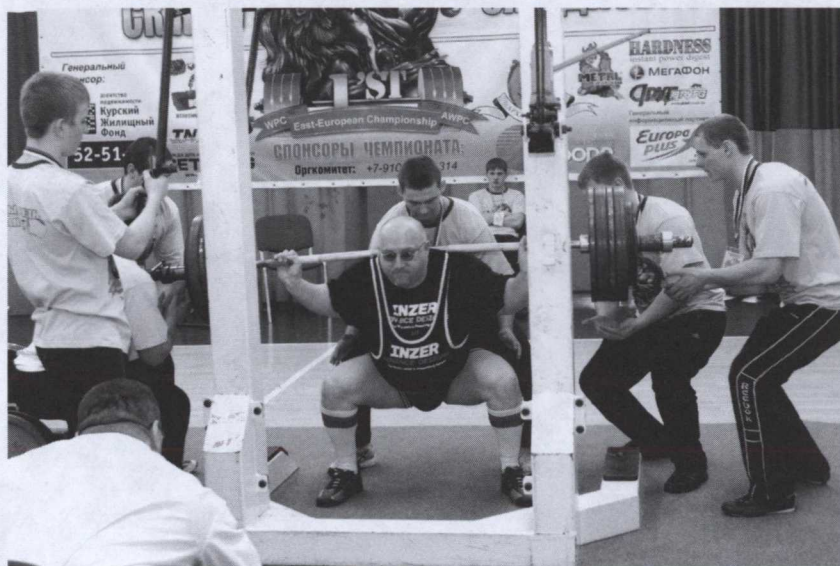
солютном зачете расположились следующим образом:

1. Кокухин Алексей (РФ – Калужская обл.) – 705 кг при весе 79,6 кг;
2. Зайцев Александр (РФ – Ставропольский край) – 785 кг при собственном весе 115,6 кг;
3. Зайцев Сергей (РФ – Ставропольский край) – 730 кг при собственном весе 96,4 кг.

В безэкипировочном пауэрлифтинге WPC разыгралась настоящая битва, где спортивный азарт спортсменов подстегивался очень солидными денежными призами, предоставленными торговой маркой «Архангельск». В результате бескомпромиссной борьбы призовые места в абсолютном зачете расположились следующим образом:

Итак, о чемпионате. Традиционно все турниры WPC-Россия статусом от мастерского и выше проводились в гостеприимных стенах спорткомплекса КурскГТУ, в чем во многом заслуга проректора КурскГТУ – Ханиса Владимира Геннадьевича, за что ему огромное спасибо. И этот чемпионат не стал исключением!

Первый день Первого чемпионата Восточной Европы стартовал с состязаний в безэкипировочном пауэрлифтинге. В безэкипировочном пауэрлифтинге AWPC у женщин абсолютной чемпионкой стала курская спортсменка из атлетического клуба «НОСОРОГ» Марина Савенкова, а у мужчин места в аб-





1. Беляев Андрей (Россия – Кировская обл.) – 890 кг (310-220-360) при собственном весе 95,9 кг;

2. Симонян Камо (Россия – Волгоградская обл.) – 930 кг (360-230-340) при собственном весе 116 кг;

3. Стародубский Сергей (Россия – Ростовская обл.) – 900 кг (330-227,5-342,5) при весе 109,3 кг.

После окончания выступлений троеборцев-безэкипировочников настала очередь мериться силой пауэрлифтеров, соревнующихся в экипировке.

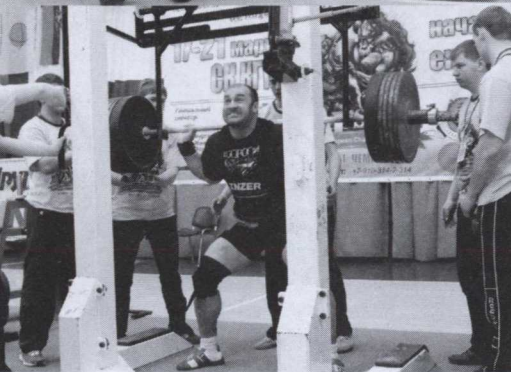
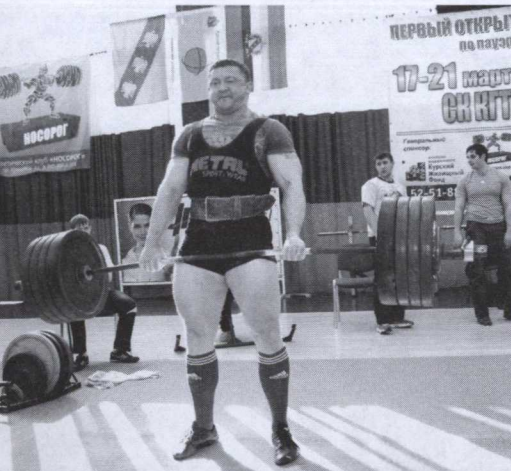
В AWPC у женщин абсолютной чемпионкой неожиданно для всех стала Ольга Тельпова из Воронежской области, финишировавшая с суммой 360 кг в весовой категории до 60 кг.

Абсолютный чемпион у мужчин – Александр Карпенко из Ростовской области, а у ветеранов – наш нестареющий чемпион из Якутии Юрий Киселев.

Но все же самой яркой и зрелищной на этой раз в экипировочном пауэрлифтинге AWPC стала борьба за 1-е место в весовой категории до 90 кг, разразившаяся между Антоном Луниным (Россия – Свердловская область) и Василием Фурсой (Россия – Краснодарский край). В приседаниях Василий финишировал с результатом 300 кг, Антон отстал от него на 20 кг – 280. В жиме лежа Антон отыгрывает 7,5 кг – 185 против 177,5 у Василия. Как всегда, всё решала тяга. После второго подхода отрыв Василия от Антона составлял всего 2,5 кг (245 у Василия и 255 у Антона). Василий легче, в тяге Антон явно сильнее. В 3-м подходе Василий фиксирует 250 кг. У Антона заказано 262,5 кг. Но даже если Антон справляется с этим весом, – он набирает равную сумму с Василием и всё равно уступает ему. Тут явный просчет выводящих Антона – Дениса Маслакова и Александра Пономарева, о чем выводящий Василия Фурсу, Юрий Устинов, великодушно сообщает оппонентам. Но свердловцы, хитро прищурившись, видимо, решив, что коварные новороссийцы хотят загнать обманом Антона на неподъемные веса, не верят Юрию на слово, пересчитывают еще раз, снова обсчитываются. Вес остается тот же. Антон титаническим



# СОРЕВНОВАНИЯ



усилием с ним справляется. И – увы – набрав ту же сумму, что и у Василия Фурсы, – уступает первое место по собственному весу.

Но спорт есть спорт. Думаю, ребята получили массу удовольствия от такой острой и душещипательной борьбы.

В экипировочном пауэрлифтинге WPC у женщин титул абсолютной чемпионки безоговорочно завоевала Марина Медведева (Россия – Свердловская обл.), финишировавшая с феноменальной для весовой категории до 60 кг суммой в 572,5 кг (230-140-202,5), установив при этом мировые рекорды во всех трех движениях и сумме.

В экипировочном пауэрлифтинге WPC у мужчин борьба обострилась

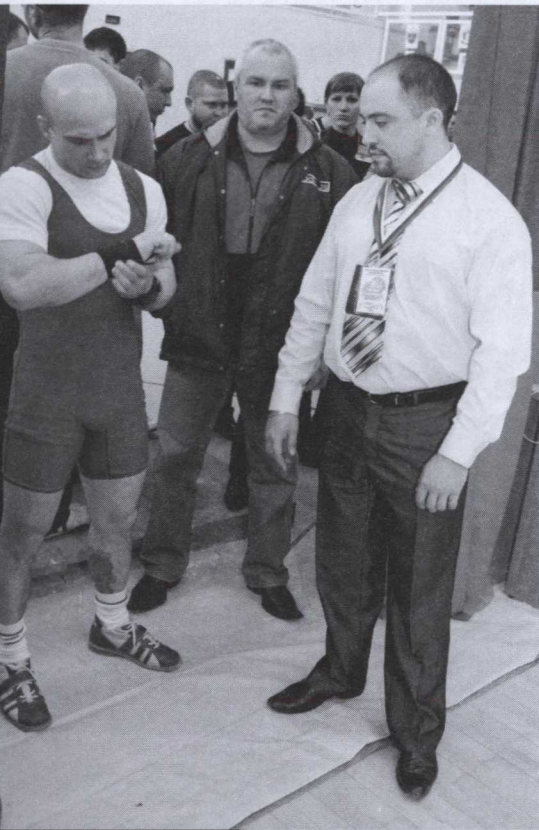
также очень достойным призом от Федерации: поездка абсолютного чемпиона Восточной Европы на чемпионат Европы в Венгрию за счет Организации пауэрлифтинга России WPC/WPO.

В итоге, равных снова не было Андрею Беляеву, которому и достался этот достойнейший приз. Его результат: 1080 кг (430-280-370) при весе 96,6 кг. Второй – Михаил Глазунов (Россия – Свердловская обл.) – 1080 кг (430-280-370) при собственном весе 121,4 кг. Третий – Тимур Андреев (Россия – Москва) – 1050 кг (420-260-370) при весе 108,7 кг.

После окончания выступлений троеборцев настала очередь жимовиков бороться с земной гравитацией.







Традиционно первыми выступали спортсмены безэкипировочного дивизиона АWPC. У женщин абсолютной чемпионкой стала Светлана Синачева (Россия – Челябинская обл.), финишировавшая с мировым рекордом 95 кг при собственном весе 75,6 кг, а в четвертом рекордном подходе Свете покорились и 97,5 кг.

Настоящей сенсацией чемпионата стало выступление 10-летней Марьяны Наумовой, установившей мировой рекорд в возрастной группе до 15 лет: 46 кг при собственном весе 44 кг.

Нидля кого не стало сенсацией 1-е место в абсолютном зачете у мужчин уникама из Курска Станислава Милостного (190 при собственном весе 72,8), второй – Андрей Нерубенко (Россия – Белгородская обл.) – 190 кг при весе 79,1 кг, третий – Завгородний Андрей (Россия – Москва) – 220 кг при собственном весе 119,9 кг.

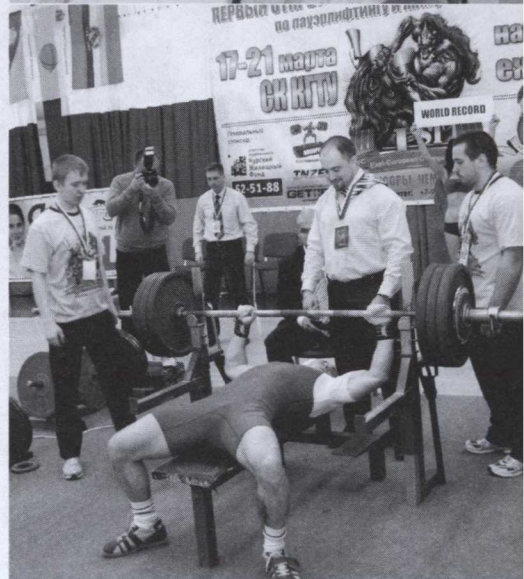
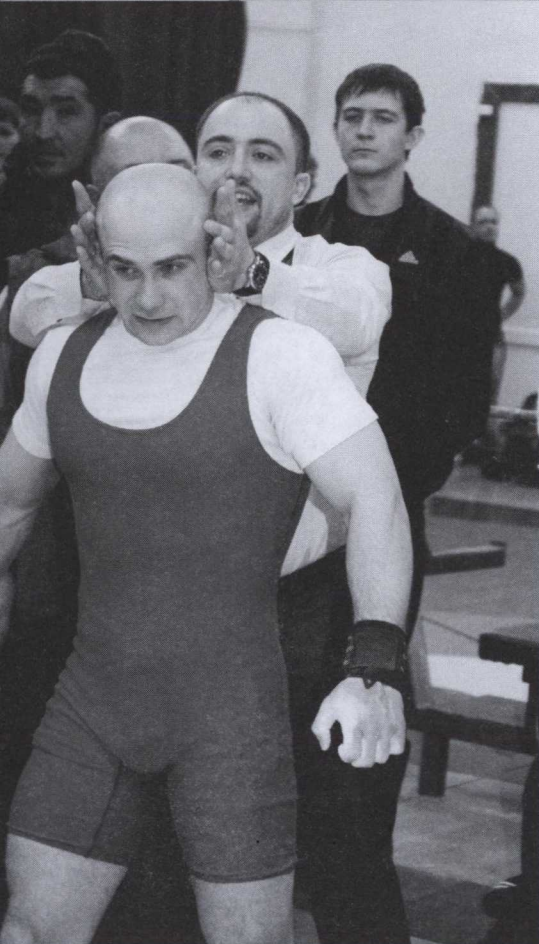
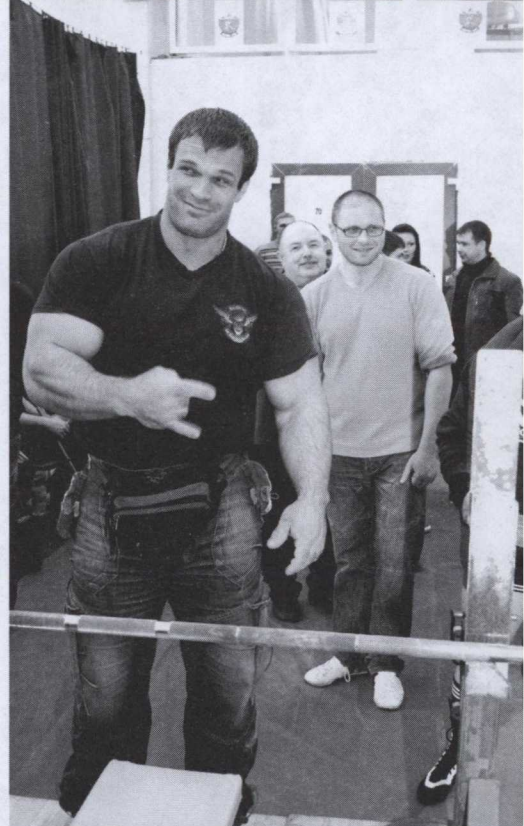
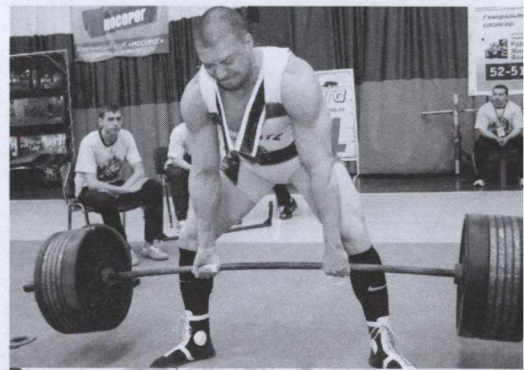
В безэкипировочном жиме WPC у женщин Марина Медведева выигрывает еще одну «абсолютку» на этом чемпионате, финишировав еще с одним мировым рекордом – 110 кг в в/к до 60 кг, обойдя при этом Анну Тураеву (Россия – Краснодарский край) – 125 кг в в/к до 82,5 кг.

У мужчин в абсолютном зачете безэкипировочного жима WPC призовые места расположились следующим образом:

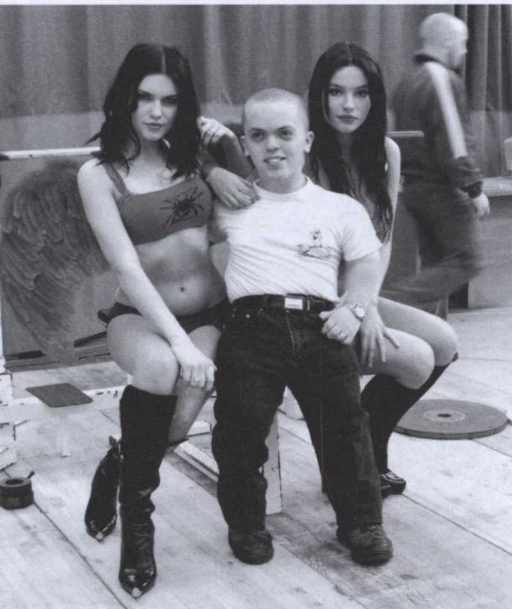
1. Сергей Молчанов (Россия – Брянск) – 260 кг при весе 124,6 кг;
2. Алексей Гуркин (Россия – Санкт-Петербург) – 245 кг при весе 114,2 кг;
3. Олег Сайденцаль (Россия – Новосибирская обл.) – 240 кг при весе 108,3 кг.

В экипировочном жиме АWPC у женщин абсолютной чемпионкой снова стала Светлана Синачева, на этот раз финишировавшая с рекордом Европы – 115 кг в в/к до 82,5 кг.

А у мужчин в экипировочном жиме АWPC снова не было равных Станиславу Милостному из Курска, который положил в свою копилку уже второй на этом чемпионате кубок абсолютного чемпиона, зафиксиро-



# СОРЕВНОВАНИЯ



вав при этом 215 кг при собственном весе 72,9 кг.

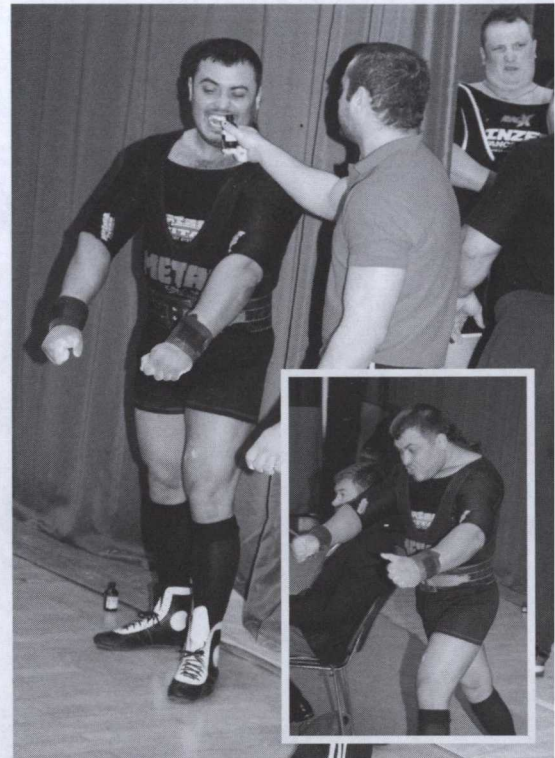
Жесткая борьба разгорелась за титул абсолютной чемпионки Восточной Европы в экипировочном дивизионе WPC у женщин между Юлией Медведевой (Россия – Новосибирская обл.) и Анной Тураевой.

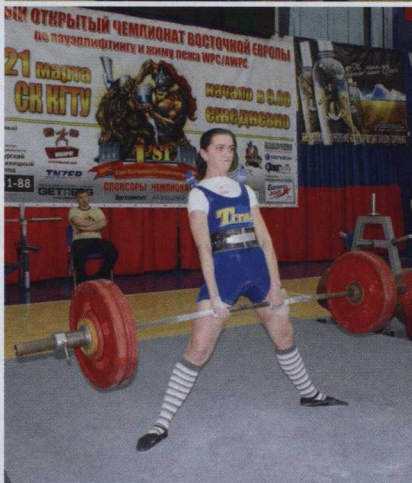
Юлии было необходимо реабилитироваться после «баранки» в экипировочном пауэрлифтинге. И после двух неудачных подходов только в третьем Юлия справляется с весом 165 кг, после чего в четвертом устанавливает рекорд Европы, равный 170,5 кг. Собственный вес Юлии – 74,9 кг.

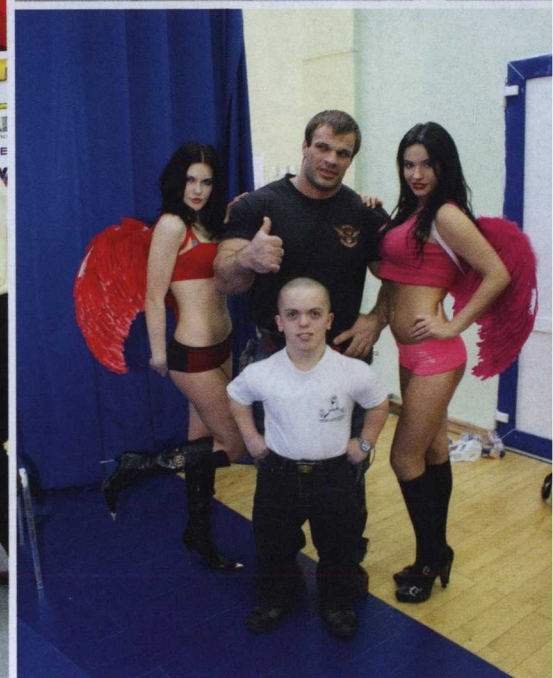
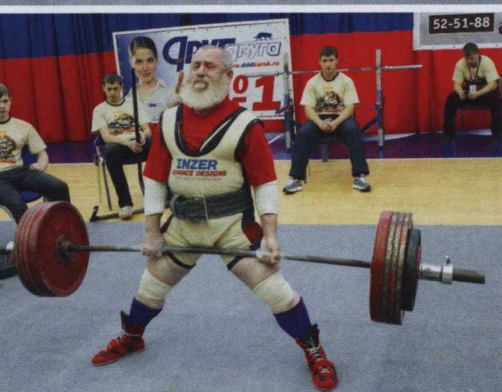
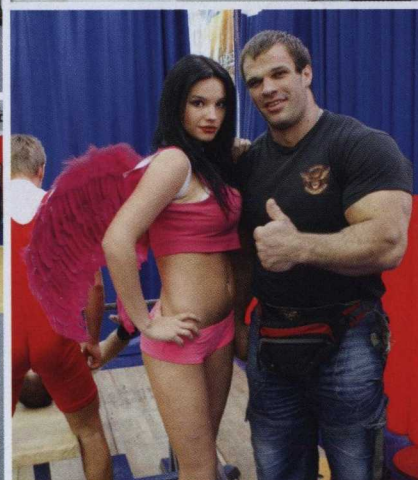
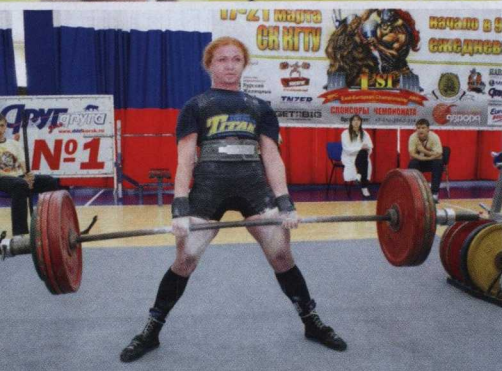
Анна Тураева тяжелее, ее вес – 81 кг ровно. В первом подходе Аня стабильно начинает со 160 кг – вес взят. Во втором – фиксирует 170 кг, и лишь чуть-чуть ей не хватает, чтобы зафиксировать 175 кг в третьем подходе.

Итак, 165 у Медведевой и 170 у Тураевой. Но коэффициент Глоссбрэннера неумолим. Юля значительно легче, и именно она становится первой абсолютной чемпионкой Восточной Европы в экипировочном жиме WPC.

Не менее бескомпромиссной была борьба и в экипировочном дивизионе WPC у мужчин. В итоге призовые места в абсолютном зачете распределились следующим образом:





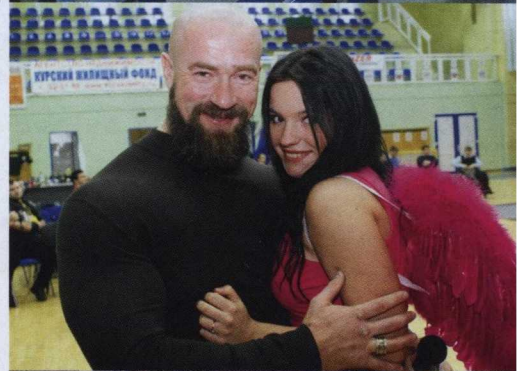




1. Владимир Максимов (Россия – Пермский край) – 405 кг при собственном весе 132,2 кг;
2. Нечаев Евгений (Россия – Красноярский край) – 322,5 при весе 89,7 кг;
3. Найденов Виктор (Россия – Москва) – 340 кг при собственном весе 108,8 кг.

Апогеем Первого Открытого чемпионата Восточной Европы стал заключительный банкет, прошедший в роскошном банкетном зале гостиничного комплекса «Аврора», на котором были и торжественные речи, и тосты от участников турнира и оргкомитета, и зажигательные танцы от Владимира Максимова и других наших чемпионов, и песня в исполнении генерального секретаря Организации пауэрлифтинга России WPC/WPO Юлии Умеренковой и многое другое. В общем, как говорится, конец – делу венец! В заключение хотелось бы сказать слова искренней благодарности нашим спонсорам:

- генеральному спонсору – агентству недвижимости «Курский Жилищный Фонд»;
- атлетическому клубу «НОСО-РОГ»;
- торговой марке «Архангельск» в лице Андрея Федосеева;
- мобильному оператору «Мегафон»;
- гостиничному комплексу «Аврора» в лице Андреевой Ирины Юрьевны;



- торговой марке «GET BIG – NO LIMITS»;
- торговой марке «INZER»;
- торговой марке «METAL»;
- радио «Европа+ - Курск»;
- журналу «Мир силы»;
- журналу «Харднесс»;
- газете «Друг для Друга».

До встречи на курских помостах!







# «И это только начало!»



# Анна Тураева

**Автор: Ю.В.Устинов**

**Привет, Анна. Как ты впервые попала в тренажерный зал?**

В спортзал я попала в 9 лет, занимаясь самбо около трех лет и довольно-таки удачно. Но тренер покинул нас и пришлось заняться таэквон-до. Через некоторое время повторилась буквально та же ситуация. И тогда мы с компанией ребят отвоевали помещение и оборудова-

ли его под спортзал – «качалку». Так я познакомилась с железом.

**Первые соревнования? Твои впечатления?**

Мои первые соревнования это осень 1998 года. Бодибилдинг. Мне очень понравилось! «Самсон-13»: сцена, зрители, аплодисменты. Я стала второй, но второе место – это ког-





## Мини-досье:

**Место рождения – г.Туапсе. Краснодарский край**  
**Рекордсменка Европы и России – жим лежа 175,5**  
**кг в категории 82,5 кг**

**Лучший соревновательный результат в**  
**экипировке – 177,5 кг**

**Лучший соревновательный результат без**  
**экипировки – 135 кг**

**Многokратная абсолютная чемпионка Краснодар-**  
**ского края (WPC и IPF)**

**Многokратная чемпионка России WPC**

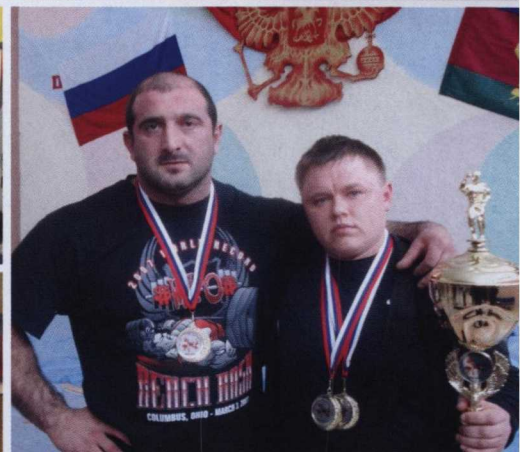
**Обладательница Кубка России GPC, 2008 г.**

**Абсолютная чемпионка Евразии WPC 2008 и**  
**2009 г.**

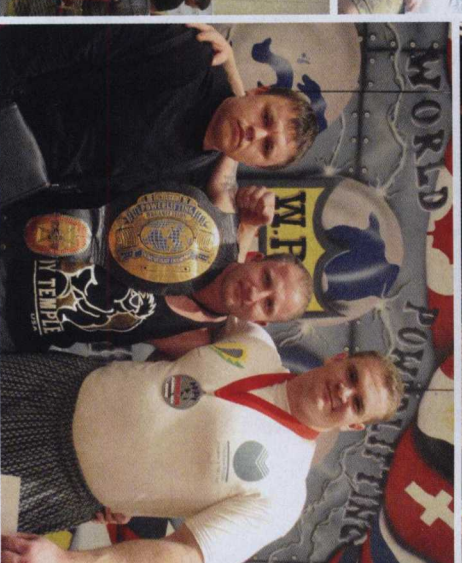
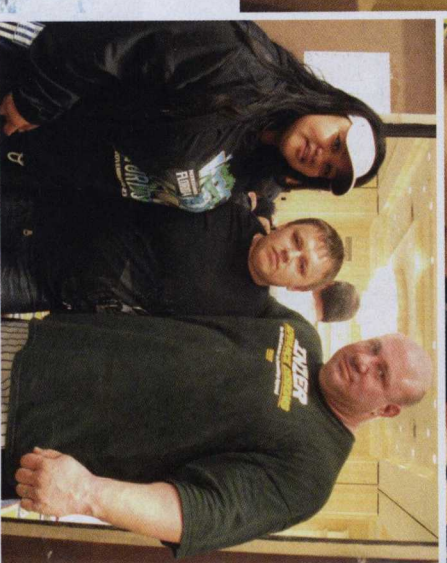
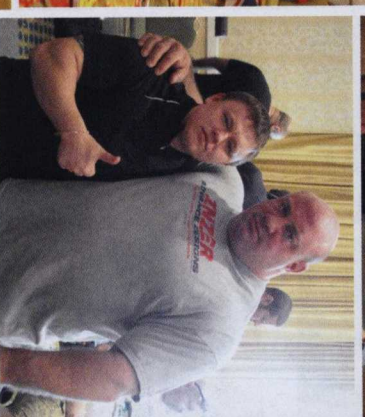
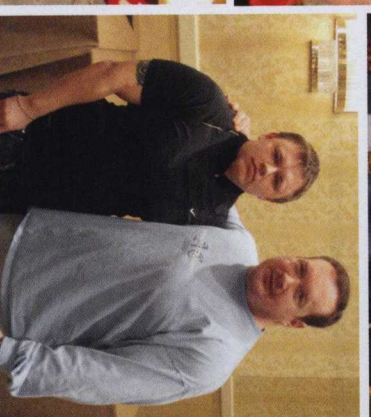
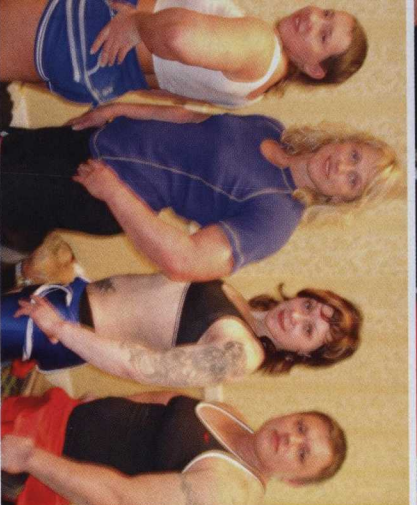
**Серебряный призер чемпионата мира, 2008 г.**

**Абсолютная чемпионка мира по жиму лежа без**  
**экипировки WPC, 2009 г.**

**Многokратная победительница коммерческих и**  
**шоу-турниров.**



# ЧЕЛОВЕК С ОБЛЮЖКИ



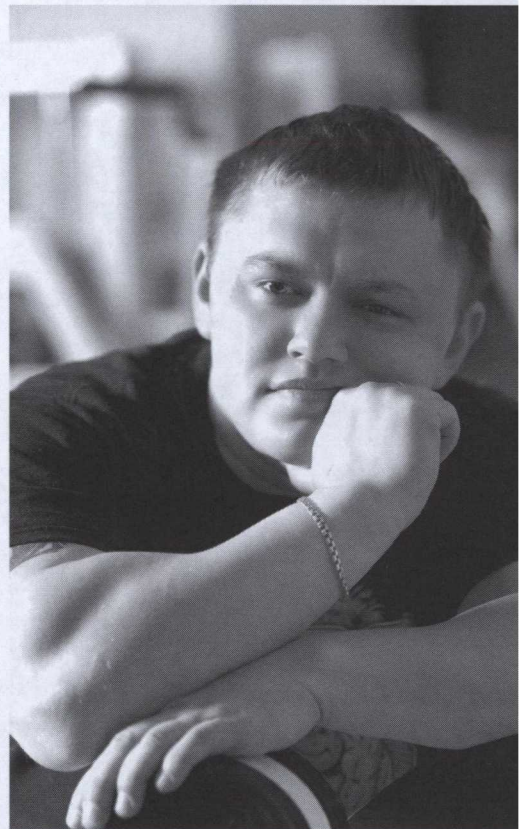
да чуть-чуть не хватает до первого, и после осени я начала готовиться к весеннему чемпионату «Самсон-14». Что-то стала понимать в питании, но, конечно, у меня были большие сложности с построением правильной диеты. Тренировки были очень сложные, но мне очень нравилось, появился азарт, запал, кураж!

Так я и выступала с 1998-го по 2006 год по бодибилдингу.

## А откуда пришло решение заняться жимом лежа?

Вмешалась судьба – я травмировалась. Срываю себе спину, и мне необходим отдых и период реабилитации.

Шел 2006 год, и я еду в г. Новороссийск на чемпионат России WPC снимать на камеру выступления своего друга по залу Мартиросяна Ардаваса. Уже на соревнованиях он посоветовал мне выступить самой. В зале мне покорялись 100 кг, а это – мастер спорта WPC при моем весе. Решила выступить. Надела майку Ардаваса 52-го размера, рассчитанную на 110 кг, и, при моих 75 кг, пожала 110 кг. Первое место и мастер спорта WPC. За кулисами ко мне подошел один из организаторов чемпионата, Руслан Датлы: «У тебя очень хорошие прогнозы в этом виде спорта. Давай-ка к нам». И я решила: а почему бы и нет? Так я оставила бодибилдинг и перешла в жим лежа.



Расскажи, пожалуйста, о своем тренере? И раскрой несколько секретов своих тренировок.

Первым моим тренером был А.Нисин (бодибилдинг). Затем я перешла работать в спортзал «Самсон» и стала тренироваться под руководством И.Платонова. После того, как на Кубке России по бодибилдингу «Самсон-31» во время соревнований по жиму я зафиксировала 150 кг и взяла «абсолютку», решила, что нужно подойти к Юрию Устинову. Попросила его о помощи в организации моих следующих поездок на соревнования и советов в тренировках. На что он мне одобрительно кивнул и подготовку к следующему турниру взял на себя. Это был Кубок России GPC, г.Курск. Я заняла 1-е место в своей категории и взяла «абсолютку». Юрий Устинов – самый замечательный тренер и очень талантливый человек. Основные задачи и проблемы, связанные с подготовкой к соревнованиям, системы тренировок, организации поездок – все это решает он. Мне остается только тренироваться. Наши отношения





Строятся на доверии и взаимопонимании. Если у меня в жизни возникают какие-то сложные ситуации, я всегда знаю, что могу обратиться к нему за помощью или ценным советом. Во время поездок на соревнования очень часто приходится наблюдать, как спортсмены сами решают свои организационные моменты и вопросы с расселением, питанием и т.д. Мне очень повезло, потому что Юра считает, что меня все это не должно касаться, что мое дело думать о соревнованиях. Теми успехами, что я добилась на сегодняшний день, я обязана только ему.

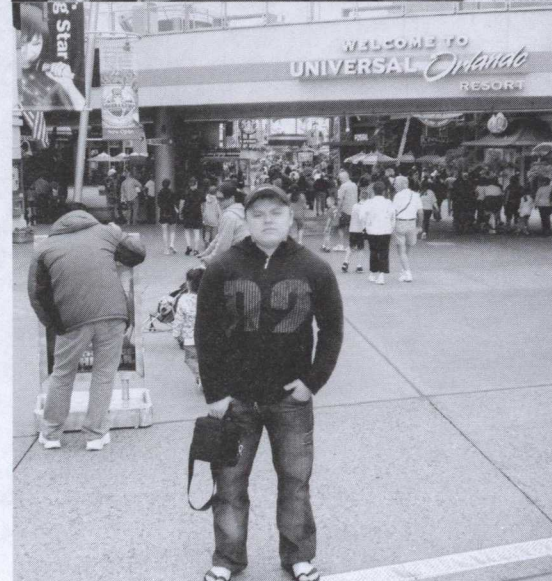
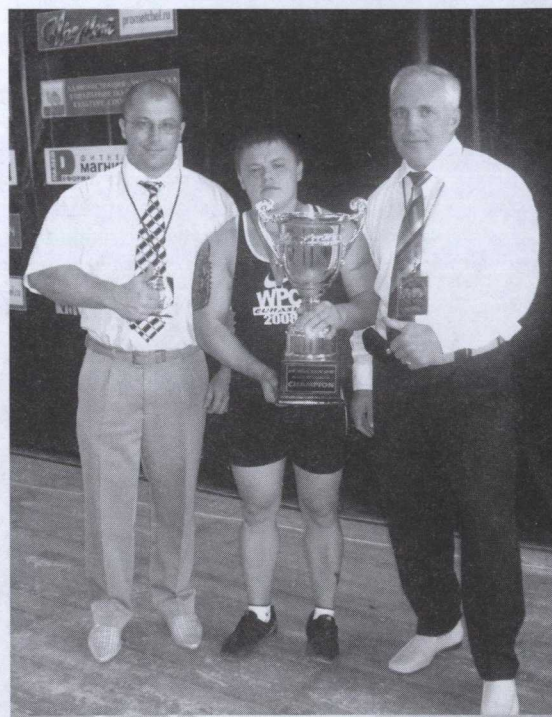
Ну, а если говорить о тренировках, то большое внимание уделяем жимам в экипировке. На большие веса без жимовой майки стараемся не «ходить». Много жмем с досок различной высоты. Юрий Владимирович заостряет внимание именно на технике жима в майке. Также люблю немного «покачаться». На тяжелые тренировки приходится ездить к нему в спортивный зал «100 пудов», что расположен в Новороссийске, за 150 км от моего Туапсе. Но это стоит того. Планируем в этом году покорить 200 кг в весовой категории до 82,5 кг. И скажу по секрету: с доски 7 см мне этот вес уже покорился!

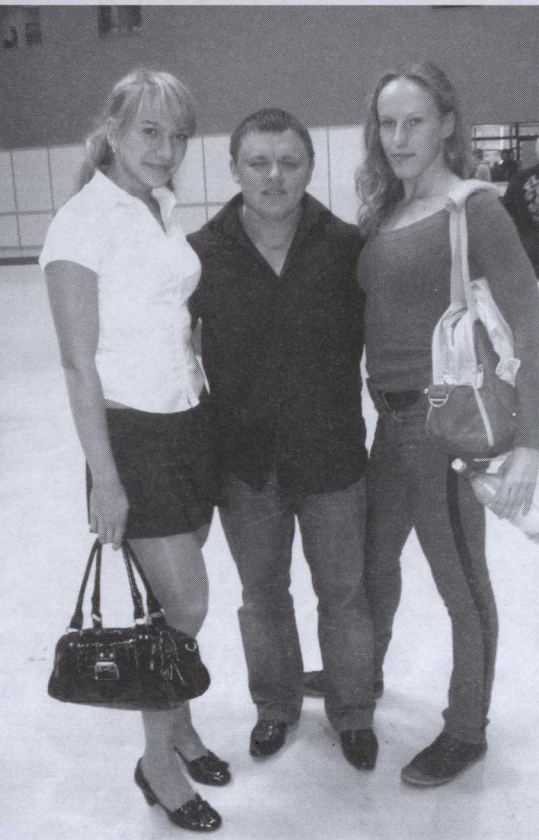
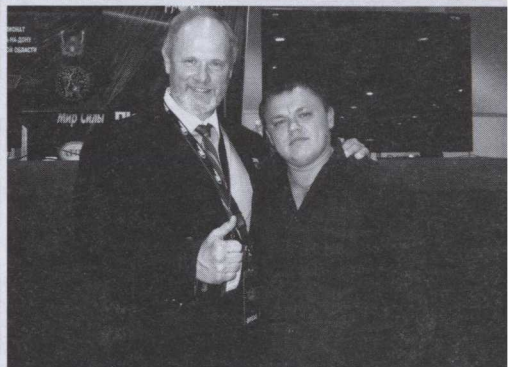
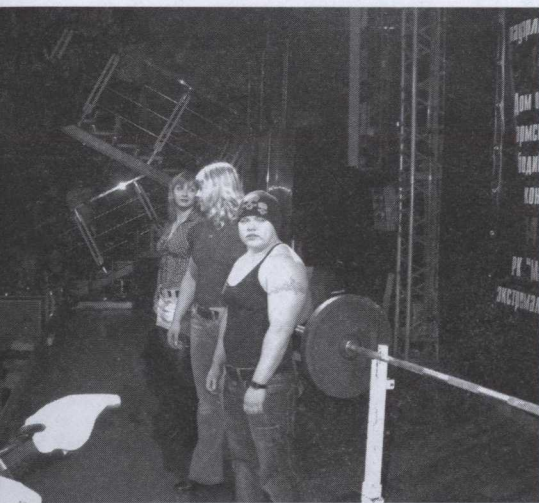
Из экипировки предпочитаю двойные жимовые майки «Rage X» от INZER. Считаю их лучшими. И я не одна такая – все ведущие жимовики-профессионалы используют именно INZER.

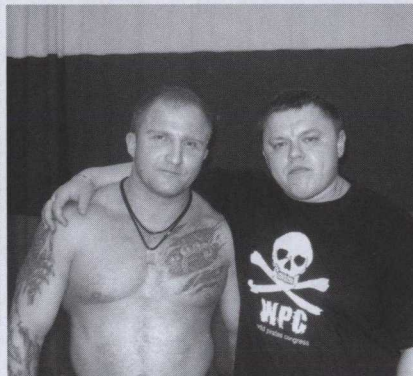
## Ты работаешь тренером-инструктором в тренажерном зале?

У меня два высших спортивных образования, поэтому работаю я по своей непосредственной специальности. Сейчас я – тренер в клубах «Грация», «Самсон», «Локомотив» в г.Туапсе. Недавно получила предложение поработать в клубе «Фитнесс-Land», г.Краснодар.

Так что, сейчас я тренирую ребят, выполняю организационную работу в спорт-клубах. В своем городе помогаю проводить спортивные праздники, такие как День физкультурника и т.п., а также помогаю в организации и судействе таких мероприятий, как «Мисс – телевидение», «Мисс –Туапсе» и







т.д. Так что, жизнь у меня довольно насыщенная.

### Твой взгляд на привлечение молодежи к спорту?

Есть такая поговорка: «Насильно мил не будешь», и это, на мой взгляд, касается привлечения молодых во все виды спорта. Во-первых, надо внедрять «культ спорта» у молодежи. Добиваться того, чтобы подростки сами, а не из-под палки, шли в спортивные секции. Поэтому должна быть хорошая реклама каждого вида спорта и побольше спортзалов и спортклубов. Но самое главное – люди, которые тебя научат заниматься спортом, тренера. Талантливых наставников становится всё меньше и меньше. Спросите почему? А сколько получает у нас учитель, врач, военный и т.д.? Да эти люди отвечают за наше будущее, а получают меньше

всех. Также и тренера. В итоге идет отток подростков из спортивных залов.

### Аня, а как отнеслись к твоим занятиям родители, близкие, твои друзья?

То, что я решила тренироваться и готовиться к соревнованиям, не было не для кого неожиданностью. И поэтому я всегда ощущала поддержку и понимание со стороны родителей и близких. Но общество, к сожалению, считает, что, когда девушка или женщина курит, пьет, шляется по дискотекам, – это норма. А когда занимается спортом, особенно профессионально, – это сумасшествие.

### А городская администрация помогает?

К сожалению, нет. В Спортивном комитете сказали: подожди, мол, надо

подумать. Ну и до сих пор думают. К мэру вообще не пускают, отписывают другим чиновникам, которые просто разводят руки: денег нет. Хотя каждая собака меня в городе знает – но реальной помощи нет. Даже телевидение предлагало репортаж, и то за деньги, которые я отказалась платить.

### Как, по твоему мнению, можно поднять интерес к пауэрлифтингу?

Проблема пауэрлифтинга и тяжелой атлетики в том, что, если не делать соревнования как шоу, никто туда ходить не будет. В бодибилдинге хороший пример показывает Игорь Самохин, проводя «Самсон» на примере турнира высокого уровня, такого как «Арнольд-Классик». В последнее время пауэрлифтинг по зрелищности не уступает бодибилдингу – это доказал чемпионат мира

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ “НОСОРОГ ПРО-4”

г. Курск

Декабрь 2010 г.

Пауэрлифтинг,  
жим лежа GPC/AWPC

Танто-дзюцу

Конкурс красоты

Бодибилдинг

Силовой командный

Фитнес

PRO - турнир

Оргкомитет: +7-910-314-2-314

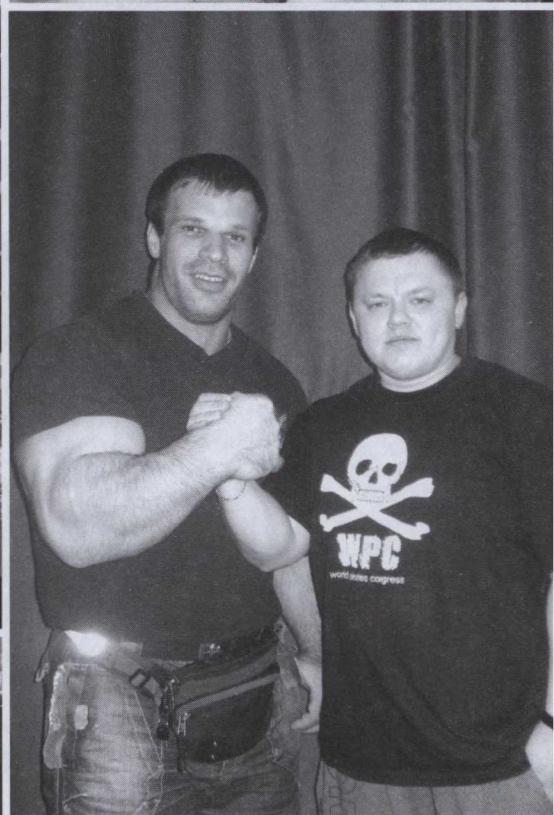
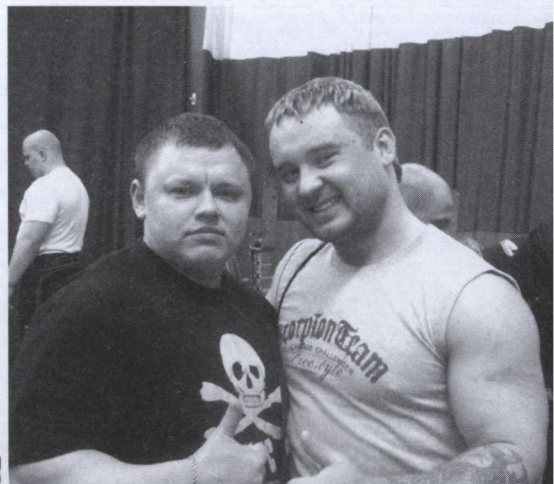
## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ



в Ростове. Просто огромный праздник, общая тусовка! Показательны и такие турниры, как «Носорог Про», «Антигравитация», «Золотой Тигр», «Железный человек», «Открытый помост» и многие другие...

**На отдых время остается? Хобби? Кулинарные предпочтения?**

Я очень разносторонний, азартный, экстремальный человек. Люблю путешествовать – горы, охота, рыбалка, походы и т.д. Кстати, обожаю





готовить и вкусно покушать! Правда, очень редко сама готовлю, так как мама и папа – повара и мне за ними не угнаться.

**В завершение скажи планы на будущее? Что бы ты хотела пожелать читателям журнала? Самые ближайшие соревнования?**

Список моих основных стартов на этот год таков:

- 1) Чемпионат Европы WPC, Венгрия;
- 2) Чемпионат Евразии WPC, Москва;
- 3) Чемпионат мира WPC, Финляндия.

А читателям хочется пожелать не жалеть своих сил для достижения поставленных целей, огромных успехов, побед. И пусть руки не опускаются, если что-то не получается. И пусть каждый достигает своей заветной цели.



## INZER ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки  
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

Официальный представитель IAD в России

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

Свидетельство №30523151360011

**Чемпионы выбирают INZER**

НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС  
ЛУЧШИЕ МЕНЮ, 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  
Obi Rage X  
T-Rex  
Leviathan  
Predators  
Бинты The True Black  
2.5 метра

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

Реклама

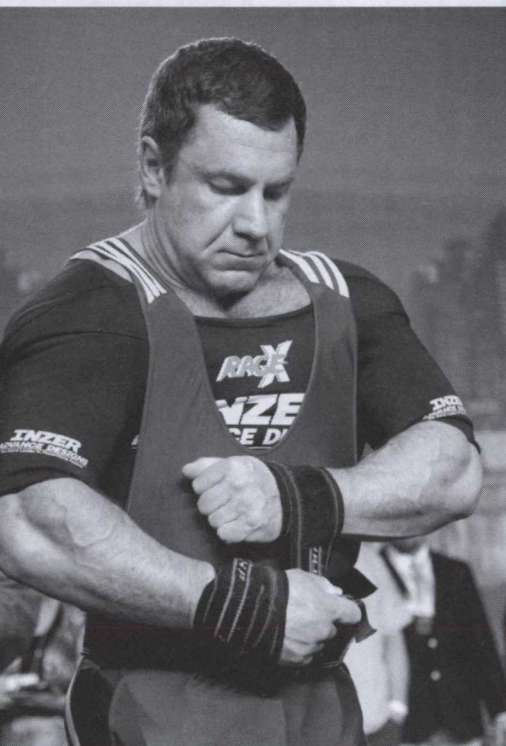
# AWPC/WPC/WPO в Московской области

Автор: Ю.В.Соловьев, президент Федерации WPC/WPO Московской области

В Московской области турниры по пауэрлифтингу и жиму штанги лёжа под эгидой WPC/WPO проводятся с ноября 2005 года.

Но официально Федерация пауэрлифтинга Московской области WPC/WPO была зарегистрирована 10 сентября 2008 года после того, как к руководству Федерации пришла новая команда организаторов. И, с вашего позволения, я перечислю людей, которые работали над становлением этой Федерации. Это Дмитрий Куринов, Наталья Сафронова, Николай Аргучинцев, Ольга Чурилова и Владимир Бакайса.

Первым турниром обновлённой организации стал коммерческий турнир по жиму лёжа с



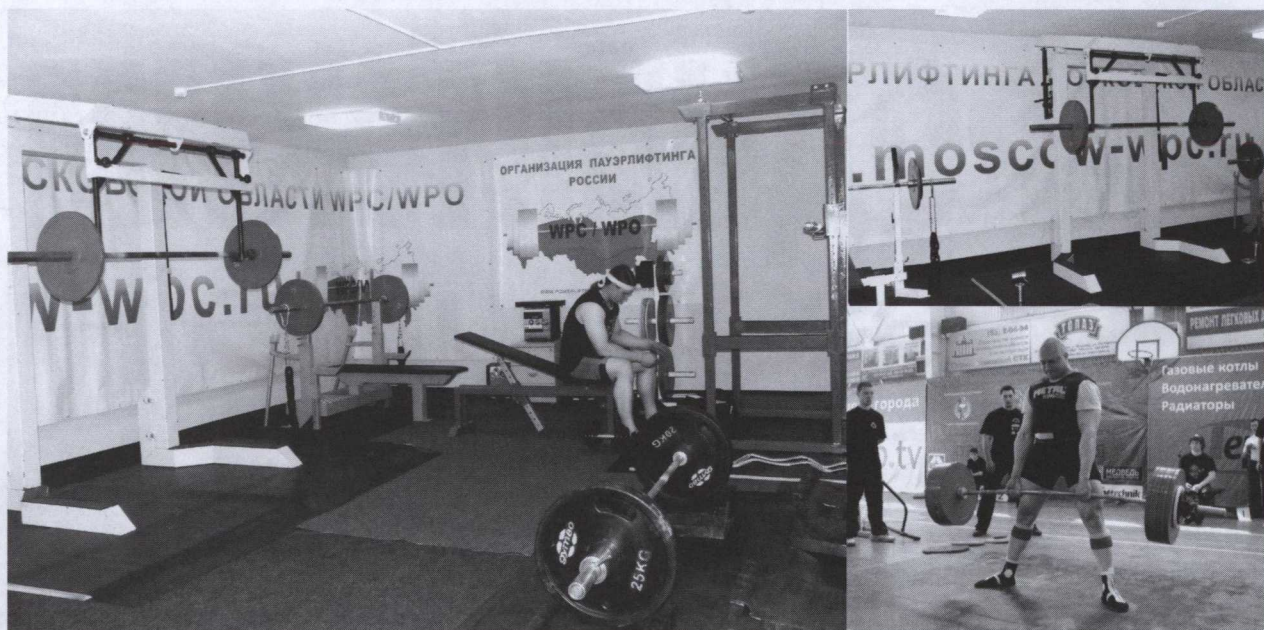
громким названием и весомым призовым фондом 90000 руб. – «MEGA POWER», который прошёл в г.Ивантеевка и собрал сильнейших жимовиков России.

За непродолжительное время, а именно менее чем за два года своей деятельности, о турнирах в Московской области и об их высоком уровне проведения уз-

нали уже, наверное, все. Сейчас Федерация регулярно проводит три ежегодных турнира по пауэрлифтингу.

Также Федерация провела уже три мастер-класса под названием «Открытый помост».

Следующим шагом Федерации станет проведение в Москве 5-го Открытого чемпионата Ев-



разии по пауэрлифтингу и жиму лёжа 17–22 августа 2010 года. И в наших планах, конечно, проведение этого чемпионата на самом высоком уровне.

Наши региональные турниры собирают всё большее количество участников. По самым скромным подсчетам, сейчас действующих спортсменов Федерации Московской области более 300 человек.

И здесь хочется упомянуть лучших спортсменов, которые радуют нас своим выступлением и дают пример для подражания остальным: Игорь Гольдман, Алексей Неклюдов, Дмитрий Горбачев, Виктор Найденов, Тимур Андреев, Михаил Цацулин, Игорь Ломов, Валерий Курочкин, Сергей Блинов, Алексей Венцов, Алексей Милованов, Дмитрий Пермяков, Станислав

Пряхин, Кирилл Валеев, Василий Цветков, Николай Жуков, Денис Оглоблин, Игорь Зиганчин, Денис Гребнев и др.

Хочется с радостью сообщить, что теперь у Федерации появилась собственная тренировочная база. Зал укомплектован профессиональным оборудованием для пауэрлифтинга: монолифт и рама для приседа, несколько лежаков для жима, помосты, плиты, цепи, бруски и др. Особенно мы гордимся сертифицированными грифами зарубежного производства, где каждый снаряд специализирован для своего упражнения.

Теперь у каждого есть возможность тренироваться на профессиональном оборудовании с ведущими спортсменами.

Зал находится по адресу: г. Москва, ул. Инженерная, д. 26/2, спортивный клуб «Спецназ 21».

Время работы: с 11 до 22, без выходных.

Тел.: 8 (916) 185 70 25.

Также по этому адресу теперь находится офис Федерации, куда можно обратиться по всем интересующим вас вопросам.

От имени Федерации я хочу пожелать новых рекордов, новых побед и, прежде всего, над самим собой!



# НАРОДНЫЙ ЖИМ СТАРТ ДАН

Автор: Андрей Репницын

**В современном мире истории возникновения тех или иных новых видов спорта похожи друг на друга, как капли одного дождя. Вначале обычно возникает «дворовое» увлечение, потом эпидемия охватывает районы и города, затем появляются первые организаторы, которые проводят местечковые турниры, чуть позже формируются организации и федерации, которые систематизируют правила, и еще чуть позже мы можем лицезреть первые общемировые первенства и зачастую даже включение в Программу Олимпийских игр. Необходимым же условием прохождения всей данной цепочки была, остается и всегда будет массовость каждого отдельного вида.**



Многоповторный жим штанги лежа среди фанатов силовых видов спорта был популярным, наверное, с момента появления самой штанги. Причем данным движением в той или иной степени бывают увлечены не только спортсмены пауэрлифтинга, но и бодибилдинга, фитнеса, тяжелой атлетики, гиревого спорта и силового экстрима, а также зачастую спортсмены боевых видов спорта: карате, бокса, дзюдо и многих других. Периодически в городах те или иные тренажерные залы проводили и проводят свои внутренние соревнования по многоповторному жиму штанги лежа, устанавливая свои собственные правила. Причем количество подобных соревнований на сегодняшний день достаточно большое и с каждым годом всё только увеличивается. Естественно, что в таких условиях появление организующей силы, способной собрать местечковые турниры под одним

знаменем, было всего лишь вопросом времени.

Надо сказать, что вопрос объединения фанатов в одно сообщество не такой уж и простой. За кажущейся легкостью зачастую скрываются многочисленные проблемы, решить которые может далеко не каждый спортивный функционер. А многоповторный жим, исторически сформированный достаточно давно, успел обрасти взаимоисключающими моментами. В частности, чего стоит один только выбор веса на штанге. Одни организации предложили сделать набор фиксированных весов, из которых спортсмен сам может выбирать, какой из весов ему жать. На мой взгляд, эта система имеет серьезный логический недостаток, который, как это ни парадоксально, вытекает из достоинств этой самой системы. Ее сторонники утверждают, что многоповторный жим со штангой собственного веса не оставляет

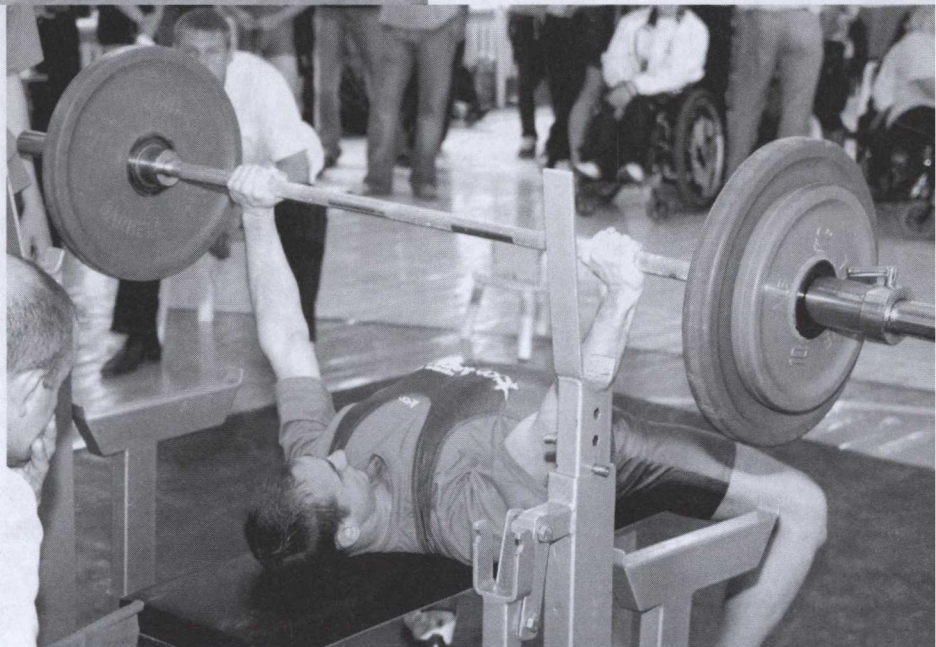
спортсменам выбора: жим столько, сколько ты вешишь, и всё тут. А, имея выбор из набора фиксированных весов, спортсмен вроде как имеет более широкие возможности для своего потенциала. Но, во-первых, мы имеем дело с новым, в будущем профессиональным, видом спорта, а не с разновидностью любительской спартакиады. Вы можете себе представить, что, например, у легкоатлетов, которые прыгают в высоту, есть возможность выбирать длину шеста? И, во-вторых, набор фиксированных весов всё равно не может охватить все предпочтения спортсменов: может, я хочу жать 120 кг на раз, а мне предлагают только 100 или 150. Первый из предлагаемых весов может быть для меня слишком легким, второй слишком тяжелым. Но, увы, в кажущейся возможности выбора, полноценного выбора как такового не получается.



Краткая суть Народного жима такова: спортсмен лежа жмет штангу весом, равным его собственному, на максимальное количество раз. Юноши и девушки для выполнения юношеских разрядов жмут штангу, равную половине своего веса. На поверхности для обывателя всё достаточно просто и понятно, не сложнее, чем в легкой атлетике или футболе. При более глубоком изучении Правил выясняется, что существует множество нюансов, которые спортсменам необходимо строго соблюдать, разработанные для более чистой и честной борьбы, но которые зрителю знать необязательно. Все очень серьезно, как в других олимпийских видах спорта.

Первые старты показали правильность и обоснованность разработанных Правил, особенно той ее части, где определяется вес штанги, который должен жать спортсмен. С момента появления нового дивизиона всего за три месяца на территории России прошли сразу четыре пробных турнира, в которых приняли участие в общей сложности более 200 человек! Еще более массовой оказалась поддержка зрителей, которые буквально осаждали помост со всех сторон во время выступления спортсменов и болели за них ничуть не слабее своих коллег – футбольных фанатов.

Но вернемся к организациям. Несмотря на то, что некоторые из них существуют в России уже не один год, полноценного охвата фанатов многоповторного жима в регионах России до настоящего времени не удалось реализовать никому. Я не берусь анализировать причины, по которым это произошло. Может, дело в особенностях их правил, может, не совсем удачно было разработано стратегическое планирование по развитию организации. Либо другие причины имели место быть. Тем не менее, весной 2010 года Евроазиатской федерацией пауэрлифтинга – представительством Федерации WPC в России, было объявлено о формировании нового дивизиона: Народного жима WPC.





На фоне такого успеха Президиумом WPC в России было принято несколько важных решений. Первое: были разработаны нормативы по «Народному жиму» WPC, начиная от юношеских разрядов и заканчивая нормативом мастера спорта международного класса WPC. Второе: в рамках фестиваля «Мультитурнир «ЗОЛОТОЙ ТИГР - IV», 1 октября 2010 года в Екатеринбурге пройдет Первый Открытый чемпионат России по Народному жиму WPC, на котором не только будут присваиваться все разработанные нормативы, но и начнет формироваться Книга всероссийских рекордов. И третье, может быть, самое важное: на ближайшем заседании международного Президиума WPC президентом Ю.В.Устиновым будет внесено предложение о введении данного дивизиона в общемировом масштабе. Предварительные переговоры были уже проведены, реакция высшего руководства ведущей международной Федерации пауэрлифтинга оказалась очень позитивной. И, в случае дальнейших успешных проведений соревнований по Народному жиму, через несколько лет можно будет говорить о возможности проведения Первого чемпионата мира по Народному жиму WPC, с привлечением лучших спортсменов мира со всех континентов. Конечно, до этого еще далеко, но мне кажется, что именно так и будет: история

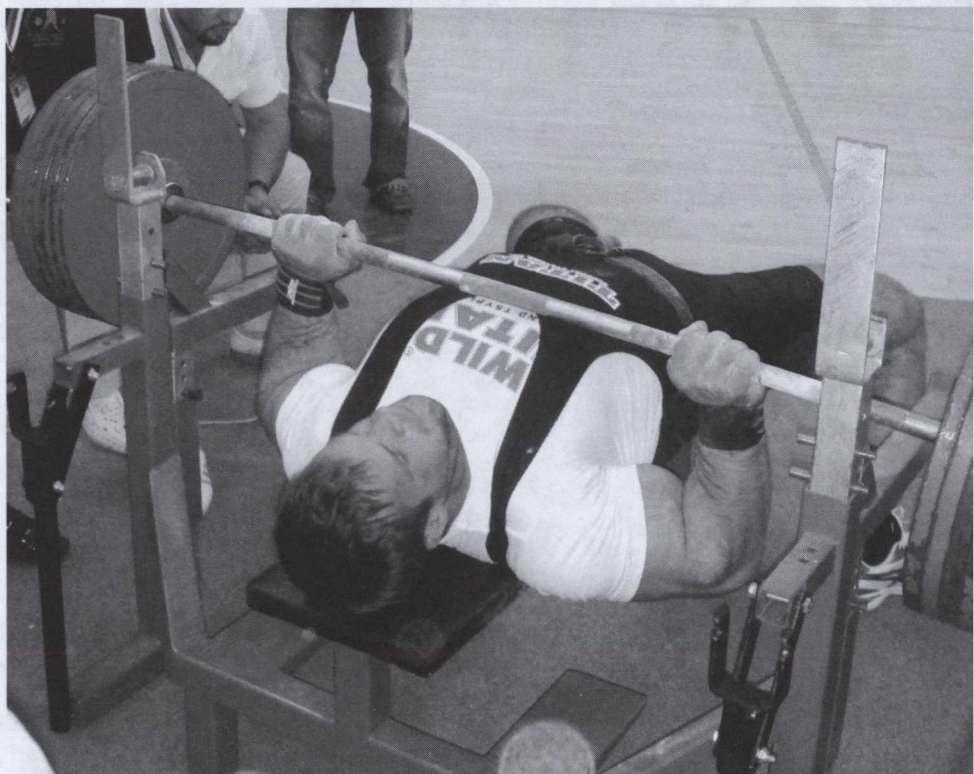
развития WPC в России и мире позволяет надеяться на это.

Еще один позитивный момент Народного жима позволил обнаружить себя уже в процессе соревнований. Оказалось, что спортсмены, применяющие стандартный для «тяжелых» видов спорта допинг в виде анаболических стероидов, практически не имеют никакого преимущества перед своими «чистыми» соперниками! Были слу-

чай, когда один атлет-«химик» жал штангу собственного веса на количество раз даже меньше, чем его коллега-«натурал» такого же веса (хотя одноповторный жим у первого спортсмена был заметно выше, чем у второго). Думаю, что этот немаловажный фактор по достоинству оценят многие спортсмены, а также функционеры, продвигающие данный спортивный вид в государственных структурах.

Старт новому дивизиону дан. Учитывая методы и опыт работы Федерации, под эгидой которой теперь уже официальный Народный жим начал свое хождение по планете, можно с определенной уверенностью утверждать, что до окончательного объединения фанатов многоповторного жима осталось совсем мало времени. А после этого Народный жим, благодаря своей зрелищности и простоте, получит новый серьезный толчок в популяризации и развитии, охватывая самые широкие слои как среди спортсменов, так и фанатов. На то он и Народный.

Ознакомиться с проектом Правил проведения соревнований по Народному жиму можно на сайте Федерации [www.wpc-rop.ru](http://www.wpc-rop.ru).



# РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ WPC (проект) НАРОДНЫЙ ЖИМ

## Жим штанги лежа (СОБСТВЕННОГО веса)

### Мужчины

Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	53	47	42	32	27	23
56	52	46	41	31	26	22
60	51	45	40	30	25	21
67,5	49	43	38	29	24	20
75	47	41	36	28	23	19
82,5	45	39	34	26	22	18
90	43	37	32	25	21	17
100	41	35	30	24	20	16
110	39	33	28	23	19	15
125	37	31	25	21	17	13
140	34	28	23	19	15	11
140+	31	26	21	17	13	9

### Женщины

Кат.	МСМК	МС
44	29	24
48	28	23
52	27	22
56	26	21
60	25	20
67,5	24	19
75	23	18
82,5	21	16
90	18	14
90+	15	13

## Жим штанги лежа (1/2 СОБСТВЕННОГО веса)

### Мужчины

Кат.	I юн.	II юн.	III юн.
52	35	29	23
56	34	28	22
60	33	27	21
67,5	32	26	20
75	31	25	19
82,5	30	24	18
90	29	23	17
100	28	22	16
110	27	21	15
125	26	20	14
140	25	19	13
140+	24	18	12

### Женщины

Кат.	КМС	I	II	III
44	62	49	37	25
48	61	48	36	24
52	60	47	35	23
56	59	46	34	22
60	58	45	33	21
67,5	57	44	32	20
75	55	42	30	18
82,5	53	40	28	16
90	51	38	26	14
90+	49	36	24	12

# Европейские рекорды

# WPC

Статистик: Пётр Кравцов, [www.alltime.at.ua](http://www.alltime.at.ua).

## Экипировочный дивизион

### Паэрлифтинг

#### Мужчины

##### 52 kg Class

S	240,0	Degovets Alexander	66	UKR	26.06.1993	Manchester
B	145,5	Artemyev Igor	71	RUS	18.08.2006	Togliatti
D	205,0	Degovets Alexander	66	UKR	26.06.1993	Manchester
T	575,0 240/135/200	Degovets Alexander	66	UKR	23.06.1995	Stone

##### 56 kg Class

S	237,5	Chebatar Suradj	77	UKR	18.08.2006	Togliatti
B	160,0	Artemyev Oleg	71	RUS	03.11.2005	Helsinki
D	220,0	Onuchin Alexander	78	RUS	22.11.2008	Palm Beach
T	592,5 237,5/140/215	Chebatar Suradj	77	UKR	18.08.2006	Togliatti

##### 60 kg Class

S	250,0	Chebatar Suradzh	77	UKR	03.11.2006	Lake George
B	155,5	Artemyev Oleg	71	RUS	18.08.2006	Togliatti
D	240,0	Hagner Heikki		FIN	24.10.2002	Helsinki
T	615,0 250/140/225	Chebatar Suradzh	77	UKR	03.11.2006	Lake George

##### 67,5 kg Class

S	327,5	McNamara Gerard	63	IRL	20.11.2009	Bournemouth
B	220,0	Speransky Mikhail	76	RUS	18.08.2006	Togliatti
D	270,0	Kokorev Ilja	73	RUS	03.11.2005	Helsinki
T	780,5 300/210,5/270	Kokorev Ilja	73	RUS	03.11.2005	Helsinki

##### 75 kg Class

S	395,0	Kutcher Alexander	80	UKR	03.11.2006	Lake George
B	245,0	Kutcher Alexander	80	UKR	03.11.2006	Lake George
D	320,0	Kutcher Alexander	80	UKR	03.11.2006	Lake George
T	960,0 395/245/320	Kutcher Alexander	80	UKR	03.11.2006	Lake George

##### 82,5 kg Class

S	387,5	Shestakov Igor	69	RUS	23.03.2003	Red Deer
B	260,0	Kononov Sergei	87	RUS	28.02.2009	Chelyabinsk
D	322,5	Jenkins Chris		GBR	22.11.2008	Palm Beach
T	882,5 365/205/312,5	Pryakhin Stanislav	75	RUS	22.11.2008	Palm Beach

##### 90 kg Class

S	440,0	Naleykin Sergei	81	UKR	22.11.2008	Palm Beach
B	310,0	Naleykin Sergei	81	UKR	22.11.2008	Palm Beach
D	355,0	Matveev Alexander	81	GER	03.11.2005	Helsinki
T	1050,0 440/310/300	Naleykin Sergei	81	UKR	22.11.2008	Palm Beach

##### 100 kg Class

S	430,0	Belayev Andrei	83	RUS	19.03.2010	Kursk
B	300,0	Dovganyuk Vadim	87	UKR	02.11.2006	Lake George
D	370,0	Belayev Andrei	83	RUS	19.03.2010	Kursk
T	1080,0 430/280/370	Belayev Andrei	83	RUS	19.03.2010	Kursk

##### 110 kg Class

S	425,0	Coombs Craig	75	GBR	22.11.2009	Bournemouth
B	302,5	Starodubsky Sergei	77	RUS	07.06.2009	Mikkeli
D	382,5	McQueen Delroy	75	GBR	04.10.2008	UK Open
T	1050,0 420/260/370	Andreev Timur	83	RUS	19.03.2010	Kursk

##### 125 kg Class

S	480,0	Karnaukhov Sergei	78	UKR	23.11.2008	Palm Beach
B	347,5	Yarymbash Yevgeny	83	UKR	04.11.2006	Lake George
D	400,5	Turtainen Ano	67	FIN	26.10.2002	Helsinki
T	1200,5 473/347,5/380	Yarymbash Yevgeny	83	UKR	04.11.2006	Lake George

##### 140 kg Class

S	501,0	Karnaukhov Sergei	78	UKR	14.02.2009	Krivoy Rog
B	340,0	Tuomainen Jussi	78	FIN	25.05.2008	Wienn
D	407,5	Bolton Andrew	70	GBR	19.11.2000	Las Vegas
T	1151,0 501/270/380	Karnaukhov Sergei	78	UKR	14.02.2009	Krivoy Rog

##### 140+ kg Class

S	520,0	Bolton Andrew	70	GBR	23.11.2008	Palm Beach
B	370,0	Kalliola Kari	63	FIN	23.11.2008	Palm Beach
D	427,5	Bolton Andrew	70	GBR	23.11.2008	Palm Beach
T	1260,0 520/312,5/427,5	Bolton Andrew	70	GBR	23.11.2008	Palm Beach

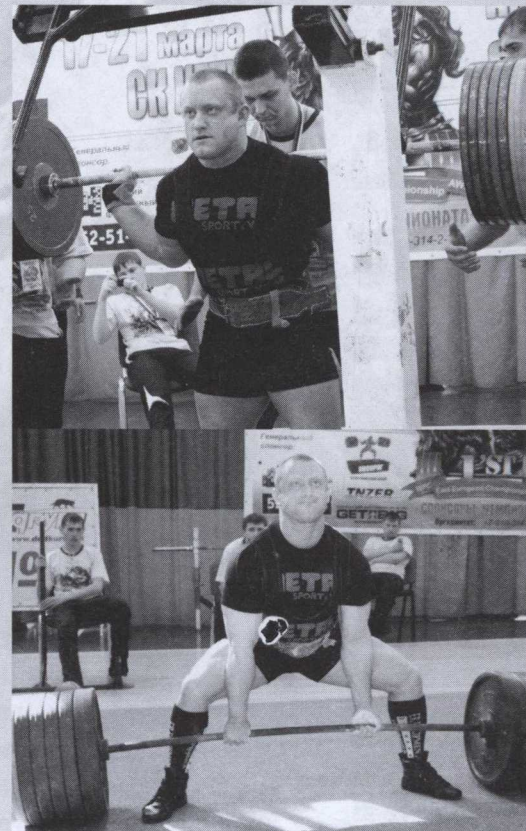


<b>Женщины</b>						
<b>44 kg Class</b>						
S	110,0	Novikova Maria	81	RUS	01.11.2007	Togliatti
B	72,5	Voronova Svetlana	76	EST	26.05.2007	Kohtla-Jarve
D	105,0	Schroeder Julie		GBR	1998	
T	260,0	Novikova Maria	81	RUS	01.11.2007	Togliatti
<b>48 kg Class</b>						
S	172,5	Kuznetsova Taisiya	86	UKR	03.11.2006	Lake George
B	97,5	Kuznetsova Taisiya	86	UKR	03.11.2006	Lake George
D	160,0	Kuznetsova Taisiya	86	UKR	03.11.2006	Lake George
T	420,0	Kuznetsova Taisiya	86	UKR	03.11.2006	Lake George
<b>52 kg Class</b>						
S	206,0	Thomas Leslie Jane	66	GBR	11.06.2005	Port Talbot
B	107,5	Antipova Agnessa	88	RUS	03.06.2009	Mikkeli
D	195,0	Zotova Marina	83	RUS	28.02.2009	Chelyabinsk
T	472,0	Thomas Leslie Jane	66	GBR	11.06.2005	Port Talbot
<b>56 kg Class</b>						
S	220,0	Medvedeva Marina	74	RUS	01.11.2007	Togliatti
B	115,0	Medvedeva Marina	74	RUS	15.08.2007	Kursk
D	215,0	Gibson Vanessa	69	GBR	1996	
T	522,5	Gibson Vanessa	69	GBR	09.11.1996	Durban
<b>60 kg Class</b>						
S	230,0	Medvedeva Marina	74	RUS	19.03.2010	Kursk
B	140,0	Medvedeva Marina	74	RUS	19.03.2010	Kursk
D	202,5	Medvedeva Marina	74	RUS	19.03.2010	Kursk
T	572,5	Medvedeva Marina	74	RUS	19.03.2010	Kursk

<b>67,5 kg Class</b>						
S	250,0	Zurcher Andrea	78	SUI	04.05.2003	Nancy
B	145,0	Ivanova Zhanna	84	UKR	02.11.2005	Helsinki
D	225,0	Ivanova Zhanna	84	UKR	02.11.2005	Helsinki
T	620,0	Ivanova Zhanna	84	UKR	02.11.2005	Helsinki
<b>75 kg Class</b>						
S	270,0	Povolotskaya Yelena	78	RUS	01.11.2007	Togliatti
B	162,5	Sheverdina, Yelena	68	RUS	09.02.2007	Chelyabinsk
D	232,5	Povolotskaya Yelena	78	RUS	19.03.2010	Kursk
T	617,5	Povolotskaya Yelena	78	RUS	01.08.2008	Chelyabinsk
<b>82,5 kg Class</b>						
S	230,0	Blair Coral	64	AUT	13.05.1999	St.Helier
B	167,5	Sheverdina Yelena	68	RUS	01.11.2007	Togliatti
D	268,0	Blair Coral	64	AUT	19.11.1999	Calgary
T	610,0	Blair Coral	64	AUT	13.05.1999	St.Helier
<b>90 kg Class</b>						
S	240,0	Blair Coral	64	AUT	05.05.2000	Haiming
B	175,0	Rantanen Tarja	57	FIN	01.11.2005	Helsinki
D	250,0	Blair Coral	64	AUT	05.05.2000	Haiming
T	612,5	Blair Coral	64	AUT	05.05.2000	Haiming
<b>90+ kg Class</b>						
S	290,0	Shaw Dorothy	63	GBR	19.11.2009	Bournemouth
B	157,5	Rantanen Tarja	57	FIN	03.06.2009	Mikkeli
D	240,0	Shaw Dorothy	63	GBR	19.11.2009	Bournemouth
T	670,0	Shaw Dorothy	63	GBR	19.11.2009	Bournemouth

## Жим лежа

<b>Мужчины</b>						
52 kg	146,0	Artemyev Igor	71	RUS	16.08.2006	Togliatti
56 kg	165,0	Pridannikov Mikhail	86	RUS	20.03.2010	Kursk
60 kg	170,5	Vartanov David	86	RUS	02.11.2007	Togliatti
67,5 kg	220,0	Speransky Mikhail	76	RUS	02.11.2007	Togliatti
75 kg	250,0	Zuzuk Roman	71	UKR	18.03.2009	Kryvyi Rig
82,5 kg	300,0	Koshkin, Sergei	71	RUS	02.11.2007	Togliatti
90 kg	323,0	Nechaev Yevgeny	77	RUS	20.03.2010	Kursk
100 kg	310,0	Naydenov Viktor	87	RUS	09.08.2009	Kursk
110 kg	350,0	Ponomarenko Vitaly	74	UKR	05.11.2006	Lake George
125 kg	350,0	Kravtsov Vladimir	72	RUS	17.02.2006	Novorossiysk
140 kg	405,0	Maximov Vladimir	66	RUS	20.03.2010	Kursk
140+ kg	400,0	Murtomyki Jani	80	FIN	05.11.2006	Lake George
<b>Женщины</b>						
44 kg	75,0	Voronova Svetlana	76	EST	27.05.2007	Kohtla-Jarve
48 kg	100,0	Frolova Natalia	80	RUS	12.09.2004	Okotoks
52 kg	113,5	Frolova Natalia	80	RUS	26.03.2005	Okotoks
56 kg	125,0	Yurina Marina	86	RUS	02.11.2007	Togliatti
60 kg	170,0	Bobchenko Lyudmyla	79	UKR	18.03.2009	Kryvyi Rig
67,5 kg	155,0	Heikkila Anne		FIN	19.11.2009	Bournemouth
75 kg	170,5	Medvedeva Yuliya	79	RUS	20.03.2010	Kursk
82,5 kg	175,5	Turaeva Anna	78	RUS	09.08.2009	Kursk
90 kg	200,0	Sheludko Viktoriya	74	RUS	19.11.2009	Bournemouth
90+ kg	167,5	Rantanen Tarja	57	FIN	2004	



# Экипировка в пауэрлифтинге, или Как новичку стать Мастером. Часть 4

Автор: Дубровин Виталий, «Сектор Силы», Новосибирск, [www.ss-power.ru](http://www.ss-power.ru)



Вот мы и подошли к заключительной и самой важной части статьи. В предыдущих журналах мы рассмотрели все вопросы, связанные с экипировкой: зачем она нужна, какая бывает, как ею пользоваться и т.д. Теперь настало время одеть её и тренироваться. Надеюсь, к тому времени, как вы читаете эту статью, вы уже подобрали себе подходящие доспехи и они лежат в ожидании работы.

Для начала предлагаю вам программу, рассчитанную на два-три месяца, основную цель которой – увеличить рабочие веса на базовых упражнениях, наработать правильную технику, подготовить связки и мышцы к дальнейшим тяжёлым тренировкам в экипе. Назовём её:

## «Базовая программа №1»

Система рассчитана на занятия три раза в неделю: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота. Мышцы разделены на три группы: ноги+плечи, грудь+бицепс, спина+трицепс. Программа состоит из двух циклов, идущих друг за другом.

### Цикл 1

**ПН:** Присед 3\*8, жим гантелей вверх 3\*8, сгибание ног 3\*8, разведение гантелей через стороны 2\*8, разгибание ног 2\*12, Шраги со штангой 2\*12, гиперэкстензия и римский стул с весом

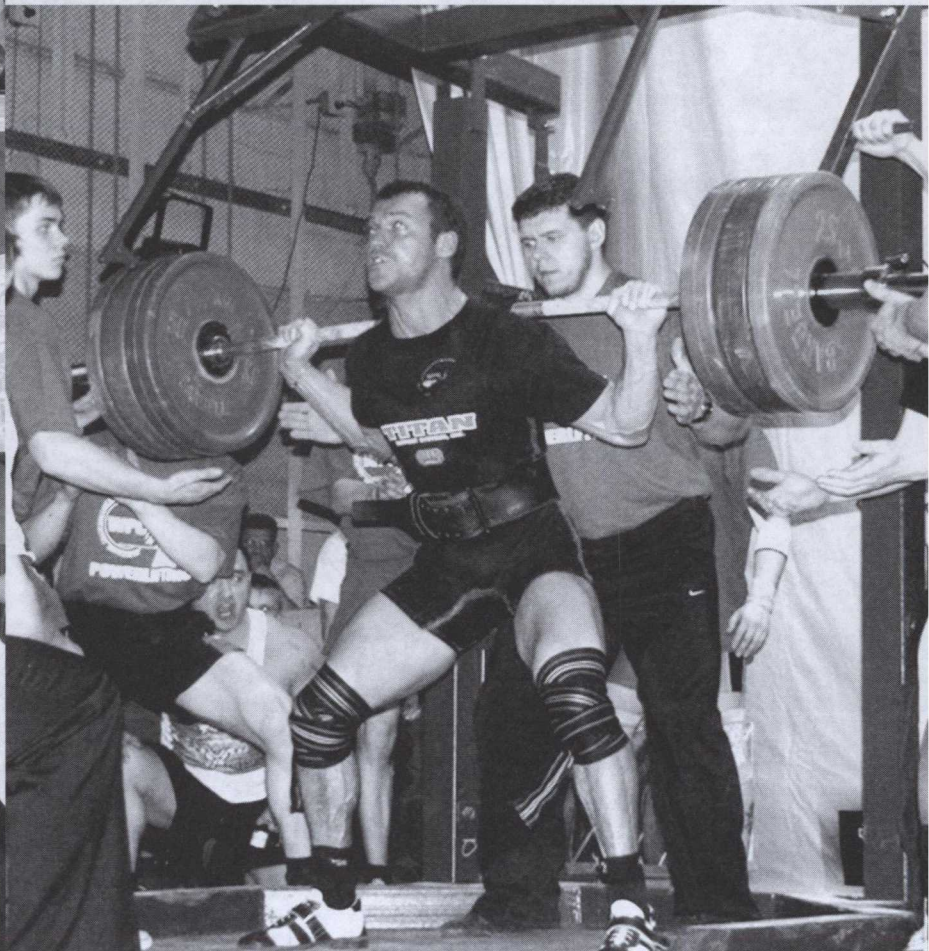
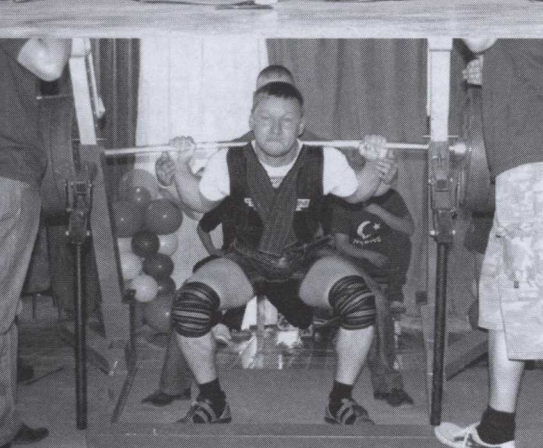
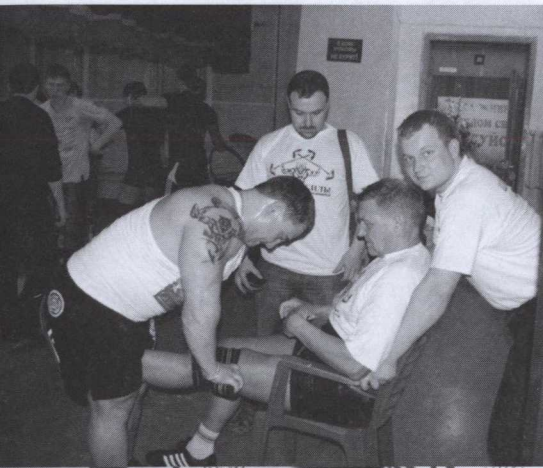
2\*20, боковые наклоны с гантелями 2\*20.

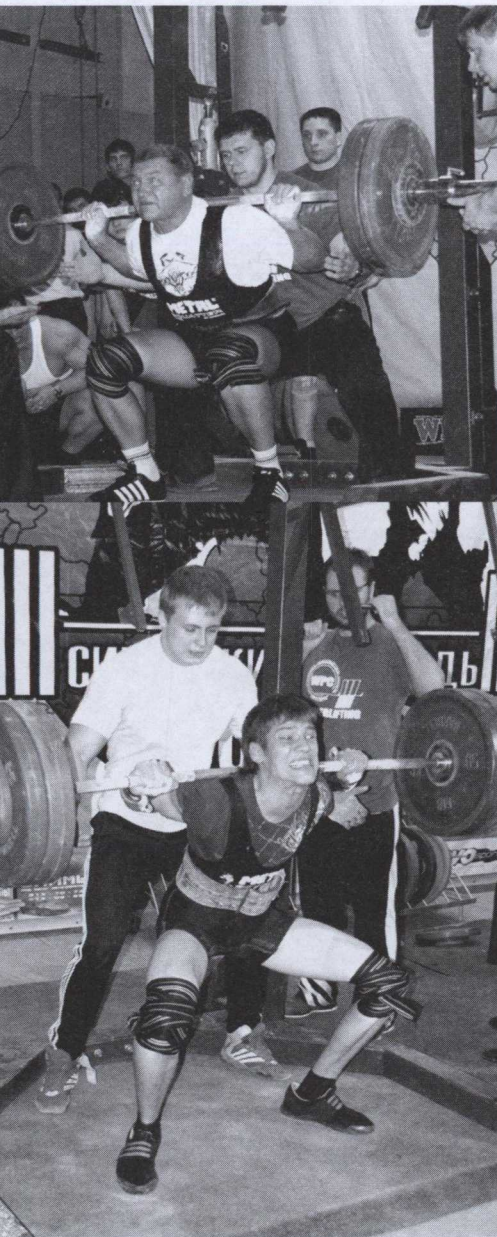
**СР:** Жим 3\*8, сгибание рук со штангой 3\*8, полуразводка на наклонной скамье 3\*8, молотки 2\*12, жим штанги на обратнo-наклонной скамье 3\*8, гиперэкстензия и подъёмы ног в виси без веса 2\*20-40.

**ПТ:** Тяга сумо 3\*8, жим средним хватом 3\*8, тяга штанги к животу 3\*10, французский жим гантелями 2\*12, тяга верхнего блока за голову 3\*10, фермерская прогулка с блинами, гиперэкстензия и римский стул с весом 2\*20, боковые скручивания 2\*20.

### Цикл 2

**ПН:** Полуприсед 3\*8, жим штанги с груди вверх 3\*8, жим ног 3\*8, разводка гантелей в наклоне 2\*12, сведение ног 2\*12, шраги гантелями 2\*12, гиперэкстензия и римский стул с весом 2\*20, боковые наклоны с гантелями 2\*20.





**СР:** Дожим 3\*8, сгибание E-Z грифа обратным хватом 2\*12, жим гантелей лёжа 3\*8, сгибание рук с гантелями 2\*12, кроссовер 2\*12, гиперэкстензия и подъемы ног в на турнике без веса 2\*20-40.

**ПТ:** Тяга с плинтов 3\*8, французский жим E-Z грифа 3\*8, тяга штанги к груди 3\*10, разгибания рук на блоке 2\*12, тяга нижнего блока 3\*10, пулловер гантелью 2\*10, гиперэкстензия и римский стул с весом 2\*20, боковые скручивания 2\*20.

Разогрев. Перед любой тренировкой обязательно нужно делать общий разогрев. Я предлагаю следующий вариант: 3–5 минут аэробной нагрузки (велик, эллипс, скакалка, степ...), прокручивание всех суставов, возможна легкая динамическая растяжка, гиперэкстензия и пресс без веса 1\*20-30. Также разогрев должен присутствовать перед выполнением любого упражнения: чем больше рабочие веса, тем больше разогревочных подходов вам потребуется.

Рабочие веса. Веса прибавляем постепенно, от тренировки к

тренировке и от похода к подходу. К примеру, если вы присели 90\*8, 95\*8, 100\*8, то на следующей тренировке нужно пойти 95, 100 и 105. Если прибавить вес на тренировке не удаётся, то его надо немного скинуть, чтобы через неделю можно было снова прибавить. Напомню, что основная задача – увеличить вес на базовых движениях: присед, жим и тяга, а также на полудвижениях. На остальных упражнениях тоже стоит стараться, но без фанатизма.

Полудвижения. Если есть возможность, уровень полудвиже-





ги рывковые штангой, разгибание ног, гиперэкстензия и пресс с весом, боковые наклоны.

2) Присед лёгкий, жим + удержание, полуразводка на обратно-наклонной скамье, сгибание гантелей, французский жим E-Z грифа лёжа, гиперэкстензия и пресс без веса.

3) Жим лёгкий, тяга, жим ног, пулловер гантелью, сгибание ног,

гиперэкстензия и пресс с весом, боковые скручивания.

Базовые (лифтерские) упражнения выполняются полностью в экипировке 4-5 подходов: на 1-2 неделе на 6 повторов, 3-4 неделе на 5 повторов и т.д. по уменьшению, на 9-10 неделе на 2 повтора. Как и в предыдущей программе, от тренировки к тренировке и подхода к подходу мы увеличиваем веса и сокращаем повтора.

ний лучше варьировать, к примеру, дожимы можно делать с досок 5, 10 и 15 см, полуприседы делать с разных по высоте тумб, тягу с разных плитов. Тем проще будет добавлять веса от подхода к подходу.

Напомню, что техника движений без экипировки должна быть такой же, как и техника в экипировке.

Подсобные упражнения могут быть заменены и на другие, аналогичные, в зависимости от оборудования зала.

Будем считать, что подготовительную программу вы прошли и готовы приступить к подготовке к экипировочным соревнованиям. Программа подготовки вытекает из «Базовой программы №1», рассчитана она на 10 недель. Назовём её:

## «Базовая выводка №1»

### Цикл 1

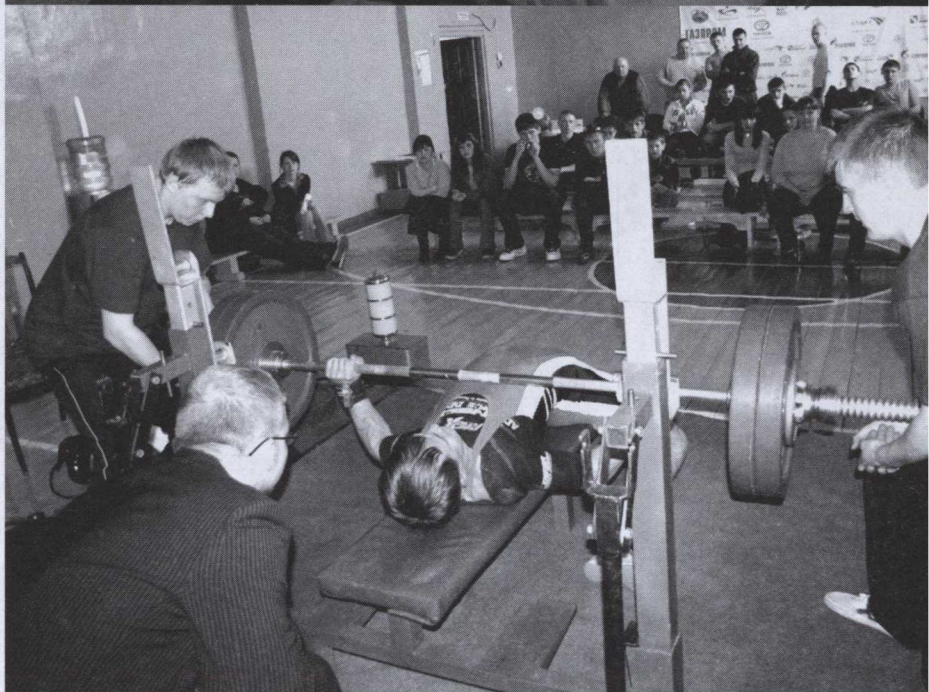
1) Тяга лёгкая, полуприсед (5-10-15 см от параллели + негативка), тяга нижнего блока, разгибание ног, шраги рывковые гантелями, гиперэкстензия и пресс с весом, боковые наклоны.

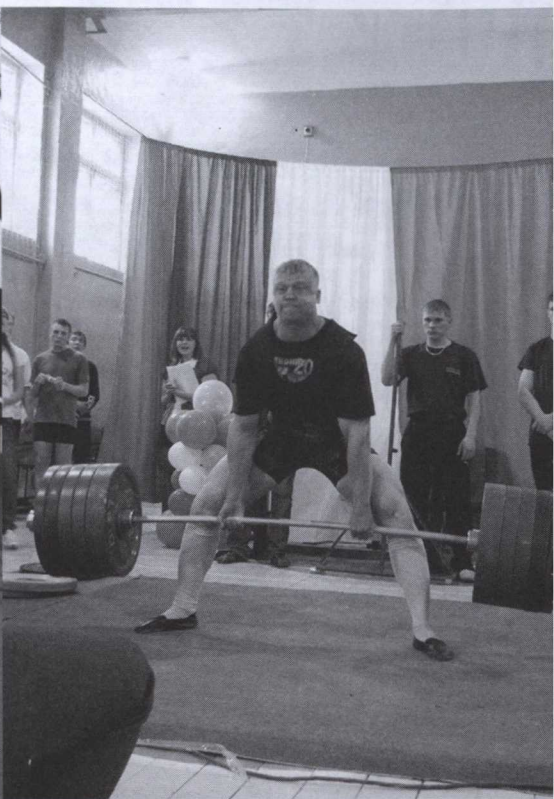
2) Присед лёгкий, дожим (5-10-15 см+негативка), полуразводка на наклонной скамье, сгибание E-Z грифа, разгибание на блоке, гиперэкстензия и пресс без веса.

3) Жим лёгкий, тяга с плинта (5-10-15), жим ног, пулловер штангой, сведение ног, гиперэкстензия и пресс с весом, боковые скручивания.

### Цикл 2

1) Тяга лёгкая, присед + удержание, тяга верхнего блока, шра-





Легкие тренировки. Присед, жим и тяга делаются 3\*5 без экипировки, максимально технично, с весом не более 50% от безэкипировочного максимума. Подсобные упражнения делаются 2-3 подхода на 12-10-8 повторений, цель их выполнения – на-

качка мышц кровью, поэтому веса добавлять на них особо не старайтесь, основные силы нужны на лифтерские упражнения. Гиперэкстензия, пресс, боковые наклоны и скручивания делаются по 20-30 раз. Негативка выполняется с весом, примерно на 10-15%

превышающим ваш последний подход в полудвижении. Выполняется она максимально технично и только с условием наличия минимум трех страховщиков, т.е. ваша задача: идеально выполнить негативную фазу движения, а вверх – вам должны помочь.

Удержание выполняется с весом на 10–15% больше негативки. Ваша задача: удержать вес в конечной фазе в течение 20 секунд. Также выполняется только с условием хорошей страховки. Начиная с 7 недели, негативка и удержания убираются.

Соревнования. Итак, самое главное: как правильно подойти к первым экипировочным соревнованиям? В идеале нужно пройти обе программы – два месяца базы, два месяца выводки, т.е. начать подготовку надо за 4–5 месяцев до соревнований. Пока вы занимаетесь по базовой программе, нужно подобрать и приобрести экипировку. Начало подготовки в экипе по программе «Выводка №1» нужно рассчитать так, чтобы после

ледней тяжёлой тренировки (тяга 5\*2) у вас оставалось 5–8 дней на отдых перед соревнованиями. Примерно за 2–3 дня до выступления советуем провести лёгкую тренировку, т.е. сделать легкие присед, жим и тягу с небольшими весами на технику 3\*5, это позволит вашим мышцам накопить ещё больше энергии для лучшего результата. Не пренебрегайте предсоревновательным отдыхом – многие думают, что если неделю не тренироваться, – вся сила исчезнет. Это не так! За неделю ваш организм полностью восстановится, и вы сможете показать результат гораздо выше, чем на тренировках.

Как правильно подобрать веса на первый подход. Первый подход – самый важный для лифтера: выполнив его, обретаете уверенность в своих силах; не выполнив его, можете и вовсе «забараниться». Первый вес нужно заказывать тот, который вы выполняли чисто на 2 раза на последней тренировке, либо даже минус 5 кг от него. Второй подход можно

заказать немного больше от тренировочного – вы его выполните, я уверен. Ну а третий – исходя из ваших амбиций. И ещё один небольшой совет: принимайте на протяжении подготовки к соревнованиям витамины, обязательно спортивное питание – особенно для лифтеров полезны аминокислоты и креатин. Тренировки в экипировке связаны с повышением давления, поэтому также советуем принимать пирарцетам 400–800 мг 3 р./день и винпоцетин 5–10 мг 3 р./день, если нет противопоказаний врача. Также аскорутин (4–6 таблеток в день) поможет укрепить сосуды, а аспаркам (4–6 таблеток) предотвратит судороги.

Удачи вам на помосте, лифтеры, самые сильные люди на земле!

Дополнительную информацию можно получить на сайте [ss-power.ru](http://ss-power.ru)

Дубровин В.А.,  
«Сектор Силы»-2010



Знакомьтесь:

# Наталья Ловцова

Автор: Денис Нагибин

**28 июня 2009 году в г.Вологде проходил Открытый чемпионат по силовому экстриму, в котором приняла участие двукратная абсолютная чемпионка мира, мастер спорта международного класса по жиму лежа Наталья Ловцова.**



Как всё начиналось. В 2004 году Наталья Ловцова поставила перед собой одну-единственную цель – победить серьезные травмы, полученные в автокатастрофе и встать на ноги. Она отказалась от инвалидности и попросила тренера в фитнес-клубе помочь ей обрести физическую форму. Тот долго сомневался, видя перед собой хрупкую девушку небольшого роста, но в конце концов согласился. «В аварии мне переломало все кости», – вспоминает события минувшей давности Наталья. «Помню, везли меня из больницы домой на машине, и увидела я мужчину на перекрестке. На груди у него висела табличка: «Я – инвалид. Помогите, кто, чем может...» «Я такой никогда не буду!» – сказала тогда я и ударились в спорт. После того как меня собирали врачи по частям, это было слишком серьезное заявление. И вот впервые в России девушка решила доказать сильному полу в этом мужском виде спорта, что женщины тоже могут выступать наравне с мужчинами: тянуть 8-тонную пожарную машину, переворачивать покрышку весом 220 кг, поднимать легковой автомобиль весом 1,5 тонны, бегать с коромыс-

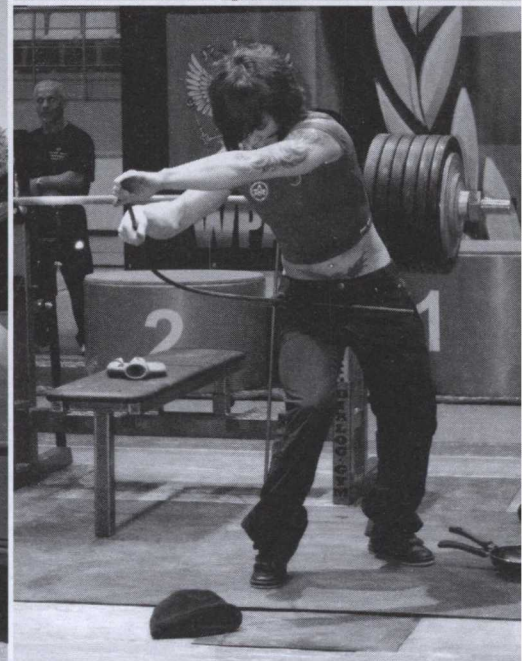
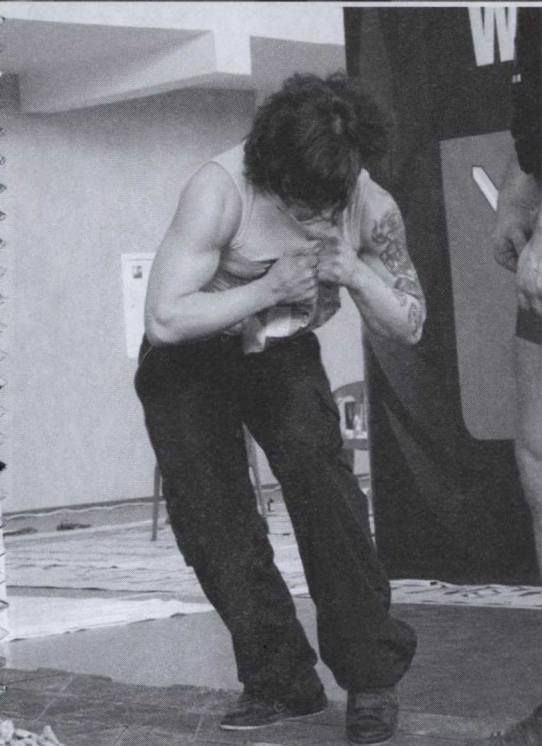






лом и подминать всякие нестандартные тяжести.

Наталья покорила зрителей не только своей силой, которая может сравниться с мужской, но и своей женственностью, за что и была награждена призом зрительских симпатий. Это была не единственная награда в этот день. Также спортсменке вручили памятный кубок. Помимо выступлений по жиму лежа и всего того, что Наталья делала на силовом экстриме, она еще выступает на шоу-турнирах с показательными силовыми номерами: гнет головой арматуру, рвет телефонные справочники, скручивает ско-





вородки в трубочку и ломает болты. Наталья пользуется среди зрителей и спортсменов популярностью и уважением в этом неженском занятии и по праву считается сильнейшей женщиной в Вологодской области. На данный момент Наталья готовится к чемпионату Евразии по жиму лежа, который будет проходить в Москве в августе 2010 года. Всех этих запредельных человеческих возможностей Наталья добилась под четким руководством своего тренера Нагибина Дениса и не планирует на этом останавливаться. На сегодня мечта чемпионки в силовом экстриме: сдвинуть железнодорожный вагон. И Наталья, и ее тренер уверены в том, что она справится. Нам же остается только пожелать нашей обаятельной героине дальнейших спортивных успехов!



# FLEX GYM

Реклама

**Дмитрий Голубочкин**  
Многократный абсолютный чемпион Москвы  
по бодибилдингу,  
абсолютный чемпион Восточной Европы — 2006г.



## У нас есть все... ...чтобы стать чемпионом

**м. «Авиамоторная»**

ул. Авиамоторная, дом 28/6  
(495) 673-2371

**м. «Ботанический Сад»**

ул. Снежная, д. 1А  
(499) 189-8806

**м. «Братиславская»**

ул. Перерва, д. 43 ТЦ "Экватор", пав. А-10  
(495) 685-9292

**м. «Дмитровская»**

ул. Бутырская, д. 97, стр. 2  
(964) 634-6306

**м. «Петровско-Разумовская»**

Дмитровское ш., д. 39, корп. 1  
(495) 976-1144

**м. «Китай-Город»**

ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1  
(495) 628-8597

**м. «Сокольники»**

Сокольническая площадь, д. 9, корп. 1  
(495) 741-9616

**м. «Черкизовская»**

Щелковское ш., д. 3, стр. 1, 1 этаж, пав. 115 Б  
(499) 922-6910

**ОПТ: ТЕЛ. (495) 620-3573**

НОВЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН  
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

реклама

# ФЛЕХ ГИМ

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В ИНТЕРНЕТЕ



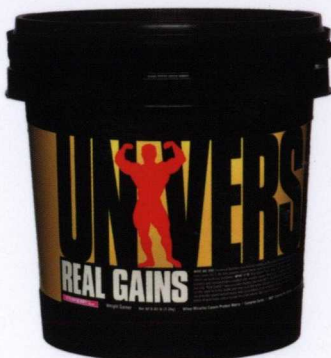
1050 p

1680 p



1850 p

654 p



1029 p



2324 p

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