

ВЛАДИМИР КРАВЦОВ – РУБЕЖ В 350 КГ ПОЗАДИ

Power World 1'2006

# Мир СиЛы

Илья Кокорев - чемпион мира  
из Ярославля

WPO – полный отчет с двух континентальных  
полуфиналов

Чемпионаты мира WPC и WDFPF – россияне  
лидируют

Силовой экстрим. Кокляев на “Арнольд Классик”

Мировые рекорды – официальная статистика

“Железный” юмор

и многое другое...

ISSN 1606-8718



9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

*General Sport Nutrition*

**ВЫБОР  
ЧЕМПИОНОВ**

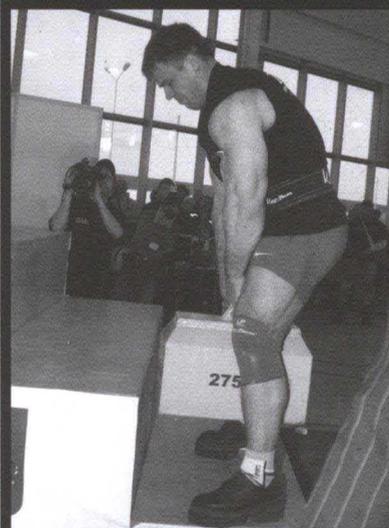
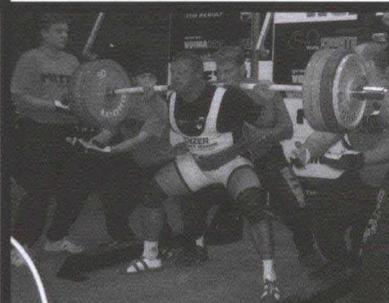
**MEGA BLAST**



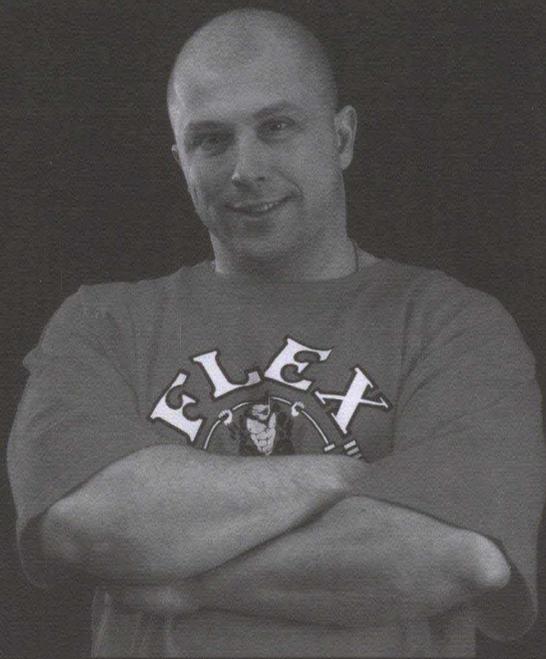
*made in USA*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>НОВОСТИ</b>	4
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	
Чемпионат мира WPC-2005	5
Полуфинал WPO: американский дивизион	12
Турин ... 2005	16
WPO-2005. Профессиональная Европейская серия	21
WPC в Курске	27
<b>ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ</b>	
Супермен из Ярославля	29
<b>СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ</b>	
«Московские разборки» – сезон сражений богатырей открыт	32
«Русский прорыв»	37
<b>ПИТАНИЕ</b>	
Углеводы	39
<b>СТАТИСТИКА</b>	44
<b>ЮМОР</b>	
Соревнования мне не нужны, потому что...	46
Дешифратор	46
Методы устранения конкурентов на соревнованиях и чем это грозит	47
<b>ФИЛОСОФИЯ</b>	
Философия пауэрлифтинга. Часть IV	48



## КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте, друзья!

Сразу приношу извинения за задержку в выпуске этого номера. Но на то были причины — слишком большая загруженность главного редактора, связанная с проведением чемпионата России по версии WPC и выездом на супертурнир «Арнольд Классик». Тем не менее все дела сделаны, и вы держите в руках новый номер.

С каждым днем число спортсменов, увлекшихся пауэрлифтингом, возрастает. Приходят новые, совсем молодые ребята. Они — наша смена. Когда я был в Америке, то не раз сталкивался с таким вопросом, звучащим из уст американцев: «Сколько атлетов в России занимаются пауэрлифтингом?» Действительно, а сколько? Честно говоря, на мой взгляд, это один из самых массовых и распространенных (по числу реально тренирующихся, а не болельщиков) в России видов спорта. Думаю, что счет пауэрлифтерам уже идет к сотне тысяч атлетов! Феноменально.

Мало того, смею утверждать, что пауэрлифтинг является одним из самых «умных» видов спорта. У нас очень много смысленных ребят. Почему? Да вот вам простой пример. Попробуйте найти в русскоязычном Интернете «сайты» тяжелоатлетической направленности? Раз, два... да и то, что имеется, мягко говоря, оставляет желать лучшего. А теперь наберите в поисковике «пауэрлифтинг»... Ну, как? Сотни сайтов самого различного уровня. Результат налицо.

Мы тоже по мере возможностей знакомим вас с событиями, происходящими в мире пауэрлифтинга.

Удачи вам и до новых встреч!

Искренне, Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru

# Мир Силы Power World Gym



На 1-й стр. обложки Илья Кокорев  
Фото Елены Грабовской и Владимира Сомова

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1 (27)/2006 год

Издается с 1999 года

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

главный редактор Юрий УСТИНОВ  
коммерческий директор Александр ЛУКЬЯНОВ  
выпускающий редактор Роман ФОКИН

верстка оригинал-макета Андрей ДВОРОВКИН  
корректор Александра АНДРЕЕВА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ШПРИНЦ Л.Д. Заместитель главного редактора, Москва  
ПИСКУНОВ В.И. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы  
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе  
kondraschow@hotmail.com  
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке  
abutenko@shaw.ca  
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу  
aav@ems.ru  
РЯБИННИКОВ О. Собственный корреспондент

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Мир Силы® — зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к.1

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж — 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru

# ПОДПИСКА

Для оформления подписки в приведенном подписном купоне необходимо:

- указать фамилию, имя, отчество, почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться отправка выписанных изданий, а также телефон (по желанию);

- заполнить графы «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией. (Например: МС 0612; 1–6 мес. 2006 г.; 115 руб.00 коп.);

- вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка в удобное для вас время.

Внимание! В связи с новыми требованиями Сбербанка при оплате подписки необходимо иметь при себе паспорт.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте.

По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел.: (095) 363-42-62.

Адрес: 125284, г. Москва-284, а/я 25, ООО «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimu9@si.ru

Наименование комплекта	Периодичность выхода изданий	Подписной индекс	Цены на 1-е полугодие 2006 г.	
			1 мес.	6 мес.
Журнал «Качай Мускулы»	5 раз в полугодие	КМ 0534	72,45	362,25
Журнал «Мир Силы»	2 раза в полугодие	МС 0612	57,50	115,00

Извещение

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

(ф.и.о., адрес плательщика)

Назначение платежа

Подписной индекс

Период подписки

Сумма  
(в том числе НДС-10%)

Кассир

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен \_\_\_\_ «\_» \_\_\_\_ 2006 г.  
(подпись плательщика)

Квитанция

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

(ф.и.о., адрес плательщика)

Назначение платежа

Подписной индекс

Период подписки

Сумма  
(в том числе НДС-10%)

Кассир

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен \_\_\_\_ «\_» \_\_\_\_ 2006 г.  
(подпись плательщика)

Завершился «Арнольд Классик Уик Энд» — грандиозный спортивный форум, проходящий под патронажем Арнольда Шварценегера.

Впервые в истории российского пауэрлифтинга на этом супершоу выступили трое наших пауэрлифтеров. Чемпион мира-2005 и победитель Европейского Bench Bash Владимир Чадков из Челябинска, выступая в легком весе до 82,5 кг, смог зафиксировать 272,5 кг, что в настоящее время является наибольшим жимом в России. Попытка занять второе место, выжав 280 кг, была, к сожалению, неудачной. Тем не менее — наши поздравления Владимиру с личным рекордом и достойным выступлением, он на 4-м месте.

Прекрасно выступил в группе тяжеловесов (св. 110 кг) Владимир Кравцов из Саратова. Величайший жимовик России зафиксировал 347,5 кг во второй попытке и «сходил» на мировой рекорд WPO для весовой категории 125 кг — 365 кг. Совсем чуть-чуть не хватило ему для фиксации веса. Тем не менее он завоевал бронзу и стал первым российским медалистом «Арнольд Классик».

К сожалению, неудача постигла Илью Кокорева из Ярославля — сказалось предстартовое волнение, он получил нулевую оценку в приседе.

глашен для судейской работы в оргкомитет «Арнольд Классик», где был признан одним из самых компетентных судей, и успешно отсудил выступления сильнейших троеборцев планеты.



**Кравцов и 350 кг**

Завершился очередной чемпионат России WPC в г.Новороссийске. Он собрал под своими знаменами более 250 атлетов из большинства регионов нашей Родины. На чемпионате было установлено множество национальных, континентальных и мировых рекордов, среди которых отдельной строкой прописан жим Владимира Кравцова — 350 кг в весовой категории до 125 кг. Там же был утвержден состав президиума WPC Россия, наметен план работы на текущий и следующий года. Более подробно с этой информацией можно ознакомиться на [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)

В Тольятти полным ходом идет подготовка к предстоящему открытому Кубку Европы WPC (16—20 августа 2006 г.). На этот грандиозный спортивный форум приглашаются все спортсмены из всех стран мира! Более подробно о Кубке можно узнать на его официальной странице <http://www.butenko.org/russian/06eurocup/start.htm>



**Джеф Льюис**

Фирма «Inzer» выпустила новое супертрико для приседа «T-Rex». Используя именно его, американский пауэрлифтер Джеф Льюис смог зафиксировать на последнем «Арнольд Классик» 550 кг! В скором времени ожидается появление этого изделия и в России.

Новости с фронтов войны с допингом. На последний чемпионат Украины по версии IPF в полном составе приехала международная лаборатория по отбору допинг-проб. Итог ее приезда — полная паника и массовый «съем» атлетов с соревнований. Так, в некоторых тяжелых весовых категориях участников можно было буквально пересчитать по пальцам.

Эти же господа были замечены и на российском чемпионате IPF, но наши ребята с честью приняли удар — никакой паники отмечено не было.



**Владимир Чадков и Владимир Кравцов**

Хорошие новости пришли из международной WPC. Сразу пятеро наших судей получили международную квалификацию. Это чемпионка мира-2004 Наталия Эрхан, Руслан Датлы, Виталий Пономарев, Владимир Чадков, Роман Соболев и Юрий Устинов. Также Юрий Устинов был при-



**Бутенко и Устинов**

Известный пауэрлифтер из Канады Андрей Бутенко избран президентом канадской WPC.

Редакция поздравляет Андрея с новой победой и желает ему и его организации всяческих успехов в деле развития пауэрлифтинга.

# Чемпионат мира WPC-2005

## Ледовое побоище



### Старший тренер WPC Россия Константин Рогожников

*«... Donner Wetter, откуда взялись эти русские... Кто им рассказал о WPC? Теперь нам нечего здесь делать...»*

*(Из разговора двух немецких атлетов)*

*«Почему не зачтен присед? Что за ошибка? В чем проблема?!!» — «Глубже приседать надо, мы научим вас правильно садиться!»*

*(Из диалога между известным американским профи и свежее испеченным русским судьей WPC)*

### Чемпионат мира, мечты сбываются

«Чемпионат мира» — какие вораживающие слова для спортсменов. Кто не мечтает выиграть турнир такого уровня? Только как попасть туда? Что сделать, чтобы выступить на турнире сильнейших? У пауэрлифтеров России, выступающих по версии WPC, такая мечта стала реальностью.

Со 2 по 4 ноября 2005 года в Финляндии в городе Хельсинки прошел очередной мировой чемпионат WPC. На старт вышли атлеты из 18 стран, сборная WPC Россия смогла выставить состав из 23 троеборцев и 28 участников в жиме лежа. Такого представительного состава Россия ещё не представляла на мировом чемпионате. Спорт-

смены остальных стран были немногим в шоке от столь представительной делегации. Российская сборная, благодаря помощи наших финских друзей Катерины и Александра Лапенков, успешно оккупировала небольшой отель, в 100 метрах от Дворца спорта Хельсинки, где проводили чемпионат.

Финляндия встретила солнечной погодой, дружелюбием окружающих, чистотой, размеренностью, всё было как-то основательно, чисто и красиво. Нам, россиянам, не избалованным условиями проведения соревнований по пауэрлифтингу, понравился уютный зал, где намечалось проведение чемпионата. Чувствовалось, что организаторы знают, как проводить подобного рода соревнования. Финны

# СОРЕВНОВАНИЯ



Лидия Багина

подготовили шикарный помост и инвентарь для выступлений. Это и «моноlifты», и грифы нужных размеров для каждого движения, и много «железа» в разминочном зале. Особо хочется отметить информационную службу. Вся информация выводилась на огромные экраны, и кто, сколько, когда и за кем выходит, было видно и с последнего ряда заполненных зрителями трибун. Были предусмотрены места для торговли экипировкой, спортивным питанием, одеждой для фитнеса и бодибилдинга. Продавалась методическая литература и плакаты с автографами известных спортсменов, организаторы подготовили программу соревнований, с рекордами и информацией о чемпионатах.

Мы остановимся на выступлениях россиян.

Итак, первый день. Выступают юноши, юниоры, ветераны и женщины. От России в 60 кг сразу две участницы — Лидия Багина и Марина Бемова. Наши девушки

не признают компромиссов и начинают настоящую битву между собой. Первую серьезную заявку на чемпионство делает Лидия, установив рекорд Европы в приседе — 205 кг. Марина выжимает 97,5 кг и устанавливает тем самым рекорд Европы среди юниоров. Вытянув 162,5 кг и набрав 467,5 кг в сумме, Багина стала чемпионкой Европы. Бемова с 442,5 кг вторая. Абсолютное первенство среди женщин у украинской спортсменки Жанны Ивановой. Ее результаты: 250 кг присед, 145 кг жим и 225 кг тяга в весовой категории до 67,5 кг.

У юношей в весовой категории 82,5 кг Никишин Данил — 1-е место с суммой 665 кг и хорошим заделом на будущее.

В бой вступают юниоры до 75 кг. Константин Константинов второй, с результатом 627,5 кг. В весе до 90 кг борьба между нашим Андреем Айвазовым из Минеральных Вод и украинцем Владимиром Олиарныком продолжалась до последнего подхода. Присед — 350 кг у Андрея,



Юрий Чепец и К.Рогожников

342,5 кг у Владимира, жим 190 и 200 кг соответственно. Потянув 325 кг, Андрей сумел оторваться на 7,5 кг и, набрав сумму 865 кг, стал чемпионом мира. У украинца тяга 315 кг и 857,5 кг в сумме. Третьим в этом весе стал украинец Роман Соболев, выступавший за нашу сборную. Его результат — 725 кг. Хочется отметить, что бескорыстная помощь и работа Романа, как в судейском корпусе так и в общении с организаторами турнира, заслуживает наивысшей похвалы и признательности. Быть может, эта загруженность организационной работой и помешала ему набрать большую сумму. Тем не менее WPC Россия гордится тем, что в ее команде есть такие спортсмены, как Роман.

Пришло время выступлений ветеранов.

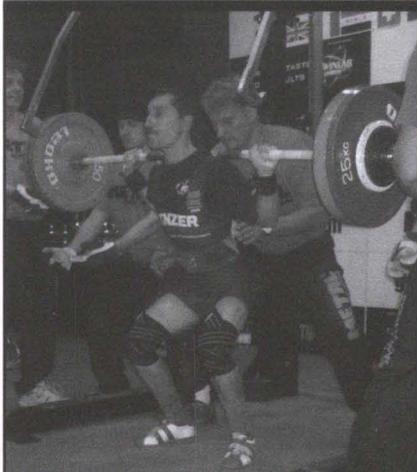
Глядя на этих сильных и крепких духом мужчин, не хочется говорить о возрасте. Первым званием победителя турнира в возрасте 40—44 года, в весовой категории до 75 кг добился Сергей Трухнин. Хочется особо выделить двух наших возрастных атлетов Юрия Чепца 60—64 года в 75 и Игоря Настынова 40—44, в +140. Юрий, получив на разминке травму ноги, сумел установить несколько мировых рекордов и победил с суммой 610 кг (242,5 кг+170 кг+197,5 кг). Чепец вот уже на протяжении нескольких стартов не перестает удивлять, переписав почти все мировые рекорды в весовой категории до 75 кг,



Марина Бемова

Даниил Никишин

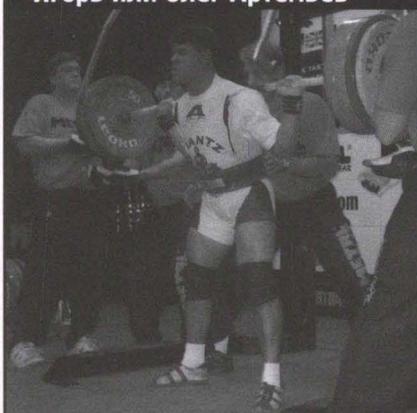
# СОРЕВНОВАНИЯ



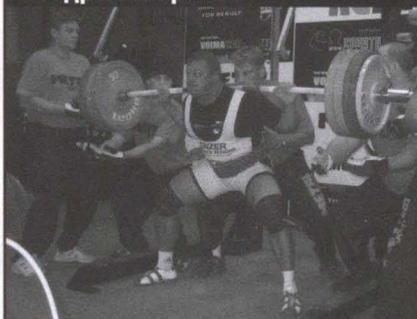
Игорь или Олег Артемьев



Илья Кокорев



Андрей Шарпов



Александр Грачев

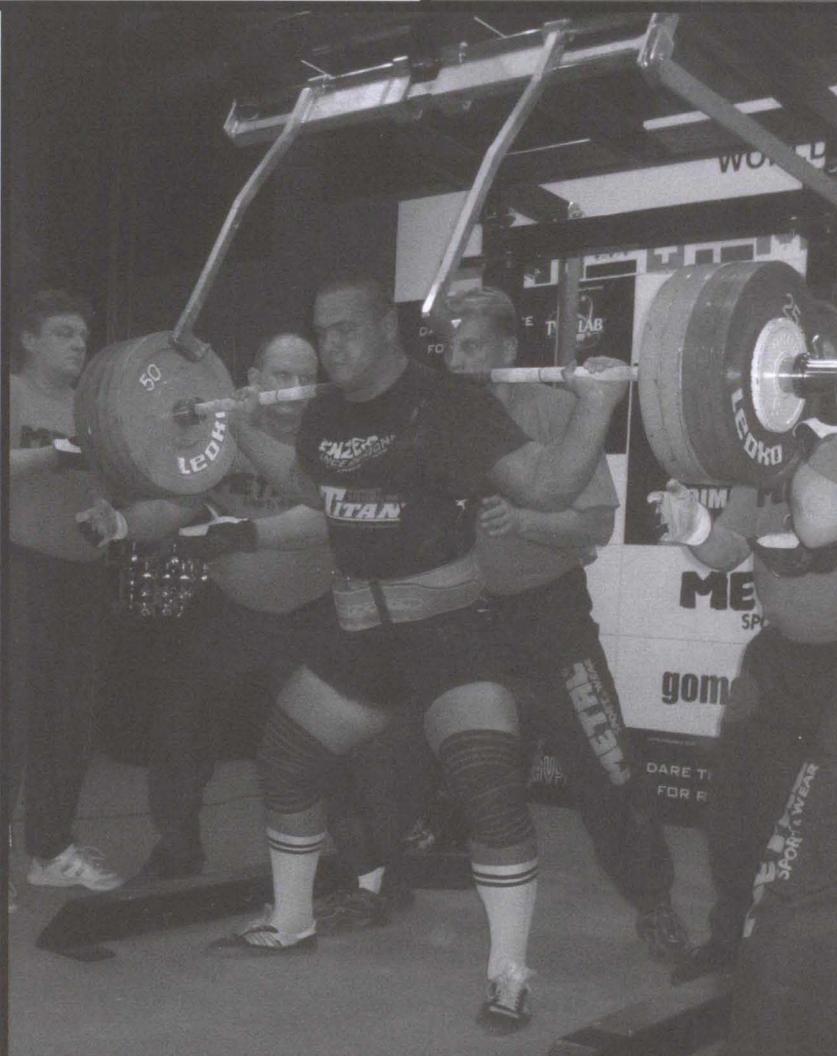


Евгений Вдовкин



Сергей Айвазов

## СОРЕВНОВАНИЯ



Артур Степанов



Артур Степанов и К.Рогожников

планирует на следующих выступлениях перейти в более тяжелый вес и продолжать там поднимать больше всех.

В весовой категории до 100 кг серебро у Александра Макеева (50—54 года).

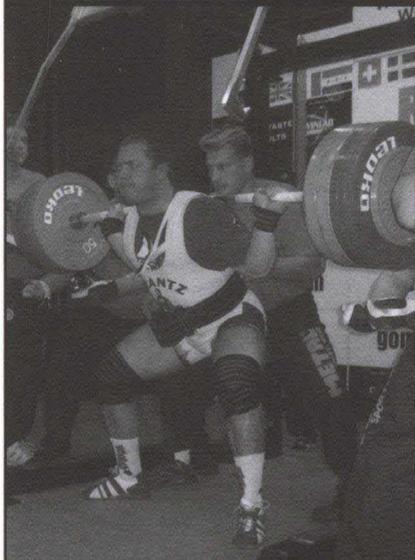
Ну а Игорь Настынов, этот большой и добрый богатырь из Калмыкии, показал, что есть ещё порохи, что списывать по возрасту таких бойцов рано. 417,5+252,5+330 и сумма 1000 кг — вот достойное выступление «ветерана»! Юрий Болотов (65—69 лет) стал вторым в категории до 75 кг. Уже само участие в соревнованиях этого возрастного спортсмена вызывает уважение.

Подождала очередь открытой категории у мужчин. Россия выставила в ней целую плеяду звезд. Как всегда четко и грамотно распределив силы, выступили братья-близнецы Артемьевы, Игорь в 52 кг и Олег в 56 кг. Являясь рекордсменами Европы и мира, братья и в Хельсинки выступили достойно и стали чемпионами мира с результатами 520 кг у Игоря (190+145+182,5) и 532,5 кг у Олега (202,5+150+180). Так держать, почин сделан. Первые две мужские золотые медали у нас. К сожалению, WPC Россия пока не может выставить полноценную сборную во всех весовых категориях, поэтому в весе до 60 кг мы остались без медали. Хотя скажу вам по секрету: у нас уже есть один достойный атлет на примете. Зато в 67,5 кг на помост вышел Илья Кокорев из Ярославля. Элита WPC России, абсолютный чемпион страны. Его выступление было на пределе возможного, и результаты — присед 300 кг, жим 210,5 кг (мировой рекорд), тяга 270 кг стали победными. Чемпион мира финишировал с суммой 780,5 кг, принеся России еще одну золотую медаль, а себе звание абсолютного чемпиона мира в троеборье.

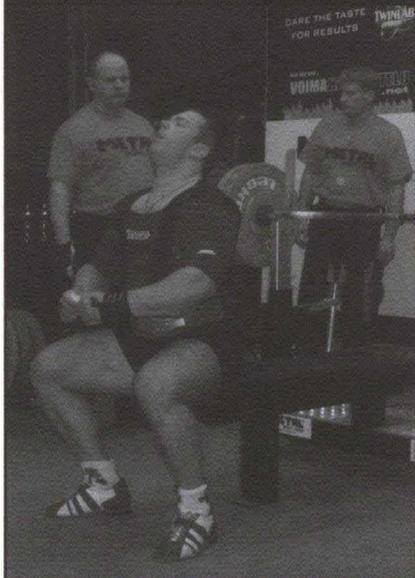
В весе до 75 кг нашу Родину представляли два бойца — чемпион Европы GPC среди juniоров Василий Цветков из Дубны и рекордсмен России в тяге Сергей Айвазов из Минеральных Вод. Тренерский состав немного переживал за Цветкова, его неудачное выступление на Кубке России в Тольятти не давало объективной картины того, в какой физической форме находится сейчас Василий. Тем не



Максим Михайлов



Максим Михайлов



Максим Михайлов

менее Цветков доказал, что «баранка» в приседе на Кубке была досадной случайностью и спортсмен такого уровня не подведет команду на мировом чемпионате. Присев 345 кг, он выходит на лидирующую позицию в своем весе. Айвазов справился с 315 кг, что для него отличный результат! Он идет вторым, остальные участники не смогли справиться с напором россиян и отстали. Уверенно пожав 192,5 кг и потянув 262,5 кг, Цветков с суммой 800 кг становится чемпионом мира среди мужчин. Айвазов, с суммой 755 кг, второй.

В весовой категории до 82,5 кг с суммой 842,5 кг победил Андрей Шарапов из Тольятти. Огромное волнение от первого международного старта не позволили ему полностью раскрыть себя, но я уверен, что у него ещё будет возможность доказать свою силу на следующих стартах. А по движениям он показал: 352,5 кг в приседе, 205 кг в жиме лежа и 285 кг в тяге.

Категория до 90 кг нас немного разочаровала. Эмин Мамедов, ещё один тольяттинский спортсмен, уверенно лидировавший после двух движений, не мог и представить, что пауэрлифтер из Германии, Александр Матвеев (это не опечатка) сумеет потянуть в последнем подходе 355 кг и вырвет из его рук звание чемпиона. Всеми виной неудачный подход Эмина на 300 кг в тяге. Он уступил немецкому атлету 2,5 кг и занял 2-е место с суммой 897,5 кг. Наглядный пример того, что соревнования заканчиваются только с последним подходом последнего участника.

Очень интересная борьба была в весовой категории до 100 кг. Основную сборную России представляли Чемпион Европы Александр Грачев из Старой Купавны, обладатель Кубка России Евгений Вдовкин из Тольятти и МСМК из Санкт-Петербурга Олег Тимофеев. Уверенный настрой, хорошая мотивация и опыт международных стартов у Грачева были видны в каждом подходе. В приседе Саша показал 380 кг, у Вдовкина только 355 кг. Сгонка 5 кг собственного веса не пошла на пользу. Тимофеев же, к сожалению, получил нулевую оценку в приседе на весе 380 кг. Жим у Александра не самое лучшее движение. В прошлом

он перенес полный отрыв грудной мышцы. Вот и сейчас он выжал всего 205 кг, два подхода на 245 кг в более тугой майке не удалось. И тут у наших парней возникла серьёзная проблема в лице финского спортсмена Юхи Симероя. Он выжал 280 кг и после первых двух движений обходит наших атлетов на 50 кг. Начинается «рубиллово». Грачев, желая реабилитироваться после проигрыша на Кубке России, намерен бороться до конца. «Я приехал сюда за золотом и сдаваться не собираюсь», — говорит Саша. В третьем подходе тяги Грачев, рискуя остаться без медалей, с криком «Русские не сдаются!» идет на 357,5 кг и тянет этот вес, установив рекорды России в тяге и сумме, в награду получает звание чемпиона мира. Весь зал долго аплодировал нашему чемпиону, по достоинству оценив его настрой на победу. Вдовкин вытянул 340 кг и стал бронзовым призером.

Одним из открытий турнира стал Максим Михайлов из Москвы. В очень сильной весовой категории до 110 кг его настрой, заряженность на борьбу позволили ему на равных соперничать со спортсменами мировой элиты. Мало того, до самого последнего подхода оставались все шансы на чемпионство Максима. Присед 410 кг, жим 257,5 кг, тяга 342,5 кг и общая гроссмейстерская сумма, о которой мечтают многие спортсмены, в 1010 кг, позволила ему получить бронзу. Но, я думаю, что стыдиться третьего места нет причин. Он всего на 7,5 кг отстал от победителя и на 5 кг от серебряного призера, которыми стали финн Мика Виртанен и американец Майкл Джонстон. Поздравим Максима и пожелаем ему удачи на следующих стартах!

К сожалению, в 125 кг у нас опять нет спортсмена, а победить удалось немцу, со скромным результатом 935 кг. Зато в 140 кг Россию представляли двое атлетов. Это чемпион России Артур Степанов из Липецка и обладатель Кубка России Алексей Соколов из Тольятти. Артур приехал только за победой, четко и уверенно, не замечая конкурентов, как бы говоря: «Я всё ровно подниму больше», — выполнил все 9 попыток, собрал сумму в 1040 кг (410+270+360), и, установив несколько рекордов России, он —

## СОРЕВНОВАНИЯ

чемпион мира. Третьим, уступив шведу Крунику (980 кг) с суммой 962,5 кг (360+262,5+340), стал Соколов.

Подводя итоги выступления пауэрлифтеров, хочется напомнить, что абсолютным чемпионом в самой престижной открытой категории стал наш Илья Кокорев. Мы на равных боролись с американцами за звание лучшей команды турнира, но только большее количество участников в ветеранах и юношах от Америки не позволило нам этого сделать. Хотя сейчас, когда есть время, мы внимательно проанализировали протоколы и направили запрос в международную WPC о пересмотре командных итогов чемпионата мира.

Также шестью наших судей получили международную квалификацию. Это Роман Соболев, Наталия Эрхан, Руслан Датлы, Владимир Чадков, Виталий Пономарев и Юрий Устинов.

Все участники сборной во главе с президентом Юрием Устиновым были единым коллективом, помогая друг другу и болея за своих так жаростно и неистово, что это вызывало уважение и зависть у других команд – участниц турнира. Пусть все знают: мы пришли – россияне! Присоединяйтесь к нам, к WPC Россия, и мы «порвем всех»!

### Жимовики – вперед!

Начинался чемпионат мира в жиме лежа. Россия и здесь выставила одну из самых сильнейших команд мира. Можно смело утверждать, что жим лежа является наиболее популярным упражнением WPC Россия. 28 россиян приехали во всеоружии и были готовы бороться за самые высокие места.

Первую золотую медаль нам завоевала Марина Бемова из Твери. С результатом 105 кг она обошла финку Вирки (102,5 кг) и тольяттинку Лидию Багину (95 кг). В весе до 67,5 кг не было равных Анастасии Ракчеевой (Павловой). Её результат – 145 кг, новый мировой рекорд среди сабмастеров позволил Насте завоевать звание абсолютной чемпионки мира. Приятно удивила своим выступлением Оксана Лобачевская из Москвы. Солидно прибавив в результате, Ок-

сана стала первой в весе до 75 кг с результатом 145 кг.

В весе до 82,5 кг серебро завоевала Мария Страхова из Саратова (110 кг).

Хорошо показали себя наши атлеты и в возрастной группе тинэйджеров.

Давид Вартанов из Курска в возрастной группе 18–19 лет финишировал первым с мировым рекордом 155 кг. Его земляк Иван Иванов, выступая в этой же возрастной группе, выжал 170 кг в весовой категории 67,5 кг и также стал чемпионом мира. У юниоров серебро в весе до 90 кг у Андрея Айвазова.

Начали свое выступление ветераны. Сергей Трухнин (40–44 года), выжал 170 кг в весовой до 75 кг и принес еще одно золото в нашу копилку. Не отстал от него и его ровесник из Владивостока Петр Пургин, 190 кг в весовой до 82,5 кг, и в России стало одним чемпионом больше.

Алексей Неклюдов – спортсмен, внезапно ворвавшийся в элиту российского пауэрлифтинга. Его результаты растут не по дням, а по часам. В ветеранской группе 40–44, выступая в весовой 110 кг (собственный вес 104 кг), Алексей финишировал с результатом 280 кг. Надо ли говорить, что это золотая медаль! Порадовал и Виталий Пономарев из Твери, заработавший золотую медаль в ветеранской категории 45–49 лет в весе 90 кг.

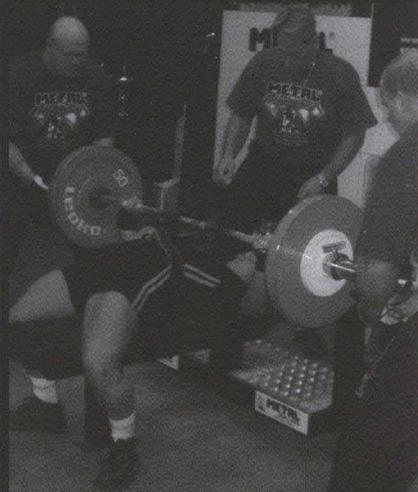
Настоящий фурор устроил Юрий Чепец из Липецка. Шестидесяти-трехлетний ветеран справился со штангой весом 180 кг! Новый мировой рекорд в категории до 75 кг. В весе до 67,5 кг еще одно золото у Евгения Выборова (65–69 лет).

Как всегда с блеском выступил самый «возрастной» по паспорту, но не по состоянию духа, ветеран из Москвы Игорь Львович Гольдман. Он финишировал с результатом 145 кг и золотой медалью чемпиона.

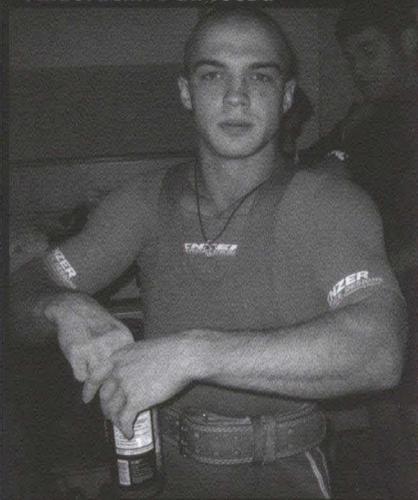
Пришло время выступления мужчин.

Россия гордится своими супержимовиками, и ребята еще раз доказали всем, что нам нет равных в мире.

Первыми, как всегда, приняли удар на себя Игорь и Олег Артемьевы из Глазова. Перейдя к жиму на



Анастасия Ракчеева



Иван Иванов



Давид Вартанов



**Роман Соболев и Бекка Свенсон**



**Виталий Пономарев**



**Алексей Неклюдов**

одну весовую категорию вверх соответственно, каждый из братьев стал первым в своем весе. Игорь в 56 кг (135 кг), а Олег в 60 кг (152,5 кг). К сожалению, чемпион России в весе до 75 кг Игорь Курлов не смог принять участие в этом чемпионате, поэтому в 75 кг бронзу нам принес временно переквалифицировавшийся в жимовика Василий Цветков.

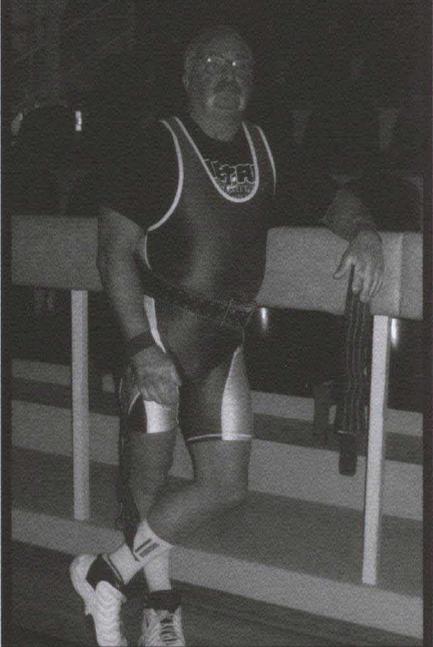
В 82,5 кг с результатом 260 кг и новым мировым рекордом WPC чемпионом мира стал Владимир Чадков из Челябинска. Владимир, имеющий результат 280 кг в весе до 90 кг, специально согнал собственный вес, чтобы принять участие в супертурнире «Бенч Баш», который должен был состояться сразу после чемпионата мира, но об этом позже.

В весе до 90 кг бронза у Эмина Мамедова (245 кг), а золото досталось Рами Хапарамта из Финлян-

дии (260 кг). Приятно удивил Олег Тимофеев из Санкт-Петербурга, став первым в весе до 100 кг (260 кг). Второе место у Сергея Громова (255 кг). Ну а в категории 110 кг нас опять порадовал Алексей Неклюдов. Выступая второй раз подряд в один день, Алексей опять выжал 280 кг и стал серебряным призером. Золото у немца Матиаса Мартена — 300,5 кг.

«Всего» 320 кг хватило Владимиру Кравцову из Саратова, чтобы победить в весовой категории до 125 кг и стать абсолютным чемпионом мира. От третьего подхода богатырь отказался, настроиваясь на борьбу за золото WPO.

На этом чемпионат мира в жиме для нашей сборной закончился, спортсмены ждали награждения, обмениваясь впечатлениями. Наутро нас ждал супертурнир в жиме лежа среди профессионалов «Бенч Баш».



**Игорь Гольдман**



**Р.Бодрый и О.Лобачевская**



**Марина Бимова**

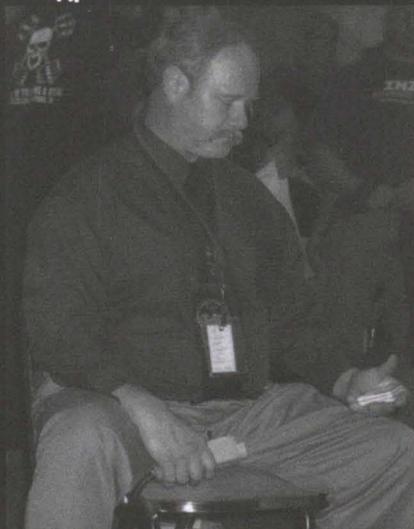


**Датлы, Кравцов, Эрхан**

# Полуфинал WPO: американский дивизион

## Прямой репортаж из Чикаго!

Андрей Логинов



Председатель WPC  
Майк Свиней

### Вместо пролога, или «Ложка дегтя»

Каждый из нас на соревнованиях выступает одновременно в двух ипостасях: как зритель и как спортсмен. Это хорошо: мы больше понимаем и способны видеть все перипетии борьбы на помосте. Это плохо: мы не видим недостатки, заметные для обычных зрителей, и поэтому не можем исправить их, хотя популярность нашего спорта важна для всех нас.

### О деньгах

Номер в отеле, где проходили соревнования, стоил 149 долларов в сутки. Парковка стоила 15 долларов — для США внушительная сумма. Билет на соревнования — 10

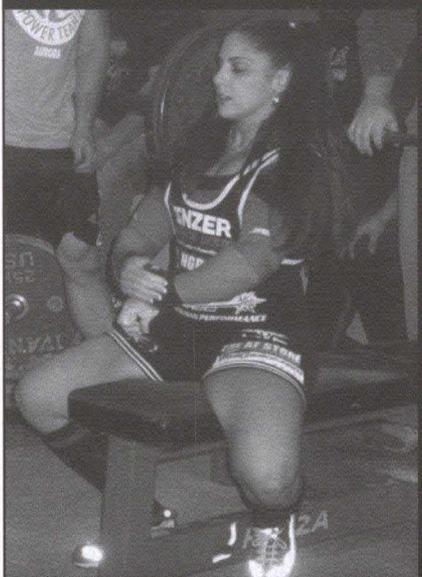
долларов. Бутылка воды в кафе — 5 долларов.

«Бенч Баш» обходится в приличную сумму как для зрителей, так и для участников. Стоит ли оно того? Попробуем разобраться.

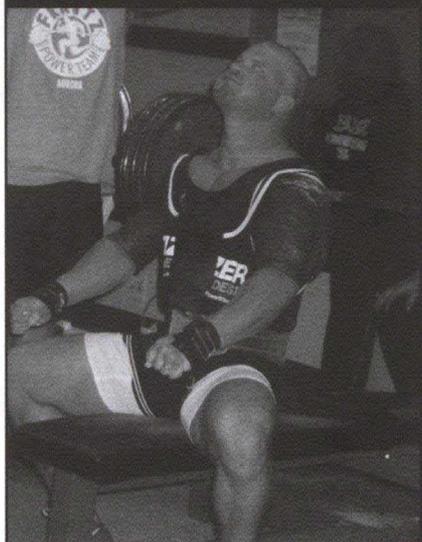
### О зрителях

Их было немного. Не уверен, что их было всего двое, — я и моя спутница, но большинство людей были друзьями или родственниками спортсменов или же спортсменами. Знакомая картина? Уверен, да: зрителей со стороны было немного. Киеран Киддер собирался запустить рекламу по местному кабельному телевидению, по его словам, она должна была достигнуть аудитории в несколько миллионов телезрителей. Не знаю, была ли





Кара Бохинджан



реклама, но лучше, если бы ее не было: классических американских зрителей в зале я не увидел.

Оправдания будут лишними, я просто упомяну, что президенту WPO — WPC Киерану Киддеру сейчас не до организации соревнований: ураганы, переворошившие ландшафты США, затронули и его. Когда твоему дому угрожает опасность, то спорт отходит на второй план (в итоге дом Киддера все же смыло, но это другая история).

Изначально полуфинал WPO должен был проходить в тот же день, что и фитнес-экспо, но экспо перенесли, а полуфинал — не стали. Могло ли быть зрителей больше? Возможно. Нам пришлось поискать место проведения соревнований: ни указателей, ни красочных афиш не было видно. Одним словом, уровень организации соревнований (или шоу?) выглядел обычным.

Как спортсмен, я готов принять и простить это, но как придирчивый зритель — нет, я хочу удобного и высококлассного шоу. Что же, зритель во мне в итоге остался доволен. Почему? Об этом дальше.

## О соревнованиях

Полностью удалось посмотреть только «жим за деньги». Пауэрлифтинг (женский и мужской в легких категориях) — лишь частично. Пауэрлифтинг разорвали на две части, что не делает чести организаторам: сначала спортсмены приседали, потом они отдыхали несколько часов, в то время как соревновались жимовики, потом — перешли к жиму и тяге. Соревнующися спортсмены поймут меня: отдыхать между приседом и жимом 3 часа — перебор.

## Об ассистентах

Работа в условиях WPO крайне ответственная. Неоднократно 3—4 центнера летели вниз, норовя попасть или на шею, или на живот спортсмена: майки показывали свой норов. Не знаю, является ли это частью шоу, но несколько раз помогать высккивал человек почти из зрительского зала — из первого ряда, где сидели выводящие и спортсмены.

Был неприятный момент, когда на одной стороне штанги установленный вес оказался больше:

спортсмен уже собирался жать, но ошибку заметили вовремя.

Ассистенты были одеты кто во что горазд, словно зашли на минуточку из соседнего зала. Не думаю, что это очень принципиально для находящихся в зале, но на телекартинке это будет выглядеть по меньшей мере нелепо: такое «шоу» продать нелегко.

## О судействе

Судья-информатор работал отлично, называя имя спортсмена уже за несколько участников до его подхода. Судьи, главный и боковые судили объективно, насколько это возможно. Я не заметил ни одного случая недовольства судейским решением: показательный момент.

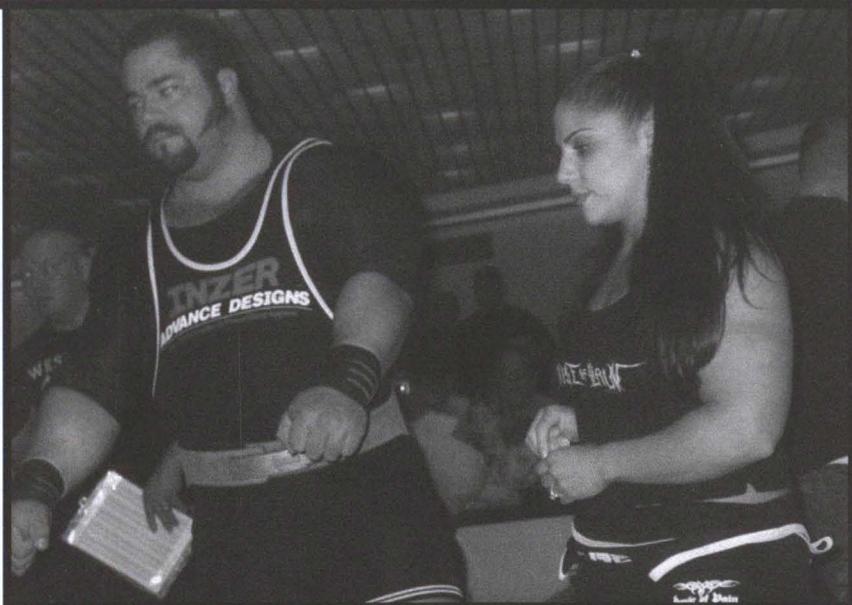
## О шоу

Музыка — отлично, тяжелая и громкая, что надо. Выводящие, кричащие и бьющие по щекам своих подопечных. Спортсмен, бьющий выводящего. Настрой в полный голос, до хрипоты. Эмоции, бьющие через край после наконец-то удачного подхода (после первых двух неудачных), когда человек скачет, как Тигра из мультфильма про Винни-Пуха, вокруг помоста (Richard Briggs). Кровь, текущая из носа (Ryan Kenely), после подхода на 412,5 кг. Нервная суета одних и безмятежное спокойствие других.

## О жимовиках

Сначала негатив. Майки все-таки делают жим лежа весьма странным движением: много попыток «без шансов», когда человека придавливает сразу после того, как он опустил штангу. Слишком много неудачных попыток, причем неудачных настолько, что становится непонятно, почему этот человек заказал такой вес. «Забаранило» около половины участников. Часть шоу? Возможно. Жаль, что в ущерб соревнованиям.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что жим меньше 300 кг не впечатляет вообще. Майки? Фармакология? Недожимы? Бросьте, на это внимания не обращаешь, даже если знаешь о закулисной стороне чудовищных жимов.



**Райан Кеннели и Кара Бохинджан**

Почти все время я провел в 2 метрах от помоста, фотографируя и наблюдая. Теперь я знаю, что должен чувствовать человек среди огромных инопланетян: могут случайно прибить, не по злomu умыслу, а чтобы не мешался под ногами или не мешал настроиться перед подходом. Я вел себя слегка нахально, но выжил, хотя на меня было достаточно наступить, чтобы меня больше не было. Надо отметить, что обстановка была вполне доброжелательной: большие люди, как правило, по природе своей беззлобны и добродушны.

Напоследок хочу развеять один миф, навязанный нам американской кинопропагандой. Супермен — мужчина в цветастом обтягивающем трико с буквой «S»? Оказывается, нет, это жимовик нереальных размеров (Clay Brandenburg, Shawn Lattimer). Увидеть столько не совсем обычных людей в одном месте — шок. В хорошем смысле этого слова. Мне и моей спутнице понравилось: эта часть была настоящим шоу.

## Полуфинал WPO Женщины

Легендарная Becca Swanson. Невывадаемая Amy Weisberg. Напористая Laura Phelps. Их — всего три, и каждая выступила достойно.

Becca Swanson — первая из женщин, покорившая рубеж в сумме

в 2000 фунтов (909 кг): присед под 400 кг, жим за 200 и тяга за 300 с собственным весом 112,10 кг. Вершится история, и мы тому свидетели: женский пауэрлифтинг выходит на новые рубежи.

Amy Weisberg собрала 617,5 кг на 67,5 кг своего веса: более девяти собственных весов!

Laura Phelps собрала 682,5 кг. Юлия Зауголова из России показала немного меньший результат на Европе IPF, виной чему послужила досадная травма: один из редких случаев, когда спортсменка из IPF на равных конкурирует со спортсменкой WPO! Более того, следующий международный старт российской спортсменки расставит точки над «i»: 700 кг у женщин в 75 в IPF станет реальностью.

## Легковесы (75 кг)

Александр Кутчер!!! 962,5 кг (380+240+342,5) на 75 кг собственного веса. Каждое движение — новый мировой рекорд WPO. Реакция американцев: «Да этот парень вообще не человек!» («This guy is a freak!»).

Судьи ошупывают швы на экипировке Александра, пытаюсь найти подвох: собирать под тонну в 75 — это фантастика!

На этом фоне 863 кг Nick Hatch (73,6 кг) и 812,5 кг Brian Schwab (67,4 кг) кажутся будничным событием. Наверное, так оно и есть: у легковесов началась новая эра. Имя

Кутчера уже вошло в историю пауэрлифтинга, и он только начинает свой путь за пределы возможного. Простой и добродушный парень, он не выглядит звездой, и это радуется: лучшей рекламы спорту не придумаешь. Он почти такой же, как мы, за одним исключением: он — инопланетянин.

## Средневесы (100 кг)

Призовая тройка собирает за тонну: Kyle Robertson (1030 кг при собственном весе 100 кг), Matthew Kroczaleski (1020 кг при весе 99,7 кг) и Tony Atkins (1002,5 кг при весе 98 кг). Если перевести результат на количество собственных весов, то получится Robertson поднял 10,3 своего веса, Kroczaleski — 10,231 и Atkins — 10,23: на следующих соревнованиях все может измениться, результаты очень плотные, многое зависит от удачной сгонки веса, чтобы вписаться в категорию, для первых двух спортсменов, и от набора собственной массы, что позволит поднять результат, для третьего спортсмена.

К сожалению, «забаранился» Arnold Coleman: с собственным весом 88,2 кг он достойно конкурировал с более тяжелыми соперниками, но не справился с жимом. Его появление на Arnold Classic вызвало бы дополнительный интерес к лифтингу, ведь встречаются по одежке, а его имя — гремучая смесь Арнольда Шварценеггера и Рони Колемана.

## Тяжеловесы (125 кг)

Лучшие в категории присед в 455 кг (1000 фунтов) и жим в 342,5 кг, при неплохой тяге в 340 кг обеспечили первое место James Grandick, спортсмену с собственным весом 121,6 кг.

Отличный присед в 487,5 кг и хорошая тяга в 350 кг позволили Chuck Vogelwohl занять лишь третье место: подвел жим в 272,5 кг (-70 кг от жима James Grandick!), от первого места его отделило 27,5 кг (и грессмейстерский жим в 300 кг).

Второе место занял John Stafford: он отстал от James Grandick лишь на 2 кг: после первых двух движений он отставал на 39,5 кг и тягой отыграл лишь 37,5 кг.



во пауэрлифтеров ожидает: кто же выйдет на рубеж 600 кг? Что нас ждет дальше?

## Финал WPO на «Арнольд Классик»

### «Бенч Баш» WPO

#### Женщины

Единственная участница — очаровательная Kaга Bohigian, спортсменка армянского происхождения. Она устроила шоу, легко выжав в первой попытке 147,5 кг и не справившись со 160 кг во второй и третьей попытках при собственном весе 67,5 кг. Многие ли могут похвастаться таким жимом?

#### Легковесы (82,5 кг)

Упорная борьба за первое место развернулась между Fred Boldt и Jason Fry. Boldt выжимает в первой попытке 265 кг, Fry — 282,5 кг. Во второй попытке Boldt пытается воспользоваться тем, что в случае одинакового результата он обходит Fry по собственному весу, заказывает 282,5 кг и не справляется с ними. Fry не справляется с 290 кг. После двух подходов Fry занимает первую позицию.

В третьей попытке Boldt прибавляет 0,5 кг и выжимает 283 кг! 290 кг оказываются слишком тяжелым весом для Fry в этот день, и он скатывается на второе место. Борьба за третье место проходит в такой же упорной борьбе между James Burdette и Brad Neck, и победителем выходит James Burdette, занимающий 3-е место с результатом 272,5 кг.

#### Тяжеловесы (110 кг)

Основная борьба разворачивается среди тяжеловесов. Разница в результатах первых 5 мест уместается в 10 кг: от 330 кг первого места (Robert Luyando) до 320 кг пятого (Joe Ladnier). 330 кг в первом подходе, и Robert Luyando занимает первое место. 325 кг во втором подходе, и Bobby Fields занимает второе место. Этого ему мало, и он идет на 340 кг в третьем подходе, чтобы подняться на ступеньку выше: подход неудачен.

В последнем подходе на третье место вырывается любимец публики Richard Briggs: первые два подхода для него оказались неудачными, и зал искренне поддерживал его, что позволило ему наконец-то обуздать строптивую штангу и выжать 320 кг. После этого он прыгал вокруг помоста, как заводной, словно энергии в нем оставалось еще на несколько попыток. Увы, сразу после него Chip Tallman выжимает 322,5 кг и сбрасывает Briggs с третьей ступени пьедестала.

#### Супертяжеловесы (+110 кг)

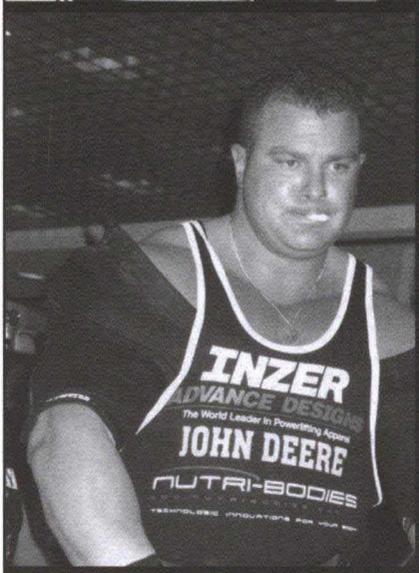
Представьте себе 6 спортсменов. Средний вес участников супертяжелой весовой категории — более 160 кг. Из них лишь один справился с жимом, остальные, к огромному сожалению публики, «забаранили», т.е. все их попытки оказались неудачными.

Ryan Kennely уверенно справляется с 377,5 кг в первой попытке, во второй попытке он покоряет 387,5 кг, и лишь 412,5 кг в третьей не поддаются ему. Очаровательная Kaга Bohigian между подходами постоянно находится рядом с ним, настраивая и поддерживая его. Итог — абсолютно лучший жим на этих соревнованиях и... последнее место в супертяжелой весовой категории!

Да, вы не ослышались: поскольку он остался единственным из участников, то первое и последнее место формально одно и то же. Так? Шутки в сторону: остальные соперники сошли с дистанции в упорной борьбе со своими нервами и весом. С самого начала Ryan Kennely психологически подавил других кандидатов на призовые места: сегодня был его день, и кандидатов, достойных занять место на пьедестале рядом с ним, не нашлось.

С дистанции сошли опытные жимовики экстра-класса: Clay Brandenburg, Shawn Lattimer, Mike Wolfe, Adam Baker. Уверен, на следующих соревнованиях каждому из них по силам взять реванш у Ryan Kennely. Что же, им остается тренироваться, ведь пока они не сумели опровергнуть его превосходство.

P.S. Впереди была европейская серия полуфиналов WPO в Хельсинки.



#### Супертяжеловесы (+125 кг)

Первое место — Garry Frank с 1240 кг в сумме: 480 кг в приседе, 365 в жиме и 395 в тяге, при собственном весе в 164 кг.

Его конкурентов подвели «слабые звенья»: для гиганта Jeff Lewis (250 кг собственного веса!) этим звеном оказалась тяга в 315 кг при приседе в 545 кг и жиме в 355 кг.

Paul Childress, оказавшийся легче Jeff Lewis «на категорию» (110 кг!), подвел жим: 315 кг при приседе в 520 кг и тяге в 372,5 кг.

Шесть спортсменов в супертяжелом дивизионе преодолели 500 кг в приседе: полтонной становится сложно удивить, теперь сообщест-

# Турин ... 2005

## Чемпионат мира WDFPF

Лев Шпринц, фото В.Клевер, Ю.Ткач

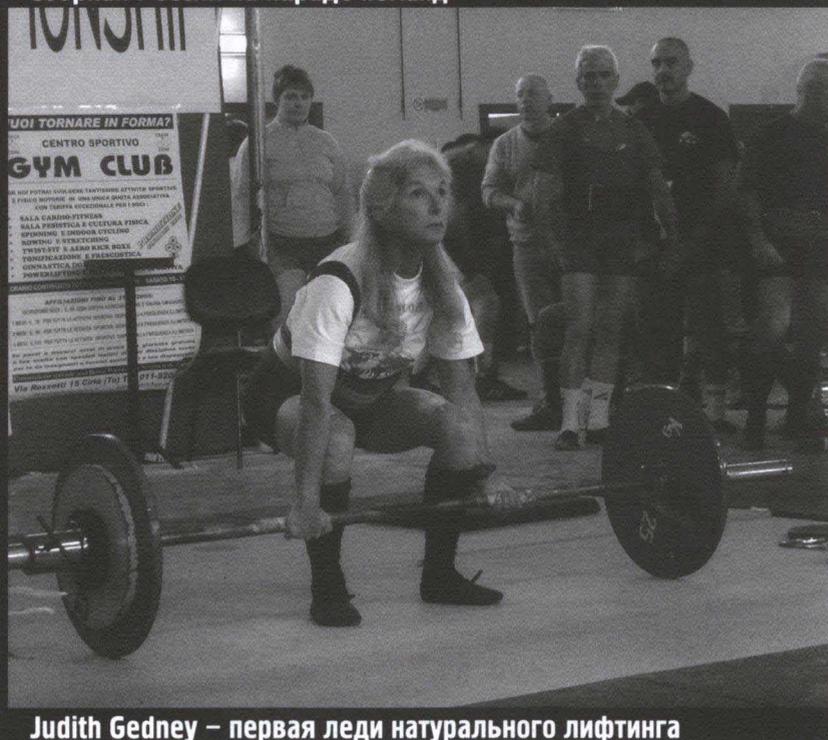
Скажу сразу: чемпионат этот оставил два противоположных впечатления — абсолютно проваленный и суперудачный. При этом первое определение относится к организации соревнований, второе — к его спортивным итогам.

Начну с первого: поначалу ничего не предвещало беды, хотя некоторые и предупреждали, что итальянцы в плане разгильдяйства и пофигизма очень сильно похожи на русских. Этому никто, конечно, значения не придал, наверное, лишь отметив, что в этой стране нас ждет привычная атмосфера. Но действительность, как говорится, превзошла все ожидания. Можно долго и по пунктам перечислять все «ужасы» этих соревнований, но вряд ли принесет кому это большую пользу, кроме разве записных недоброжелателей WDFPF. Скажу коротко — итальянцы этот чемпионат попросту провалили!

По причине большого количества участников и нехватки судей организаторы решили проводить соревнования на двух помостах, и в ... 8(!) сессиях. Но итальянцы, не имея достаточного опыта (и, главное, желания) проведения соревнований, этот не самый удобный для спортсменов регламент еще, как смогли, усложнили. Например, отсутствие нужного инвентаря не только в разминочном зале, но и на помосте (!). Абсолютно «нулевые» ассистенты, для которых установка веса на штанге часто превращалась в неразрешимую проблему. В результате неправильные и не замеченные судьями (!) установки веса случались сплошь и рядом, причем ошибки доходили до 20 кг (!) в большую (!) сторону. Кроме того, организаторы немилосердно затягивали соревнования. Могу сказать про себя, что взвесился я около 8 часов утра, первый подход в приседании сделал ... в 4 часа дня, последний подход в тяге — около десяти вечера, а ушел из зала в первом часу ночи!

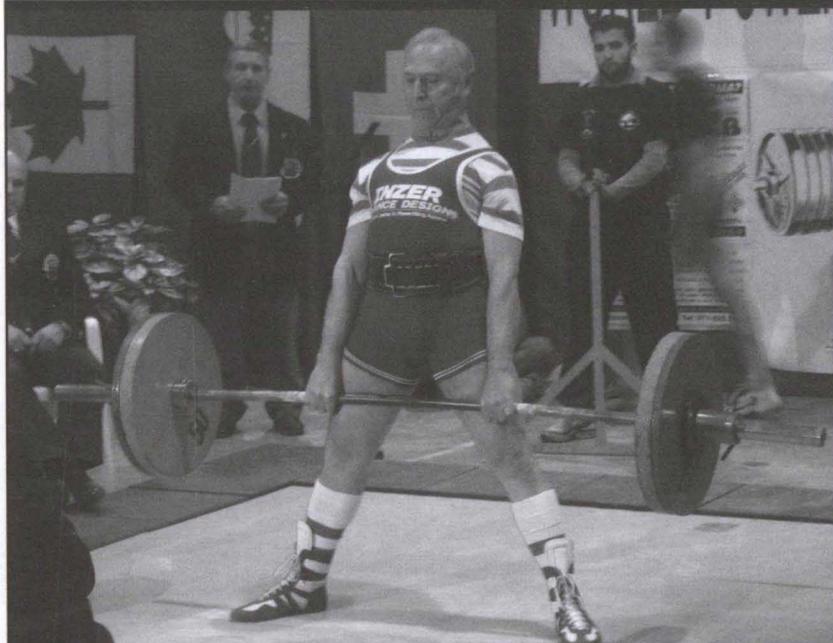


Сборная России на параде команд

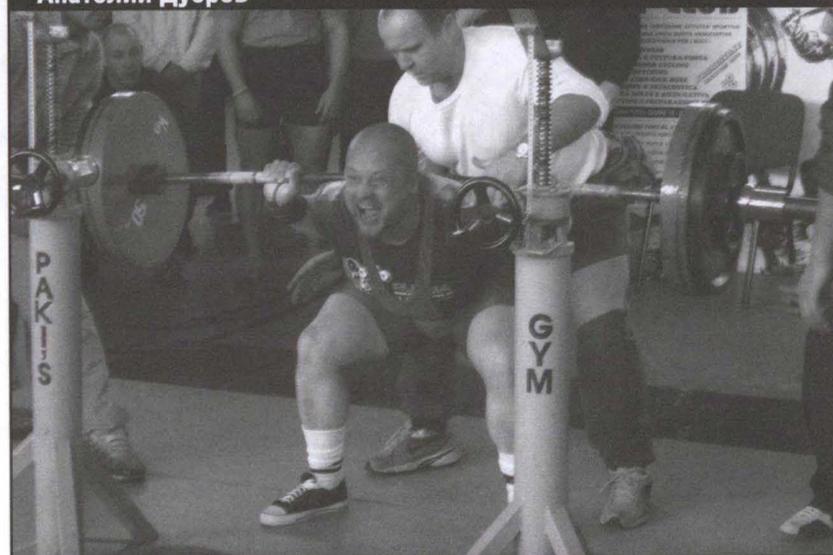


Judith Gedney — первая леди натурального лифтинга

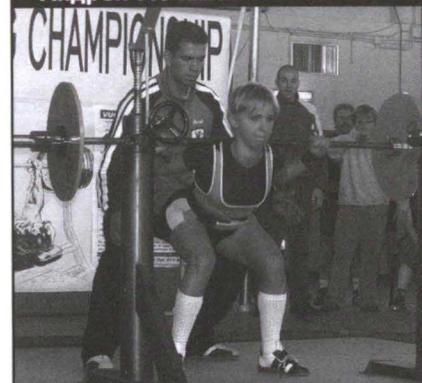
## СОРЕВНОВАНИЯ



Анатолий Дубров



Андрей Мочалов



Юлия Ткач

Что касается второго, т.е. спортивного уровня, то эта составляющая чемпионата была на высоте. Во-первых, все без исключения спортсмены проявили себя в этих катастрофически ненормальных условиях в высшей степени достойно. Никто не закатил организаторам истерики или скандала, все они (включая их жен, мужей, детей и друзей) мужественно выдержали неожиданно выпавшее на их долю испытание. Более того, в этих нечеловеческих условиях (другого определения у меня нет)

большинство из них показали высокие результаты.

В первую очередь, порадовал этот чемпионат численностью. В безэкипировочном дивизионе во многих мужских весовых категориях количество атлетов переваливало за десяток, а в двух (75 и 82,5) было и того больше – по 17 участников, что для WDFPF – наивысшее достижение за все время ее существования. В Турине (на самом деле, в небольшом городке Cigie, в полупочасе езды от Турина) выступили спортсмены Австрии, Бельгии, Италии, Канады, России, Словении, США, Франции, Швейцарии и Великобритании (поделенные на команды Ирландии, Уэльса, Шотландии и собственно Англии). Были заявлены, но не приехали, спортсмены Израиля, Украины, Молдовы и Армении.

Заметно вырос и уровень результатов, например, в безэкипировочной категории до 110 кг: из 12 участников 9 перешли рубеж в 600 кг в сумме.

В первый день выступали спортсмены безэкипировочного дивизиона – 86 мужчин и 18 женщин.

Эта часть нашей команды состояла из пяти человек: Ольга Азарова, Юлия Ткач, Андрей Мочалов и два ветерана – Анатолий Дубров и Лев Шпринц. Азарова и Ткач выступали в одной категории 55,5 кг (напомню, что в WDFPF у женщин другие весовые категории) и заняли соответственно 5-е и 6-е места. (Здесь и далее я буду указывать места в категории «орен», ибо в своих возрастных категориях все наши спортсмены стали, как минимум, призерами.)

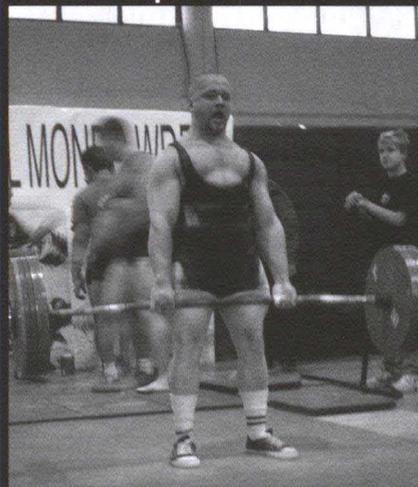
Андрей Мочалов, выступая в 82,5 кг, выиграл с двумя мировыми рекордами (в тяге и в сумме), а в «абсолютке» занял 6-е место. Но его результат – 620 (222,5 + 125 + 272,5) не смогли превзойти (если не считать победителя в весовой категории 100 кг) следующие за ним 35 (!) атлетов, вплоть до победителя в категории 110 кг!

Ветеран Анатолий Дубров (M5) не показал своих лучших килограммов, но выступил весьма достойно, установив несколько рекордов, то же самое можно сказать и о Льве Шпринце (M3), который установил два европейских рекорда: в жиме и тяге.

## СОРЕВНОВАНИЯ



Ольга Азарова



Андрей Мочалов



Так участники коротали время



Лев Шпринц



Наши чемпионки (И.Тамбовцева и Ю.Ткач)

Что же касается выступления зарубежных атлетов, то здесь, как всегда, удивила вечно молодая (М6!) Judith M. Gedney из США (кстати, «по совместительству» генеральный секретарь WDFPF). Отсутствие конкуренции в своей весовой категории (44 кг) не помешало ей установить все четыре мировых рекорда и занять в абсолютном зачете второе место. И это в 65 лет!

Абсолютной победительницей в безэкипировочном дивизионе стала француженка Rose Lozano (55,5) – 100 + 62,5 + 140. В категории до 63 кг неплохо выступила (92,5 + 70 + 142,5) Veronique Bourdon также из Франции (М2). Вообще женщины безэкипировочной версии установили на этом чемпионате 18 мировых рекордов. Конечно, спортсмены-мужчины не могли отстать от женщин; на их счету 37 мировых и 13 европейских рекордов. Из наиболее впечатляющих результатов можно назвать сумму 700 кг в категории 110 англичанина Leslie Pilling'a (М3) и 290 кг в тяге юниора ирландца James'a Fennelly (в этой же весовой категории). Очень неплохие килограммы (760) в кате-

гории до 125 кг собрал Peter Sutton (М1) из Уэльса. Совершенно не выглядящий на свои 52 года, Steven Brown из США очень надолго (а для меня, так – навсегда) закрыл вопрос мирового рекорда в жиме для ветеранов 50–55 лет – 205 кг! Ну и, конечно, самый сильный безэкипировочник планеты, 160-килограммовый Dave Fitzhenry из Ирландии, собрал новый абсолютный мировой рекорд – 810 кг.

В следующий «экипировочный» день от России выступали: Юлия Ткач, Ирина Тамбовцева, Анатолий Дубров, Андрей Мочалов, Алексей Курков и Максим Тихонов. Как обычно, в экипировочном дивизионе участников было намного меньше (4 женщины и 53 мужчины). Поэтому, как вы можете догадаться, обе наши участницы благополучно стали чемпионками мира, впрочем, как и М. Тихонов и А. Мочалов, но ребятам для этого пришлось изрядно потрудиться. Андрей выиграл в жесткой борьбе с бельгийцем Beny Verbeke, который особенно силен в заключительном движении – тяге (300 кг). Для этого «сокрушительного» удара по нашему чемпиону бельгиец (поднял

## СОРЕВНОВАНИЯ



**Dave Fitzhenry – самый сильный безэкипировочник планеты**



**Монстры WDFPF**

в первой попытке 280 кг) запасся двумя подходами. Но, очевидно, уверенное выступление Мочалова было настолько неожиданным, что на этот раз бельгиец не смог поднять свои 300 кг, и Андрей, во второй раз в течение двух дней, стал чемпионом мира с суммой 707,5 (285 + 155 + 267,5) и в экипировочном дивизионе.

Хорошо прибавивший за последнее время в результатах Максим Тихонов набрал 840 (335 + 210 + 295) и без проблем завоевал титул чемпиона мира в категории до 125 кг. Его результат был второй абсолютной суммой и вторым абсолютным местом. Алексей Курков (90) занял третье место в своей весовой категории – 632,5 (245 + 135 + 252,5), но, наверное, остался доволен и этим результатом, ибо вес первого подхода в приседании ему был засчитан только в ... 4-й дополнительной попытке.

Перечисление лучших достижений зарубежных атлетов в экипировочном дивизионе мне снова придется начать с выступления «леди мирового пауэрлифтинга» J. Gedney, которая и здесь установила все мировые рекорды и закончила с суммой 267,5 кг.

Bernadette McKinley из Шотландии при собственном весе 83,1 кг набрала впечатляющую сумму 475 (192,5 + 100 + 182,5), установив при этом один мировой и три европейских рекорда.

У мужчин Matthew Saunders из Англии в категории до 100 кг показал очень высокие результаты (312,5 + 215 + 322,5 = 850) и в девятый (!) раз стал чемпионом мира, а попутно и абсолютным победителем этих соревнований, обойдя Максима Тихонова. Андрей Мочалов в экипировочной «абсолютке» стал 4-м.

Превосходно (напомню, второй день подряд!) выступил Les Pilling (как вы помните М3): в экипировочном дивизионе он потянул (причем без ремня!) 300 кг и собрал 775 кг. Но если говорить о тяге, то здесь меня больше удивил 54-летний Stephen Flower из Англии, который при собственном весе 70,5 кг потянул 245 кг. А самый сильный натуральный атлет нашего времени Dave Fitzhenry во второй день соревнований предпринял попытку штурмовать заветные 300 кг в жиме, (экономя силы, он присел и потя-

## СОРЕВНОВАНИЯ

нул символические 100 кг в каждом упражнении). К сожалению, на этот раз три центнера в drug free жиме оказались непокоренными. Однако вряд ли у кого из очевидцев его двух попыток на 300 кг остались сомнения, что в самое ближайшее время этот рубеж будет им взят.

Но лично для меня самым ярким впечатлением стало выступление француза Paul'a See (67,5), который хотя и не поднял каких-то впечатляющих килограммов (110 + 85 + 105), но установил 4 рекорда мира в своей возрастной категории.

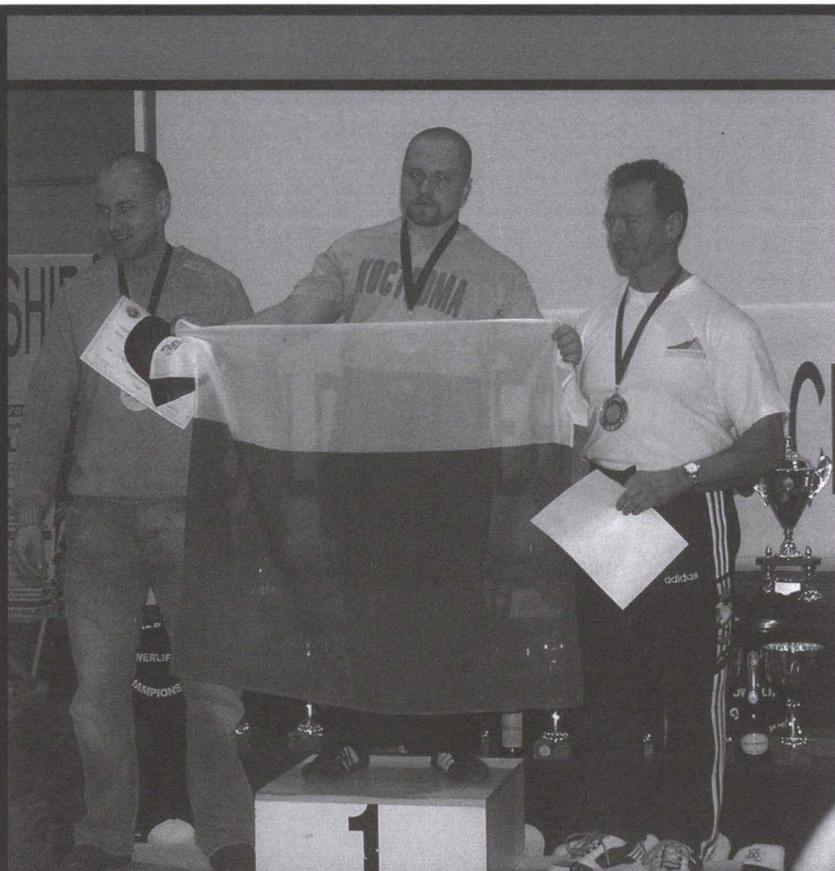
Категории ... М10! Вы скажете, что такой категории не бывает! Я тоже так же думал, пока мне не довелось своими глазами увидеть, как поднимает штангу человек в 85 лет! Думаю, что многие из присутствующих испытали особенное чувство, что такой уникальный спортсмен, которым по праву гордилась бы любая мировая федерация пауэрлифтинга, выступает именно в WDFPF.

Вообще, много сильных и необычайных людей можно было увидеть на этом чемпионате. Честно говоря, я с большим удивлением наблюдал, как некоторые атлеты, выступая два дня подряд, показывали высокие результаты. Особенно в этом смысле удивил меня наш 64-летний Анатолий Дубров, который не только достойно выступил на чемпионате мира, героически вынес все эти испытания (включая бессонную ночь в аэропорту), но и выглядел после этого, кажется, свежее всех.

Не могу не упомянуть еще одного члена нашей спортивной делегации — Павла Храмова — мужа Ольги Азаровой. Человек, совсем недавно познакомившийся с пауэрлифтингом, быстро вошел в курс дела и очень помог нам, а в некоторых случаях (например, с 4-й попыткой Куркова) просто выручил! Он везде поспешил — выволил, бинтовал, а владея в совершенстве английским языком, — разъяснял, переводил, разрешал конфликтные ситуации.

Что касается допинг-контроля, то из наших спортсменов этой процедуре подвергся один Андрей Мочалов (кстати, все пробы, взятые на этом чемпионате, оказались отрицательными).

Резюмируя спортивные итоги этого чемпионата, можно сказать, что время раздумий для большинс-



А.Мочалов — чемпион мира



Команда России

тва сомневающихся, кто готов выступать в WDFPF, но кого, по их словам, останавливали «детские, смешные» веса, которые в этой федерации поднимаются, закончилось. Более того, многие из них, по моему убеждению, уже точно опоздали...

А вопрос о способности WDFPF организовывать соревнования международного уровня давайте оставим открытым до первого же чемпионата, который состоится не в Италии.

# WPO-2005

## Профессиональная Европейская серия

### Финляндия 05–07.11.2005



11/06 16:02

#### Юрий Устинов

**Итак, пришло время очередного исторического события в пауэрлифтинге.**

**Первая полная Европейская серия WPO – полуфинал в пауэрлифтинге и «Бенч Баш» в одном флаконе!**

Россия выставила в этом виде лучших из лучших, элиту WPC России, атлетов, успешно квалифицированных на чемпионате и Кубке России-2005.

Жим лежа, легкий вес (82,5 кг):  
– Владимир Чадков (Челябинск),  
– Сергей Кошкин (Ставрополь).

Жим лежа, средний вес (110 кг):  
– Руслан Бодрый (Белгород).  
Жим лежа, тяжелый вес (св.110 кг):  
– Владимир Кравцов (Саратов).  
Пауэрлифтинг, легкий вес (75 кг):  
– Василий Цветков (Дубна),  
– Илья Кокорев (Ярославль).  
Пауэрлифтинг, тяжелый вес (110 кг):  
– Алексей Вишницкий (Харьков – Россия).

Выступления наших ребят осложнялись тем, что большинство из них принимали участие в WPO сразу же после чемпионата мира WPC, т.е. буквально на следующий день.

К этому моменту в зрительном зале было не протолкнуться. Несмотря на довольно высокую цену входных билетов – от 25 евро, в болельщиках недостатка не было.

Судьи, в числе которых были и представители нашей сборной: Ю.Устинов и Р.Соболев, – заняли свои места, ведущий соревнования, исполнительный председатель WPC, Майк Свиной, взял в руки микрофон, зазвучала убойная, зубодробильная музыка. Действо началось.

# СОРЕВНОВАНИЯ



**Сергей Кошкин**

«Бенч Баш»

Фаворит европейских легковесов Маркус Шик из Германии взял на этот сезон тайм-аут. Решил снова вернуться в ИПФ и стать чемпионом мира по этой версии. Что из



**Владимир Кравцов**

всего этого вышло, — отдельный разговор, а мы выставили на этот турнир двух легковесов из России — Чадкова и Кошкина. Оба атлета одинаково могли претендовать на победу. Стабильный Чадков и сильный, но непредсказуемый



**Кали Каллиола**



**Владимир Кравцов**



**Алексей Вишницкий**



**Награждение тяжеловесов**

Кошкин. Труднее всего пришлось Владимиру. После выступления на Кубке России, в весовой категории до 90 кг, было принято решение переходить в 82,5 кг, что и было сделано к Хельсинки. Выступая на чемпионате мира, за день до «Банч Баш» Чадков «снял» рекорд Шика, зафиксировав 260 кг.

Владимир начал с 250 кг, Кошкин с 245 кг. Вес обоими зафиксирован легко и безкоризненно. Француз Жане Пойко, начав с 242,5 кг, идет на 252,5 кг. Во втором подходе Чадков уверенно фиксирует 260 кг и заказывает 265 кг. 260 Кошкина падают ему на живот. Осечка. Пойко фиксирует 252,5 кг, выходит на вторую позицию. Кошкин заказывает 265 кг, Чадков также. Француз идет на 260. Он легче Чадкова и у него есть шанс. 260 кг зафиксированы. 265 кг Кошкина легко взмывают вверх и... С размаху бьются в стойки. Третье место. Свой решающий подход Владимир Чадков выполнил в безупречном чемпионском стиле — 265 кг и звание чемпиона европейского «Бенч Баш».

Средний вес. Теперь это 110 кг. Виталий Пономаренко. Величайший атлет из Украины. Это был его день. Собственный вес атлета 99,6 кг. В первом подходе Виталий снимает мировой рекорд WPO, выжав феноменальный вес 340 кг! Уже по первому подходу ясно, что Виталий — лидер. Но Пономаренко не останавливается на достигнутом, хотя, на мой неискушенный взгляд, зря. Он идет на 350 кг и затем на 355 кг! Новые рекорды и феноменально высоко задранная планка рекордов для этого веса. Теперь объясню свой взгляд. В WPO, как известно, платят призовые деньги. За первые места и рекорды. И уже первым подходом в 240 кг Пономаренко обеспечил себе и то, и другое. За каждый новый рекорд на одном старте никто ничего не доплачивает. Мало того, Виталий подходом на 355 кг так высоко поднял планку для самого себя, что теперь к следующему старту ему надо будет очень тяжело пахать, чтобы себя преодолеть... Но это его личное дело, а пока весь зал аплодирует величайшему атлету мира! Вторым в этой группе с новым личным рекордом 325 кг стал Алексей Соловьев из Киева. Не заладилось выступление



Награждение легковесов в троеборье



Алексей Соловьев

у нашего тяжеловеса Руслана Бодрого из Белгорода. Он только четвертый с результатом 282,5 кг.

Пришло время супертяжей. Владимир Кравцов. Год назад именно здесь в Финляндии он схватил «баранку». Незаслуженную, на мой взгляд. Двое финских судей тогда

просто вывели его из борьбы. На этот раз судейство было под нашим контролем, и никаких интриг ни у кого не вышло. Основным соперником 125-килограммового Кравцова на этот раз был финн Кали Каллиола. Собственный вес гиганта — 151 кг. Первые подходы.

# СОРЕВНОВАНИЯ

317,5 кг у Кравцова. Очень тяжело далось опускание веса. Новая супермайка Кравцова — двойной «Рейдж Икс» — никак не хотела уступать штанге, но есть касание, и в мгновение штанга взмыла вверх! Каллиола уверенно выжал 325 и заказал 345 кг. Мы идем на 325. Надо использовать все шансы в борьбе за первое место. 325 кг пошли легче и увереннее, чем 317,5 кг. Личный рекорд Кравцова. Каллиола жмет 345 кг и заказывает 372,5 кг! Почему? Зачем так много? Не ясно, но это шанс! Девиз Кравцова — «Всё или ничего!». «Я сказал — 345 кг на штангу и ни килограмма меньше!» «Я им вспомню прошлый год!» — Владимир весь бурлит. Отдохнуть? Куда там — он рвется на помост. С трудом сдерживаем его пыл. Я сижу на судейском месте и очень сильно переживаю за Кравцова. Нас связывает давняя дружба. Мы вместе прошли через многое, и вот на помосте решается его судьба. Я знал, что от этого подхода во многом зависит дальнейшая спортивная судьба Владимира. Годы тренировок, лишений... У Кравцова был очень тяжелый год. Тем не менее он нашел в себе силы и подошел к этому турниру в лучшей форме. И вот на штанге 345 кг. У меня в груди бешено колотится сердце. Кравцов выходит на помост. Коротким жестом акцентирует внимание судей на локтях (у него не полное включение). Штанга ползет вниз. Команда судьи. И 345 кг резко и мощно взлетают вверх. Такое впечатление, что только к этому весу атлет до конца продавил двойной «Рейдж Икс». Три белых огня! Каллиола явно не ожидал от Кравцова такого результата. На помост он вышел понурым и с 372,5 кг не справился. Позже он признался Владимиру в своей ошибке с неправильно заказанным весом. Не рассчитал сил. Ни своих, ни соперника.

Тем временем пришло время полуфинала WPO пауэрлифтинге. Впервые это событие проходило в Европе.

## Полуфинал WPO

Так уж получилось, что все соревнования WPO я наблюдал с судейского места. Поэтому информация для вас — из первых рук! Я с нетерпением ждал выступления Александра Кутчера. Его результат, по-



Сергей Мозер



Иштван Арвай



К.В.Рогожников  
и Алексей Вишницкий



Алексей Вишницкий



Донни Томсон

казанный на чемпионате Европы по версии GPC, был воистину феноменален. Результат, показанный за неделю до Хельсинки, в Чикаго был фантастичен, но никто, в том числе и я, не мог предполагать, что в Хельсинки Саша прибавит еще и еще.

Когда он встал в простом однослойном комбезе 385 кг, я просто ничего не понял. Не было слов. Это не человек, это мускульная машина. С такой легкостью и мощностью справлялся Кутчер с весом, что иных мыслей и не возникало. Фантастика. Василий Цветков, заметно уставший после чемпионата мира, зафиксировал 330 кг, а Илья Кокорев снялся с соревнований из-за плохого самочувствия. Слишком тяжело далось Илье звание абсолютного чемпиона мира. К жиму Кутчер не только не устал, но и, наоборот, заметно прибавил в результате — 243 кг, новый рекорд мира WPO. Тяга преподнесла нам очередной сюрприз — 355 кг! Александр «снял» один из старейших абсолютных рекордов мира в тяге для весовой категории 75 кг, принадлежавший Джону Инзеру. Сумма — 983 кг! Это почти тонна. В весовой категории до 75 кг. Даже сейчас я всматриваюсь в эти цифры и не верю, что это реальность. Тем временем Василий Цветков зафиксировал в жиме лежа 190 кг и вытянул 262,5 кг. Суммы 782,5 кг ему вполне хватило для второго места и квалификации на «Арнольд Класик - 2006».

В среднем весе, до 100 кг, россияне пока не выставляли спортсменов. Победителем европейской встречи средневесов стал финн Юха Сомероя с результатом 1010 кг (390+290+330). Выступала здесь и известная американская профессионалка Бекка Свенсон. 365 кг в приседе, 240,5 кг в жиме, а это новый абсолютный мировой рекорд для женщин (вес был выжат очень легко, признаюсь, я даже немного затынул команду «жать»), надеюсь, Бекка не обиделась на меня). К становой тяге Свенсон также не сбавляла оборотов и вытянула 315 кг. Собственный вес спортсменки составлял порядка 110 кг.

Пришло время выступлений атлетов первого тяжелого веса. Здесь за нашу команду выступал представитель Украины, харьковчанин Алексей Вишницкий. Сразу же

сложилась группа лидеров этого веса. Иштван Арваи из Венгрии, многократный чемпион мира IPF, Сергей Мозер (Германия) — чемпион мира WPC и Алексей Соловьев (Украина), который в представлениях не нуждается.

В приседе я ожидал от Вишницкого большего — около 425 — 430 кг. Незадолго до Кубка России Вишницкий получил «подарочный» комбез «Левиафан» от фирмы «Inzer», и он помог Алексею — 410 кг в приседе. От подходов на большие веса Леша отказался, а жаль.

Тем временем Соловьев также фиксирует 410 кг, Мозер 425 кг, а Арваи 440 кг. Пришло время жима. Арваи — 275 кг, Соловьев, немного подуставший после «Бенч Баш», — 300 кг, Мозер 280 кг и Вишницкий 260 кг. Это личный рекорд Алексея, но все равно этого пока мало для борьбы в WPO. Хотя задача перед Вишницким стояла не очень трудная — войти в тройку, и основной упор в борьбе был сделан на тягу, в которой у Вишницкого были все шансы превзойти существующий рекорд WPO. Но, к сожалению, он справился только с начальным весом — 370 кг. Травма — растяжение задней поверхности бедра — вывела спортсмена из борьбы. Мозер и Соловьев вытянули по 362,5 кг и собрали 1072,5 и 1067,5 кг соответственно. Арваи, как и положено победителю, поставил жирную точку в своем выступлении — 385 кг.

Наиболее интересными по зрелищности принято считать выступления супертяжеловесов. Так оказалось и на этот раз. Именитые Энди Болтон и Донни Томсон, ветеран IPF Тибор Месарош, совсем юный Бенедикт Магнуссон и свежеспеченный рекордсмен мира WPC Владислав Альхазов из Израиля.

Приседы американских атлетов. Я даже не знаю, что о них сказать. Если у англичанина Энди Болтона угол особых вопросов не вызывал, то у Томсона... К третьему подходу американцы всей сборной недобро поглядывали на правого бокового судью, коим был я, и только многочисленность нашей сборной явно спасала меня от «разговора» по душам. Тем не менее Донни Томсон зафиксировал 477,5 кг в приседе. 520 кг у Энди Болтона и Влад Альхазов в третьем подходе заказал фантастические 530 кг. Очень низ-



2005/11/06 14:23

**Владислав Альхазов**



2005/11/06 14:25

**Тибор Месарош**



**Сергей Мозер**

**Тибор Месарош**

## СОРЕВНОВАНИЯ



**Кали Каллиола**



**Энди Болтон**

кий сед и очень резвый подъем! Феноменально. Я думаю, что у этого атлета не за горами и 600 кг! В жиме лежа стал наверстывать упущенное Донни Томсон. 355 кг против 250 кг Альхазова и 287,5 кг Болто-

на. Еще на разминке мне стоило больших усилий убедить Альхазова пере заказать начальный вес с 270 кг на 250. Именно эта перезаявка и спасла его от нулевой оценки. К сожалению, с жимом у него пока

проблемы. Тем временем пришло время тяги. Не для кого не было новостью, что исландец Бенедикт Магнуссон будет штурмовать абсолютный мировой рекорд в тяге, принадлежащий на тот момент Болтону и составлявший 426 кг. Но никто не ожидал, но Магнуссон, специально оберегавший себя, в приседе и жиме вытянет столько. Настоящий настрой берсеркера, Бенедикт вводил себя в настоящий транс на помосте. Момент истины — на штанге...440 кг! Четко соблюдая свой викингский «ритуал», исландец с легкостью зафиксировал этот вес! Кровь из носа и даже, по-моему, из глаз хлестала во все стороны, но что это было за шоу! Полная победа над притяжением. Атлет довольно долго выходил из состояния трансa, но все обошлось хорошо, и я смог проверить его экипировку. Всё в норме. Но Бенедикт на этом не успокоился. 450 кг на штангу! Это, конечно, был немного авантюрный подход, но штанга дошла до колен. Энди Болтон воспринял всё это шоу очень серьезно и заказал 440,5 кг. Упирался, как мог, но он явно пока не готов на этот вес. Тем не менее он смог зафиксировать 427,5 кг, что в любом случае также является выдающимся результатом. Кроме того, он показал прекрасную сумму — 1235 кг. Всего 5 кг не хватило ему до существующего абсолютного рекорда мира в сумме — рекорда Гарри Франка. Донни Томсон вытянул 340 кг и стал вторым с суммой 1172,5 кг, ну а Влад Альхазов опять сработал только в один подход — 365 кг. Сумма 1145 кг и третье место.

Впечатления от этого спортивного праздника до сих пор переполняют меня. Думаю, что хоть немного смог донести до вас атмосферу всего того, что происходило в ноябре 2005 года в Финляндии. По итогам «Бенч Баш» и полуфинала WPO четверо наших атлетов смогли квалифицироваться на «Арнольд Классик». Это Владимир Чадков, Владимир Кравцов, Василий Цветков и Алексей Вишницкий. Ну и после переговоров с WPO была достигнута договоренность о приглашении на «Арнольд Классик» абсолютного чемпиона мира — 2005 Ильи Кокорева.

От себя хочу выразить благодарность Артему Кузьмину за помощь в моем выезде на этот чемпионат.

# WPC в Курске

## Не на жизнь, а на смерть!

### Игорь Умеренков

Как я слышал сегодня по радио: «Лучшая автомобильная противоугонная система «Крещенские морозы-2006!» Морозом и солнцем встретил Курск гостей города, приехавших 22 января 2006 года в наш славный город, кто — просто поболеть, а кто — принять участие в первом в Черноземье лифтерском турнире, проходящем под эгидой WPC, — Открытом чемпионате г. Курска по жиму лежа среди мужчин и женщин WPC 2006 г.

Первоначально для участия в турнире заявили более 50 атлетов, но в связи с погодными условиями (морозы стояли — 23 — 27 градусов по Цельсию) не смогли приехать команды Воронежа, Мурманска, часть украинской, белгородской и московской команд. Собственно говоря, и среди курских атлетов слегло с температурой более 10 человек. Но все же чемпионат состоялся — участие смогли принять более половины заявленных атлетов, защищая честь Москвы, Иваново, Николаева (Украина), Белгорода, Старого Оскола и, конечно же, Курска.

Основной интригой чемпионата была победа в мужской «абсолютке». Еще при подаче заявок стало ясно, что основных претендентов трое: чемпион мира среди ветеранов, москвич Алексей Неклюдов, чемпион мира среди юношей, трехкратный рекордсмен мира курянин Давид Варганов и чемпион Европы из Белгорода Сергей Громов.

Соревнования было решено разбить на два потока: 1-й — женщины и мужчины до 90 кг включительно. 2-й, соответственно, — тязи.

У женщин чемпионками стали: в категории до 48 кг Бирюкова Елена (Курск) с результатом 35 кг, в категории до 52 кг — Славина Маргарита (Курск) с результатом 37,5 кг, в категории до 67,5 кг — Умеренкова Юлия (Курск) с результатом 55 кг и в категории до 75 кг — Рапута Юлия (Белгород) — зафиксировав 85 кг. Соответственно в женской «абсолютке» места распределились следующим образом: 3-я — Слави-



### Торжественное открытие



### Алексей Неклюдов и 305 кг

на Маргарита, 2-я — Умеренкова Юлия, 1-я — Рапута Юлия, которая и увезла в Белгород призовой DVD-проигрыватель.

У мужчин в весовых категориях до 52 и до 56 кг победителями стали соответственно Гусейнов Эмиль из Белгорода с результатом 80 кг и

курский спортсмен Евсеев Иван, зафиксировавший всё те же 80 кг.

В категории до 60 кг бесспорным лидером являлся чемпион мира 2006 г. Варганов Давид. Учитывая, что Давид помогал мне с организацией соревнований, выступить в лучшей форме ему было крайне сложно. И все же свое выступление

## СОРЕВНОВАНИЯ



Неудачный подход Вартанова



Алексей Неклюдов (слева) принимает поздравления

он начал с действующего юношеского мирового рекорда — 155 кг. Но штанга выстрелила к голове и вскользь задела лоб спортсмена. Во втором подходе Давид собрался и все-таки зафиксировал вес. В третьем — пытался выжать 160 кг — рекорд области, на 5 кг превышающий мировой, — но, к сожалению, вес спортсмену не покорился.

В категории до 75 кг было два основных претендента за победу: Андрей Шевцов из Куска и Владимир Додонов из Иваново. Итог: Додонов — 1-й — 150 кг и Шевцов — 2-й — 140 кг. Третий — начинающий спортсмен из Курска Богатырев Павел с результатом 95 кг.

Фаворитом в категории до 82,5 кг являлся чемпион Украины Захарьев Сергей, зафиксировавший во втором подходе 190 кг и выполнивший норматив МС по жиму лежа WPC. Нужно отметить, что в третьем подходе Сергей выжал 202,5 кг, но ввиду технических погрешностей вес спортсмену засчитан не был. Второй — курянин Колесников Павел с результатом 145 кг, третий — дебютант соревнований Бирюков Андрей, также курянин, зафиксировавший 125 кг.

В категории до 90 кг победителем стал Игорь Умеренков, ваш покорный слуга.

К сожалению, будучи занятый организаторской работой, я был далеко не в лучшей форме, но все

же во втором подходе зафиксировал 192,5 кг, тем самым выполнив норматив МС WPC по жиму лежа. Второе и третье места разделили соответственно куряне Гармашов Анатолий, выполнивший норматив КМС WPC, с результатом 170 кг, что на 7,5 кг превышает рекорд России в его возрастной группе, и Басов Алексей, закончивший выступление с результатом 132,5 кг.

В перерыве между потоками прошла торжественная часть соревнований, на которой присутствовал заместитель главы города по спортивной работе Лямцев Андрей Михайлович, оказавший значительное содействие в организации соревнований. Отдельную благодарность хотелось бы выразить вице-президенту нашей федерации Николаю Виткевичу, который внес огромный вклад в процесс проведения турнира и просто зажег аудиторию. После торжественной части состоялся традиционный для курских зимовых турниров конкурс для зрителей, победителем в котором стал Дмитрий из Москвы, выжавший 35 раз штангу весом 100 кг, который также являлся ассистентом Алексея Неклюдова.

Как и ожидалось, в категории до 100 кг с большим отрывом победил чемпион Европы Сергей Громов. В первом подходе Сергей уверенно зафиксировал 250 кг, во втором подходе, к сожалению, 270 кг спортсмену не покорились. От третьего подхода Сергей отказался. Вторым в этой категории с результатом 230 кг финишировал МСМК из Москвы Валерий Курочкин. Надо отметить, что выступления Валеры всегда очень зрелищны. Выходя на помост, он входит в раж, подбадривает себя криками, шлепками по лицу, в общем, зрители остались очень довольны. Третий — Вадим Кахута из Старого Оскола, зафиксировавший 220 кг и выполнивший норматив МС по жиму лежа WPC. Необходимо также отметить, что нормативы МС WPC в этой категории также выполнили Баранников Андрей из Старого Оскола и Чеботарев Роман из Белгорода, завершившие соревнования с результатом 210 и 205 кг соответственно.

Настоящим украшением турнира стало выступление чемпиона мира Алексея Неклюдова. В первом подходе Алексей стартовал с 280 кг и

уверенно зафиксировал этот вес. Во втором подходе Неклюдов идет на 300, в зале воцарилась тишина, жим — три положительные оценки судей — и вес взят. Таких жимов курский помост еще не видел!

Зрители аплодировали чемпиону стоя! В третьем подходе, к сожалению, Алексей так и не смог зафиксировать 305 кг. Вторым в категории с результатом 210 кг стал призер чемпионата Украины Владислав Фесун, выполнивший норматив МС WPC.

И наконец в категории до 125 кг победителем стал Андрей Глухов из Москвы, зафиксировавший 185 кг.

Таким образом, первым в мужской «абсолютке» стал Алексей Неклюдов, второй — Вартанов и третий, соответственно, Громов.

В командном первенстве лидировала команда фитнес-клуба «Веспремский», второе место — сборная Москвы, третье — команда СК «Спартак».

В номинации «Лучший тренер» по очкам выиграл ваш покорный слуга Игорь Умеренков.

В завершении статьи хотелось бы поблагодарить людей, без которых этого турнира, наверное, не было бы: директора сети магазинов мужской одежды «Серж» Плаксину Людмилу Васильевну, Снегового Владимира Евгеньевича, Винникова Юрия Владимировича, администрацию г. Курска, фирму «Паркетцентр», руководство компьютерных магазинов «На Садовой» и «На Веспремской», директора студии «Showbiz» Сергея Гусарова и нашего генерального спонсора — агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд».



Игорь Умеренков и гости из Москвы

# Супермен из Ярославля

## Илья Кокорев

Беседовал Олег Зайцев

По итогам сезона 2005 года ярославский атлет Илья Кокорев был признан лучшим пауэрлифтером Федерации WPC Россия. Хотелось бы познакомиться читателей с этим сильным спортсменом и интересным человеком.

*Корр.: Здравствуй, Илья! Как принято в интервью, давай начнем с твоей биографии.*

Илья: Я родился 19 января 1973 года в г. Ярославле, где и проживаю по сей день. После окончания школы поступил в университет им. Ушинского на факультет физической культуры и

спорта. Правда, пауэрлифтингом тогда я не занимался.

*К: Но, судя по выбору факультета, ты занимался спортом?*

И: Спортом я занимался всегда (смеется), но о пауэрлифтинге я еще тогда не знал.

*К: С чего ты начал?*

И: Еще в раннем детстве родители отдали меня в танцевальный кружок, благодаря которому получил хорошую гимнастическую и хореогра-

фическую подготовку. Потом были секция легкой атлетики, занятия борьбой самбо, где я добился КМС, уже в институте выступал за сборную команду КВН в российских и международных конкурсах.

*К: Да, энергии хоть отбавляй.*

И: И это при том, что я учился на пять и окончил университет с отличием, а моя выпускная работа заняла 1-е место на общеуниверситетской научной конференции.

*К: Феноменально. И когда ты начал с*



Илья (в центре, в первом ряду) – абсолютный чемпион мира - 2005



Чемпионат Европы - 2005



Словакия - 2005



Чемпионат Европы - 2005

*вой путь в пауэрлифтинге?*

**И:** На 3-м курсе университета я серьезно занялся этим видом спорта, до этого я просто «качался» в тренажерном зале и даже однажды выступил на чемпионате области по бодибилдингу, заняв третье место.

**К:** Кто был твоим первым тренером?

**И:** Моим первым тренером был Наметкин Андрей Валерьевич, он и дал мне путевку в этот вид спорта.

**К:** Давай поговорим о соревнованиях. Я знаю, ты старался не пропускать ни одного старта!

**И:** Да уж, такой у меня характер. Обычно в год у меня бывало по 8 – 9 стартов.

**К:** Давай теперь о твоих достижениях.

**И:** Чемпионаты и кубки области я выигрывал около 20 раз. Пять раз выигрывал зональный чемпионат России, а в 2004 и 2005 годах становился

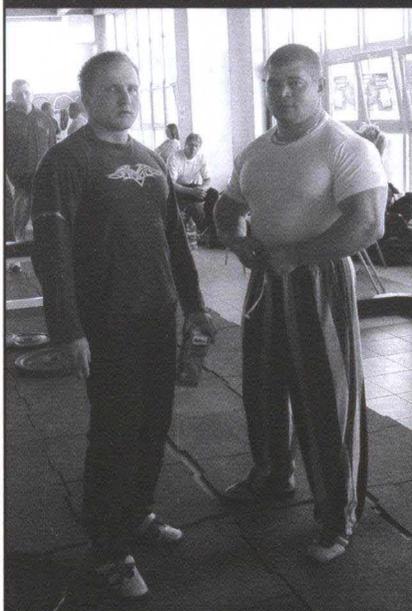
абсолютным чемпионом этих соревнований. Также выигрывал чемпионаты Москвы и Питера как по троеборью, так и по жиму лежа.

**К:** Читатель может подумать, что тебе давалось все легко, но я знаю, что это не так.

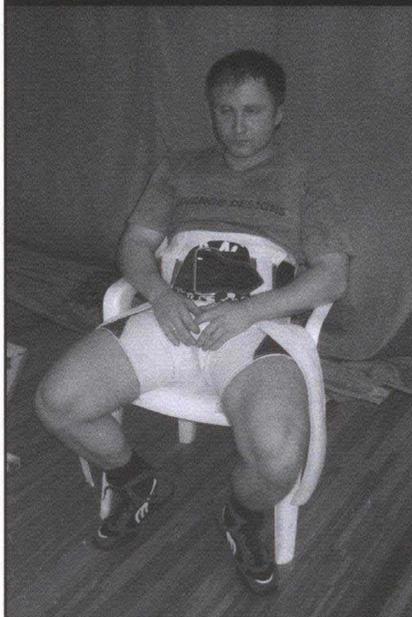
**И:** Не легко — это мягко сказано. Мне в жизни ничего не доставалось «на халяву», всего добивался через боль и пот.

**К:** Я помню — норматив МСМК ты выполнял не один год?

**И:** Я в течение 4 – 5 лет не мог выполнить международного. Собирая на областных соревнованиях сумму МСМК, на «России» я не мог поднять ее! Но в 2001 году в моей спортивной жизни произошли изменения: я перешел заниматься в ШВСМ к тренеру Кокорнову Александру Николаевичу. Этот переход дал сильный толчок в тренировках и через 2 месяца в Питере на международном турнире выполнил норматив МСМК. А через 3 месяца в Иркутске на Кубке России я



**В Словакии с Сергеем Кошкиным**



**Кубок России - 2005**



**Перед жимом**

стал чемпионом в весовой категории до 60 кг!

*К: Да уж, достойная награда за твои мучения! А что с личной жизнью?*

**И:** Я женат, у меня двое детей. Поэтому приходится много работать. В 2002 году я поступил в экономический институт. В 2005-м окончил его и получил специальность «банковское дело».

*К: Какой у тебя распорядок дня?*

**И:** Работал в коммерческих фирмах по 12 часов в день, несмотря на это, шел на тренировку в 9 вечера и занимался до 11–12 часов ночи. При этом еще были сессии в институте! В 2004 году организовал лизинговую компанию «Русский капитал» при банке в Ярославле, где работаю по сей день.

*К: Ну а теперь о главном — как ты оказался в WPC?*

**И:** Не буду кривить душой и говорить, что организация WPC — сильная и лучшая, но в ней у меня появилась возможность ездить на международные соревнования. А это сильнейшая мотивация для тренировок. Выступая в IPF, я много добился, стал МСМК, был чемпионом России, призером чемпионатов России по жиму лежа. Но в сборную попасть не мог, на это были объективные причины. Большая занятость на работе, семья, да и одаренным я себя не считаю, каждый килограмм на штанге давался с трудом.

*К: После перехода в WPC у тебя результаты «пошли» вверх?*

**И:** Верно, появилась цель попасть и достойно выступить на «Арнольд Классик» в США, а это моя давняя мечта.

*К: Ну и какие у тебя впечатления от выступления по версии WPC?*

**И:** При кажущейся лояльности в правилах и экипировке поднятые килограммы даются так же тяжело, как и на любых других соревнованиях. К жесткой форме еще надо привыкнуть, а специфические стойки для приседаний доставляют мне много хлопот (смеется).

*К: Какие успехи были на соревнованиях WPC?*

**И:** Я стал абсолютным чемпионом России в Гольягги, чемпионом Европы и, наконец, в ноябре 2005 г. я выиграл чемпионат мира, проходивший в Хельсинки, став также и абсолютным чемпионом мира.

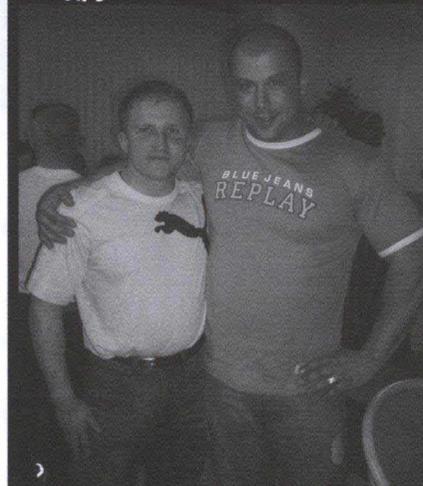
*К: Илья, тебе кто-нибудь помогает в подготовке и поездках на соревнованиях?*

**И:** На протяжении последних лет неоценимую помощь оказывает мой друг Александр Новожилов (МС по пауэрлифтингу), без его помощи я не добился бы тех результатов, которых я достиг. Также мне очень большую помощь оказывает спортсмен и тренер Олег Зайцев.

*К: Ну что же, Илья, надеюсь, что твои выступления поднимут уровень соревнований в молодой организации WPC-WPO Россия. Хочется также верить, что это только начало и дальнейшая спортивная карьера принесет тебе новые звания и достижения.*



**С друзьями в Хельсинки**



**С Юрием Устиновым**

## «Московские разборки» – сезон сражений богатырей открыт

### Первый этап турнира «Самый сильный человек России» под эгидой PLSE



Юлия Рыбчинская

На протяжении всего предыдущего года любителей Силовой Экстрима радовали регулярные, еженедельные передачи на телеканале РТР «Спорт» с подробными репортажами о каждом из турниров, проводимых «Профессиональной Лигой Силовой Экстрима». Не все поклонники этого по истине исконно русского вида спорта могут посетить соревнования по различным причинам. И в этой ситуации их каждую субботу привлекал к себе прекрасными репортажами телеканал РТР «Спорт». Конечно, несмотр-

я на то, что передачи сами по себе очень захватывающее зрелище, они не могут передать того напряжения и накала страстей, которые происходят на площадке во время соревнований.

В День защитника Отечества выставочный центр «Крокус-экспо», в рамках международной спортивной выставки «ISPO 2006», символично принял под своей крышей сильнейших людей России.

23 февраля был ознаменован открытием нового сезона соревнований «Профессиональной Лиги Силовой Экстрима». Ведущим турнира стал, как, впрочем, и всегда, президент «P.L.S.E.», спортсмен и актер, шоумен – Владимир Турчинский. Среди посетителей был замечен почетный гость турнира, председатель оргкомитета «P.L.S.E.» Валентин Иванович Дикунь. Естественно, всех болельщиков расстроило то, что Игорь Педан, возможный лидер этого

## СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ



Открытие турнира



Парад участников

турнира, не был допущен до соревнований в связи с травмой. Также в соревнованиях не принимал участие Михаил Кокляев ввиду подготовки к очень важному старту в этом сезоне на «Арнольд Классик». Зато организаторы пригласили гостей из дружественной Украины — Романа Новика и Виктора Юрченко. Приглашённые члены сборной команды Украины по силовому экстриму приняли участие в турнире и составили хорошую конкуренцию российским атлетам. Итак, на первом этапе кубка «Самый сильный человек России 2006 г.» заявлены восемь атлетов: Вячеслав Максютя (Саратов), Михаил Сидорычев (Иваново), Алексей Серебряков (Челябинск), Денис Цыпленков, Владимир Лаптев и Юрий Фомин (все три атлета представляют Москву), Виктор Юрченко и Роман Новик (Украина). Все участники турнира, за исключением гостей из Украины и Юрия Фомина, являются атлетами «Профессиональной Лиги Силового Экстрима».

Первым упражнением турнира была эстафета, сочетающая в себе силовую нагрузку и скорость. Шар весом ни много ни мало 100 кг нужно было погрузить на 120-сантиметровую платформу, затем прокантовать крышку от «Кировца» весом 380 кг, после чего погрузить 100-килограммовый баллон на ту же платформу высотой 120 см, снова прокантовать крышку, погрузить 120-килограммовое бревно, и завершалась эстафета переворотом молотка весом 380 кг. Лимит времени, отводившегося на выполнение упражнения, составлял полторы минуты. На первом же упражнении из борьбы выбыл Юрий Фомин из-за травмы бицепса, полученной при погрузке шара. В целом все атлеты проявили выносливость и хорошую скорость при выполнении упражнения и завершили эстафету с небольшим отрывом друг от друга. Лидирующая позиция осталась за Денисом Цыпленковым, следом за ним Михаил Сидорычев, уступивший Денису всего одну секунду, и третьим финишировал Вячеслав Максютя. Алексей Серебряков, к большому сожалению своих поклонников, немного запутался при выполнении упражнения и, решив выполнять лишний подход в кантовке крышки, потерял драгоценное время. Следующим

## СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

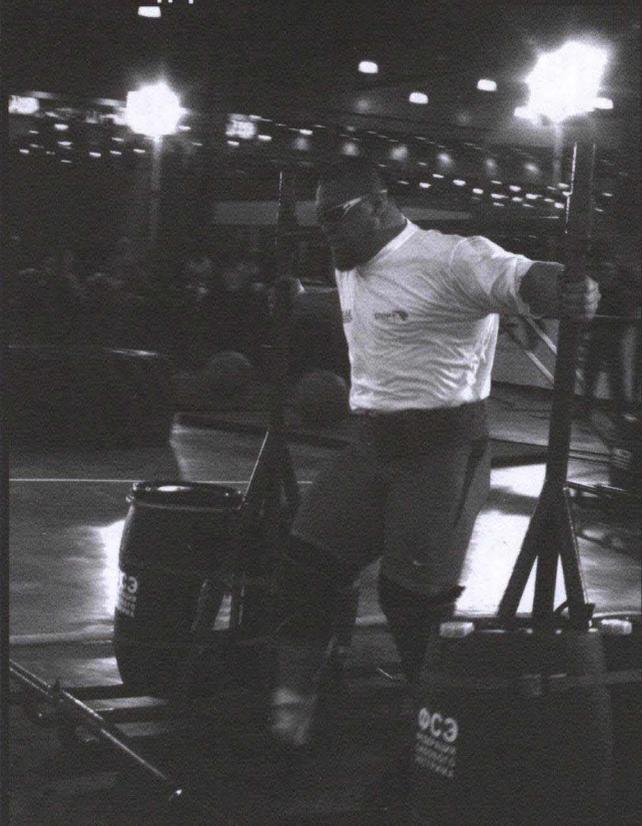


Михаил Сидорычев

упражнением было «Коромысло» или «Супер-Йок», как хотите. Снаряд весом 400 кг нужно было пронести на расстояние 40 метров при лимите времени полторы минуты. Для выполнения этого упражнения нужны очень сильные ноги, тот, кто являлся их обладателем, выполнил упражнение уверенно и быстро на зависть соперникам, конечно же, я намекаю на Алексея Серебрякова. Алексей, будучи рекордсменом России в приседе, завершил упражнение быстро и с хорошим результатом (21 секунда). «Наступая на пятки» Алексею, уверенно шёл Денис Цыпленков, уступая Алексею чуть меньше двух секунд. Следом Виктор Юрченко, отставший от Дениса всего на 10 сотых секунды. Борьба накалялась!!!

Следом за «Коромыслом» атлетов поджидала «Фермерская прогулка». Два баллона нужно было пронести на расстояние 20 метров, и чем быстрее, тем лучше, при этом каждый баллон весил 130 кг. И с лучшим результатом в этом упражнении Серебряков вырвал лидерство у соперников. Но уже следующее состязание коренным

образом изменило ход событий. Подъем бревна!!! Три бревна весом 120 кг, 140 кг и 160 кг нужно было поднять максимально быстро. И опять лимит времени был строго установлен в полторы минуты. Вот тут-то и сказалась недавняя травма Алексея, подняв два бревна, 120 и 140 кг, с бревном весом 160 кг он бороться не стал и, прислушавшись к советам генерального продюсера «P.L.S.E.» Алексея Алексеевича Щепановского, решил не усугублять положение, что, безусловно, являлось правильным решением с его стороны. С той же проблемой столкнулся и Вячеслав Максютя, подняв два бревна. Снаряд весом 160 кг не хотел поддаваться Славе без боя. После первой попытки Вячеслав получил травму руки. Алексей Алексеевич пытался успокоить пыл Вячеслава, всячески отговаривая его от следующей попытки, ведь соревновательный азарт атлета может нанести непоправимый урон его здоровью. Но, несмотря на это, Слава не сдавался и попросил ассистентов установить бревно для очередного подхода. С травмированной рукой(!!!) Вячеслав одо-



Алексей Серебряков

SUPPORT SYSTEMS, INC.  
**TITAN**

**INZER**  
ADVANCE DESIGNS

HOUSE OF PAIN  
IRONWEAR

## Все для пауэрлифтинга

Экипировка / Обувь  
Аксессуары / Одежда (S - XXXXL)

Новое поколение экипировки NXG:  
Titan-Fury, Centurion, RageX

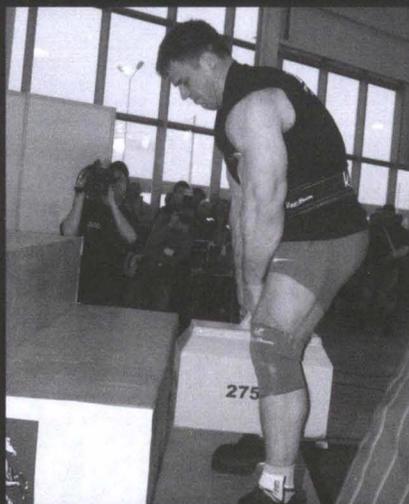
Санкт-Петербург

ул. Восстания д. 12  
тел. (812) 917 34 48

Каменноостровский пр. д. 52  
тел. (812) 234 54 76

## СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

лел снаряд весом 160 кг. Михаил Сидорычев, будучи в хорошей форме (как мне показалось, Миша неплохо прибавил в весе), на радость своих многочисленных поклонников прекрасно справился со всеми тремя бревнами и на протяжении всего турнира удерживал стабильный и достаточно ровный результат. Далее атлетов ждал мини-автобус, вес которого был аж 8 тонн! Тяга автобуса в этот раз не была затруднена ничем, дистанция составляла 20 метров, лимит времени — полторы минуты. Прекрасное ровное покрытие пола позволило абсолютно всем спортсменам выполнить это упражнение. Разница в баллах между Виктором Юрченко



Денис Цыпленков

и Денисом Цыпленковым была на тот момент минимальна. На победу могла повлиять малейшая неосторожность, каждое движение нужно было просчитать и выложиться на полную. Последнее состязание было одним из самых сложных для атлетов на этом турнире — «Силые ступени» с гирями весом 175 кг, 225 кг и 275 кг. Каждую из гирь нужно было поднять на пять ступеней, но и тут тоже было ограниченное время: полторы минуты на то, чтобы одолеть все три гири. И опять своих болельщиков порадовал Михаил Сидорычев. Он единственный из всех атлетов смог занести все три гири на вершину лестницы, при этом завершив упражнение с



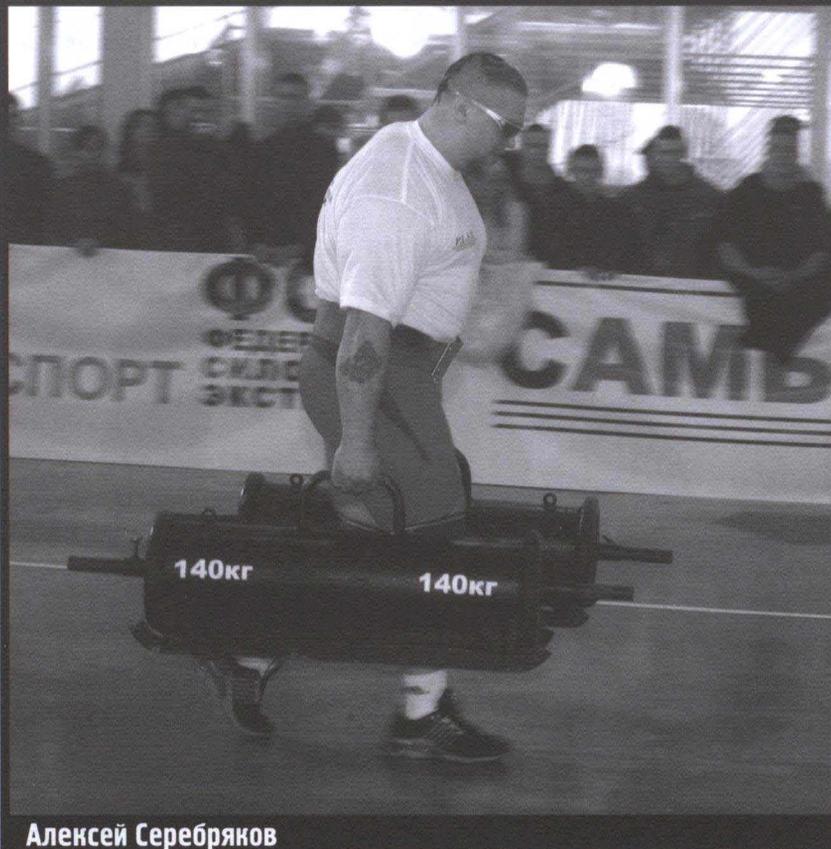
Владимир Лаптев



Денис Цыпленков



Юрий Фомин



**Алексей Серебряков**

хорошим запасом времени, чего не смог сделать даже столь опытный спортсмен, как Виктор Юрченко. Виктор поднял на вершину две гири весом 175 и 225 кг, но последняя, весом 275 кг, так и осталась на предпоследней ступени... Также не получилось полностью покорить «Силловые ступени» у Алексея Серебрякова. При выполнении упражнения у Алексея сильно свело мышцу ноги, и он вынужден был отказаться от продолжения борьбы.

В перерыве между упражнениями зрители наблюдали за показательными выступлениями почетного и горячо любимого публикой гостя турниров «P.L.S.E.» Сергея Истомина. Сергей продемонстрировал поистине недюжинную силу. Лежа спиной на битом стекле, на ладонях вытянутых вертикально рук Сергей некоторое время удерживал ассистента. Тяжеленные гири поднимал и удерживал одним мизинцем. Толстенный справочник, а-ля «Желтые страницы», при помощи рук разорвался, как пачка салфеток, а надуваемая медицинская грелка лопнула так, будто это была и не грелка вовсе, а бумажный па-

кет. Но мы-то с вами знаем, что за всем этим скрываются годы изнурительных тренировок. В общем, Сергей Истомина, как всегда, порадовал публику. Будем ждать от него новых и еще более захватывающих выступлений, тем более, как сказал мне сам Сергей, он планирует выступить на первом в России чемпионате по надуванию грелок, который пройдет в рамках чемпионата Москвы по бодибилдингу уже в апреле этой весны.

Но вернемся к разговору о событиях, происходивших на площадке. На протяжении всего турнира борьба между лидерами была очень серьезной. До самого конца зрители пытались угадать — ну кто же первый? Денис Цыпленков, Михаил Сидорычев или Виктор Юрченко? Уедет награда первого этапа на Украину? В Иваново? Или останется в Москве? Судейская коллегия подсчитала полученные атлетами баллы, и третье место закрепилось за Михаилом Сидорычевым. Весь турнир Миша уверенно держал одну из лидирующих позиций, и удачное выступление в упражнении «Силловые ступени» утвердило

его на третьей ступени пьедестала почёта.

Наступил интригующий момент. Москва или Украина? Денис или Виктор? И по результатам всех упражнений победа была присуждена Денису Цыпленкову!!! Денис и гость из Украины Виктор Юрченко набрали одинаковое количество баллов, но по сумме первых мест Виктор Юрченко стал вторым. Недавняя травма руки не позволила Алексею Серебрякову показать лучший результат, в итоге Алексей занял четвертое место на этом турнире. Пятое место осталось за Вячеславом Максютой, столь самоотверженно продолжавшим борьбу, несмотря на полученную травму. Настоящий боец! Шестое и седьмое место поделили между собой Владимир Лаптев и Роман Новик. Для награждения атлетов на площадку были приглашены генеральный продюсер и идейный вдохновитель «Профессиональной Лиги Силового Экстрима» Алексей Алексеевич Щепановский и председатель оргкомитета «P.L.S.E.» Валентин Иванович Дикунь.

Ну вот и всё. Открытие сезона на радость спортсменам, организаторам и поклонникам этого зрелищного вида спорта состоялось. Спасибо всем, кто смог посетить первый этап Кубка «Самый сильный человек России 2006 г.».

**И будьте сильными!**



**Михаил Сидорычев  
и Денис Цыпленков**

# «Русский прорыв»

## Триумфальное выступление Михаила Кокляева на «Арнольд Классик-2006»

### PLSE

С 3 по 5 марта в г. Коламбус (штат Огайо, США) состоялся ежегодный спортивный форум «Арнольд Классик». История турнира начинается с 1989 года и продолжается по сей день. Родоначальником и основоположником его является сам Арнольд Шварценеггер.

Последние несколько лет в турнир включены соревнования по силовому экстриму. И впервые за всю историю «Арнольд Классик» на соревнованиях принимал участие российский спортсмен.

Шестикратный чемпион России по тяжелой атлетике, бронзовый призер чемпионата мира 2005 года по силовому экстриму, обладатель звания «Самый сильный человек России 2005 года», атлет «Профессиональной Лиги Силового Экстрима» — Михаил Кокляев. Наш силач достойно боролся с сильнейшими людьми планеты на протяжении всего турнира.

Соревнования собрали 10 звезд силового экстрима со всего мира. Среди них: Жидрунас Савицкас (Литва) — 3-кратный победитель турнира «Арнольд Классик», победитель чемпионата мира по силовому экстриму 2005 года; Василий Вирастюк (Украина) — серебряный призер чемпионата мира по силовому экстриму 2005 года, самый сильный человек Украины, «Сильнейший человек планеты» 2004 года; Мариуш Пудзяновский (Польша) — «Сильнейший человек планеты» 2003 и 2005 года, а так же Раймонд Бергманис (Латвия) — «Самый сильный человек Латвии», Глен Росс (Ирландия), Бенедикт Магнусон (Исландия) и др.

Уникальность турнира заключалась в том, что, выступая под эгидой разных федераций, атлеты никогда не собирались в столь сильном составе на одном турнире. В течение двух дней турнира атлетов ждали следующие дисциплины: «Фермерская прогулка с колодцем», «Метание гири в щит», «Аполлон Аксель»



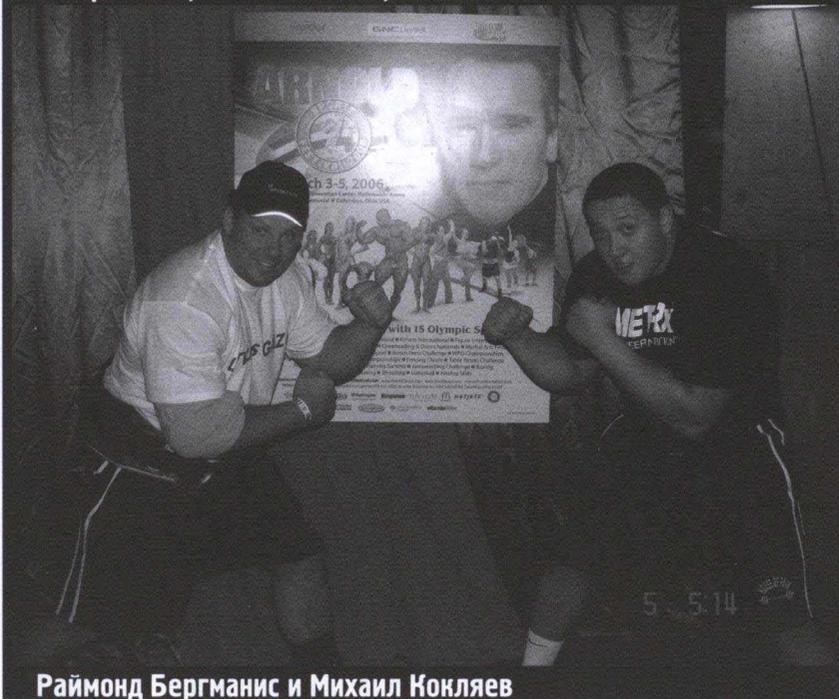
С Арнольдом Шварценеггером



В.Вирастюк, Ж.Савицкас, М.Кокляев, Р.Бергманис



**Р.Бергманис, А.Сепановский, М.Кокляев**



**Раймонд Бергманис и Михаил Кокляев**

на количество раз в трёх подходах, коромысло весом 500 кг, «Deadlift» на максимальный вес и подъем 88-килограммовой гири.

Два дня изнурительной борьбы определили следующую расстановку мест в итоговой турнирной таблице.

Победителем турнира в четвертый раз стал Жидрунас Савицкас (Литва), второе место Василий Вирастюк (Украина), третье место Михаил Кокляев (Россия)

Жидрунас Савицкас выиграл «Арнольд Классик» четвертый раз подряд с заметным преимуществом.

Имея рост 190 см и вес 172 кг, он пришел к победе первым и лидировал в четырех из шести видов, при этом здоровяк буквально играючи установил два мировых рекорда.

Савицкас выиграл «Супер Йок» (Yoke Walk), «Колесо Аполлона» (Apollon's Wheel) и был первым в бросании в высоту 25-килограммовой гири. В подъеме гантели Томаса Инча (Inch Dumbbell Lift) Жидрунас показал такой же результат, как Фил Фистер и Михаил Кокляев.

Он также установил мировой рекорд в Tire Deadlift с весом 450 кг и поднял восемь раз 166-килограммовое «Колесо Аполлона» (с грифом диаметром 4,82 см).

Последний вид — подъем «Гантели Инча» (Inch Dumbbell Lift) оказался самым сложным, особенно для Пудзяновского, обладателя титула «Самый сильный человек мира 2005 г.», он-таки не смог зафиксировать ни одного подъема гантели.

Из десяти участников турнира только пять смогли сделать хотя бы один подъем карикатурно выглядящего снаряда, который весил 88 кг и имел рукоятку диаметром семь с половиной сантиметров.

Американский пауэрлифтер Брайан Сайдерс был четвертым, кто попробовал поднять гигантскую гантелю, и первым, кто зафиксировал подъем над головой.

Фил Фистер был следующим, и он потряс народ в зале Memorial Auditorium шестью подъемами гири. После этого уроженец Западной Вирджинии и действующий континентальный чемпион IFSA бросил свою футболку в толпу, чтобы отметить прекрасное выступление. В итоге Фистер финишировал четвертым.

Михал Кокляев повторил достижение Фистера, подняв гантелю 6 раз, и тем самым закрепил за собой третье место в турнирной таблице. Затем Вирастюк смог сделать четыре повтора, и уже Савицкас закончил выступление, повторив результат Фистера и Кокляева.

Неожиданностью турнира можно считать выступление известнейшего атлета Мариуша Пудзяновского, который смог занять лишь шестое место.

**Поздравляем Михаила Кокляева с достойным выступлением на «Арнольд Классик-2006».**

# Углеводы

Вячеслав Казанцев



От редакции: «Мы продолжаем серию научных публикаций нашего постоянного автора Вячеслава Казанцева. Пользуясь случаем, еще раз хотим выразить благодарность автору за сотрудничество с нашим изданием и желаем ему СВОБОДЫ и УДАЧИ.

Как обычно, Вячеслав ждет ваших писем и вопросов. Он, по мере возможности, консультирует и помогает советом всем, кто обращается к нему за помощью. А спросить его есть о чем — Слава настоящий профессиональный консультант в вопросах тренинга, питания и спортивной медицины. Не стесняйтесь, пишите Вячеславу — ваши письма для него всегда большая радость.

Для писем: 461505, Оренбургская область, г. Соль-Илецк, ул. Советская — 6, учреждение ЮК-2516, отряд №2, камера 44».

*Всегда здравствуйте, друзья! Рад возможности вновь приветствовать вас, продолжая нашу тему «Медико-биологические средства восстановления работоспособности» и подтемы, в частности, питания. Мы подошли к рассмотрению вопроса о биополимерах. В прошлый раз мы остановились на белках, сегодня, продолжая обсуждать весь данный цикл вопросов, мы рассмотрим подтему «Углеводы», о которых и пойдет сегодня речь в моей статье.*

Углеводы — горючее для организма, т.е. наиболее значимый источник энергии для обеспечения основных функций жизнедеятельности организма. Углеводы образуются в растениях путем фотосинтеза из углекислоты и воды. Отсюда они и получили своё название. Американцы на-

зывают углеводы карбогидратами. Термин весьма похожий на научный, к тому же красивый, ну, одним словом, «янки», тем не менее он прижился в мире, что вам следует иметь в виду при обращении с иностранными научными работами и статьями.

В зависимости от строения углеводы делятся на простые углеводы (сахара), состоящие из моносахаридов, и «сложные» углеводы (олиго- и полисахариды).

Моносахариды — наиболее простые представители углеводов, не расщепляются при гидролизе. Для человека наиболее важны:

- а) глюкоза;
- б) фруктоза;
- в) галактоза.

Вторая группа углеводов — «сложные» углеводы (олиго- и полисахариды), в принципе, в большинстве своём именуемые «полисахариды» и «олигосахариды», это высокомолекулярные соединения — полимеры. И если олигосахариды, наиболее простые из сложных, состоят всего лишь из нескольких остатков моносахаридов, то полисахариды состоят из очень большого числа остатков моносахаридов.

Олигосахариды — более сложные, чем моносахариды, соединения, построенные из нескольких остатков моносахаридов. Они делятся на дисахариды, трисахариды и т.д.

Однако наиболее важны для человека именно дисахариды. Из их числа наибольший «интерес» для организма человека представляют:

- а) сахароза;
- б) мальтоза;
- в) лактоза.

Полисахариды делятся на:

1) Перевариваемые. В эту группу входят такие полисахариды, как:

- а) крахмал;
- б) гликоген.

2) Неперевариваемые. В данную группу входят разнообразные соединения, из которых наиболее важны для организма человека:

- а) целлюлоза (клетчатка);

- б) гемицеллюлоза,
- в) пектиновые вещества.

Олиго- и полисахариды объединяются термином «сложные углеводы». При переваривании сложные углеводы расщепляются до простых углеводов, в основном глюкозы и фруктозы.

Моно- и олигосахариды (в нашем случае мы берем дисахариды) обладают сладким вкусом, поэтому их называют также сахарами и по этому признаку, иногда ошибочно, олигосахариды (дисахариды) объединяют в одну группу простых углеводов, хотя олигосахариды (дисахариды в нашем случае) относятся именно к сложным углеводам (конечно, более простым, чем полисахариды (из за количества остатков моносахаридов, но, как говорится, не до такой же степени).

Полисахариды сладким вкусом не обладают. Да и вообще, нужно заметить, что сладость сахаров различна. К примеру, если сладость сахарозы (обычный сахар) принять за 100%, то сладость других сахаров составит: фруктозы (фруктовый сахар) — 173%; глюкозы (виноградный сахар) — 81%; мальтозы (солодовый сахар) — 32%; галактозы, лактозы (молочный сахар) — 16%.

Далее подробнее поговорим о некоторых из сахаридов.

## Моносахариды

Моносахариды имеют самую простую химическую структуру и поэтому очень легко расщепляются и усваиваются. Простые углеводы хорошо растворяются в воде. Они обладают выраженным сладким вкусом, но их сладость различна по состоянию выраженности.

а) Глюкоза — по сравнению с другими сахарами наиболее быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и поступает в кровь, а затем — в клетки различных органов и тканей, где она вовлекается в энергетический обмен. При этом образуется значительное количество АТФ (аденизинтрифосфорная кислота) — высокоэнергетического вещества, которое используется организмом для реализации различных физиологических функций,

в том числе и для сокращения мышц.

Глюкоза — наиболее легкоутилизируемый источник энергии для человека. Роль глюкозы особенно велика для нормального функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Глюкоза играет исключительно важную роль в выработке инсулина — основного анаболического и антикатаболического гормона организма человека. Как и гормон роста (соматотропин), инсулин увеличивает скорость проникновения аминокислот в клетки мышц, что приводит к положительному азотистому балансу и росту мышц. Любопытно, однако, что многие органы могут усваивать глюкозу и внеинсулиновым путем. В первую очередь, это характерно для головного мозга и печени. Организм многократно подстраховывает свой обмен от возможного дефицита инсулина и других гормональных факторов.

В нашем повседневном питании из простых углеводов мы употребляем в основном сахарный песок, с которым пьем чай, который добавляем в кондитерские изделия и напитки. В пищеварительном тракте сахароза легко распадается на глюкозу и фруктозу, а они уже непосредственно окисляются с дальнейшим преобразованием в АТФ.

Глюкоза служит непосредственным предшественником гликогена (в основном мышечного) — запасного углевода организма. В то же время она легко превращается в триглицериды, причём этот процесс особенно усиливается при избыточном поступлении глюкозы вместе с пищей.

Теоретически окисление жиров может дать вдвое больше энергии, чем окисление глюкозы. Однако жир с большим трудом проникает через клеточные мембраны митохондрий и с трудом окисляется.

Глюкоза же проникает внутрь клетки очень легко и окисляется очень быстро, поэтому глюкоза и рассматривается нами как основное энергетическое вещество. Гликоген печени

тоже вначале распадается до глюкозы и лишь потом включается в энергетический обмен.

В организме обычного человека при недостатке глюкозы происходит её синтез из аминокислот и жиров, однако удельный вес такой глюкозы очень мал. Способность организма синтезировать глюкозу из других компонентов пищи невелика. Совсем другое дело — организм спортсмена. Основной эффект любой тренировки заключается в создании энергетического дефицита в тех или иных мышечных структурах. Это основной стимул для усиления белкового синтеза и приспособления организма к большим физическим нагрузкам. Среди огромного количества приспособительных реакций присутствуют и такие: организм учится извлекать больше глюкозы из аминокислот и жиров. Процесс синтеза глюкозы самим организмом несёт название «глюконеогенез», т.е. новообразование глюкозы. Чем выше квалификация спортсмена, тем сильнее у него развит механизм глюконеогенеза, тем больше глюкозы организм может синтезировать. Интенсивность глюконеогенеза — основной механизм, обеспечивающий выносливость организма как в аэробных, так и в анаэробных видах спорта. От глюконеогенеза зависит также способность организма к восстановлению после соревновательных нагрузок.

Надеюсь, вы теперь понимаете, почему глюкозе было уделено столь обширное место в статье по отношению к другим сахаридам.

б) Фруктоза по сравнению с другими простыми углеводами медленнее всасывается в кишечнике. Однако она быстрее и легче других углеводов превращается в гликоген в печени и мышцах.

Как и глюкоза — служит быстроутилизируемым источником энергии. Часть фруктозы в печени превращается в глюкозу, которая затем используется для восстановления запасов гликогена в печени. Метаболизм оставшейся части фруктозы отличается от такового глюко-

зы. Ферменты, участвующие в превращениях фруктозы, не требуют для проявления своей активности инсулина. Этим обстоятельством, а также значительно более медленным восстановлением фруктозы (по сравнению с глюкозой) объясняется лучшая переносимость фруктозы больными сахарным диабетом. Фруктоза усиливает биологическую активность лецитина (аминокислоты с разветвленной цепью), а также нескольких других аминокислот, необходимых для синтеза белка мышц. Кроме того, фруктоза увеличивает всасываемость глюкозы и других питательных веществ.

**Олигосахариды**

Сахароза (обычный сахар — свекольный или тростниковый). Расщепляется до глюкозы и фруктозы. Как и глюкоза, сахароза легко превращается в триглицериды (жирные кислоты), что способствует образованию значительных жировых отложений. По всей видимости, это одна из причин того, что сахароза не используется в пищевых добавках.

Мальтоза — (солодовый сахар). При помощи специального фермента мальтоза расщепляется в желудочно-кишечном тракте до двух остатков глюкозы.

Лактоза — (молочный сахар), содержащийся только в молоке, наряду с этим является основным углеводом молока и молочных продуктов. Её типичная черта — плохая усвояемость в организме взрослого человека. Если в организме детей лактоза в желудочно-кишечном тракте под влиянием фермента «лактазы» расщепляется и всасывается почти моментально, то во взрослом организме она в нерасщепленном виде проходит до самого толстого кишечника. В кишечнике лактоза начинает бродить с образованием большого количества токсинов и газов.

Плохое расщепление лактозы связано с тем, что в организме взрослого человека такой фермент, как «лактаза», практически отсутствует. И усвояемость

**Таблица 1. Влияние различных углеводов на синтез структурных компонентов организма**

	<b>Белки</b>	<b>Гликоген</b>	<b>Жиры</b>
<b>Глюкоза</b>	39.2	0.3	60.5
<b>Фруктоза</b>	42.5	0.75	57.0
<b>Сахароза</b>	38.0	0.3	61.7
<b>Мальтодекстрин</b>	54.7	0.8	44.5

молока зависит от того, в какой мере другие ферменты пищеварительной системы возьмут на себя роль «лактазы». У тех, у кого этого не происходит совсем, устанавливается стойкая непереносимость к молоку и молочным продуктам.

В кисло-молочных продуктах лактоза уже разрушена бактериями молочного брожения, поэтому они и усваиваются так легко даже в организме взрослого человека.

Мальтодекстрин представляет собой промежуточный продукт расщепления крахмала. Состоит из смеси мальтозы и декстринов (полимеров глюкозы длинной и средней цепи). Имеет сравнительно небольшую скорость расщепления, обеспечивая тем самым длительное и равномерное поступление глюкозы.

Хотелось бы заметить, что потребление значительных количеств простых углеводов (особенно глюкозы) вызывает гипергликемию (скачкообразное повышение уровня сахара в крови), которая ведет к раздражению инсулярного аппарата поджелудочной железы и резкому выбросу гормона в кровь. А систематическое поступление в организм избыточного количества легкоусвояемых углеводов может вызвать истощение инсулярного аппарата и развитие сахарного диабета. Кроме того, поступающие значительные количества простых углеводов не могут полностью депонироваться в виде гликогена, и их избыток превращается в триглицериды, способствуя усиленному развитию жировой ткани. Повышенное содержание в крови инсулина способствует ускорению этого

процесса, поскольку в этом случае инсулин оказывает мощное стимулирующее действие на синтез жиров.

В данном случае оправдан прием комплексных углеводов, т.е. сочетание полимеров глюкозы (в основном мальтодекстрина) и небольшого количества фруктозы. Такое соотношение обеспечивает поступление легко- и медленно усвояемых углеводов в кишечник и равномерное их всасывание.

**Полисахариды**

Сложные углеводы в нашей пище представлены в основном крахмалом. Удельный вес крахмала в рационе среднего человека намного превышает удельный вес простых углеводов.

Крахмал составляет в среднем 80% от общего количества потребляемых углеводов. Крахмал — полимер, не способный растворяться в воде. С водой он способен образовывать коллоидный раствор. Простейшим примером коллоидного раствора может служить всем нам известный кисель. В желудочно-кишечном тракте крахмал расщепляется в начале до декстринов, затем до глюкозы. И только глюкоза опять включается в энергетический обмен.

**Гликоген**

Углеводы, поступающие с пищей, превращаются в гликоген, который откладывается в тканях. Однако, как пищевой источник углеводов, он практического значения не имеет. В организме гликоген используется, как депо углеводов, из которого при необходимости организм «черпает»

глюкозу, используемую для обеспечения энергией различных физиологических функций. В связи с этим гликоген играет важную роль в регуляции уровня сахара в крови.

Основными органами, в которых откладываются значительные количества гликогена, являются печень, скелетные мышцы, почки, сердце и т.д. По мере необходимости во время совершения мышечной работы гликоген расщепляется опять же до глюкозы, а уже глюкоза сгорает с выходом энергии. Гликоген составляет до 3% мышечной массы и до 20% массы печени. Уже отсюда становится ясно, какую роль он играет в этих органах.

Главная роль гликогена печени состоит в поддержании постоянного физиологического уровня глюкозы в крови в условиях дефицита экзогенных углеводов. Но если бы мышечный гликоген не обладал способностью к регенерации за счет глюкозы из печеночного гликогена, то весь запас мышечного гликогена при физической работе расходовался бы за 20 секунд при анаэробном окислении (белые мышечные волокна) и за 3,5 минуты в аэробных условиях (красные мышечные волокна). Безусловно, способность к регенерации — положительный момент, но это лишь на время поддерживает уровень гликогена, без поступления углеводов извне. Об этом чуть ниже.

Синтез гликогена, как в мышцах, так и в печени, идет принципиально одинаковым путем, однако в печени гликоген может синтезироваться за счет глюко-неоинеза (из жира и белка), а в мышцах — нет.

Общее количество гликогена в организме невелико и составляет около 500 г, из которых 1/3 локализована в печени, а остальные 2/3 — в скелетных мышцах. Если с пищей не поступают, то запас гликогена исчерпывается через 12—18 часов.

Для полного восстановления после интенсивной тренировки необходимо восполнить запас гликогена в печени и мышцах. Ресинтез гликогена — довольно медленный процесс (всего 5% в час), который занимает около 20

часов и требует большого количества углеводов. Исключением являются первые 2 часа после тренировки (так называемое белково-углеводное окно), во время которых скорость восстановления увеличивается до 7—8%.

## Целлюлоза (клетчатка)

Пищевые волокна представляют собой не перевариваемые в пищевом тракте сложные растительные углеводы: целлюлоза, гемицеллюлоза.

Пищевые волокна активно влияют на обмен веществ. Они связывают воду, абсорбируют и выводят из организма ядовитые вещества, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют полезную микрофлору кишечника, усиливают перистальтику, способствуя более быстрому перемещению кишечных и каловых масс.

При недостатке растительных волокон нарушается пищеварение, а усиление процессов гниения может привести к самоотравлению организма. Известно, что в Древнем Китае приговоренного к смерти кормили вареным мясом. Отсутствие пищевых растительных волокон сводило на нет перистальтику, приводило к полному забитию кишечника и в конечном итоге к смерти.

Пищевых волокон много в ржаных и пшеничных отрубях, овощах, в ржаном хлебе, землянике, маслине, рябине, свекле, капусте. Они содержатся в большинстве овощей и фруктов.

Пектиновые вещества делятся на:

- а) протопектины;
- б) пектины.

Протопектины — это основная часть клеточных стенок растений. Из них также состоят межклеточные прослойки. Это каркас растительных тканей. Протопектины сами по себе служат источником энергии не могут. Они, однако, способны распадаться на пектины и целлюлозу.

Пектины способны расщепляться в кишечнике до глюкозы и тетрагалактуроновой кислоты. Но основная роль пектинов заключается не в этом. Пектины

в водном растворе превращаются в желеобразную, коллоидную массу. Некоторые ягоды и плоды (красная смородина, яблоки) можно использовать для приготовления желе без всякого желатина. Коллоидные массы пектинов способны связывать в кишечнике холестерин, желчные кислоты, токсические вещества, и выводить их из организма. В последнее время предложено к применению много новых диетических продуктов с высоким содержанием пектина для снижения содержания в организме холестерина и выведения солей тяжелых металлов (тетраэтилсвинец и др.).

Физиологическое значение углеводов в основном определяется их энергетическими свойствами. При интенсивной физической нагрузке содержание углеводов в пищевом рационе необходимо повышать до 800—900 г и более в сутки. Лучше всего углеводы усваиваются в организме, когда 64% их поступают в виде крахмала (крупы, хлеб, макароны, картофель и др.), а 36% — в виде сахаров (свекловичный, тростниковый, глюкоза).

Некоторые спортсмены часто практикуют прием больших количеств сахара. Это ничем не оправдано. Сахар — не только пищевой продукт, но и раздражитель нервной системы и желез внутренней секреции. Повышение его уровня в крови (а норма 80—120 мг%, т.е. на 100 мл крови) отрицательно влияет на функцию этих систем, и, кроме того, при этом он выводится из организма с мочой.

Хорошим источником легкоусвояемых углеводов является мед: он содержит фруктозу — сахар, необходимый для мышцы сердца. Мед лучше употреблять в восстановительном периоде после больших физических нагрузок и во время тренировки небольшими порциями, разведенными в воде. Но злоупотреблять им не следует, как и любыми другими углеводосодержащими продуктами.

При поступлении в организм углеводов уровень сахара в крови возрастает. Инсулин — анаболический гормон, снижает уровень

сахара в крови до нормы. Выделение инсулина увеличивает проницаемость клеточных мембран, и глюкоза начинает резко поступать внутрь клеток. Другой гормон — глюкагон, напротив, повышает до нормы уровень сахара в крови при его падении.

В наблюдениях А. Крога, Е. Христенсена (1939) за спортсменами установлено, что при поступлении в организм пищи, богатой углеводами, они работают более экономно и меньше утомляются, чем при питании жирной пищей. Физическая работа сопровождается значительным потреблением сахара скелетными мышцами, и для поддержания их высокой работоспособности требуется повышенное введение в организм углеводов. Они необходимы также для нормализации деятельности ЦНС, так как способны поддерживать на определенном уровне процессы возбуждения в ЦНС. Хорошая обеспеченность мышечных клеток углеводами позволяет использовать источники энергии в условиях гипоксии, способствуя усилению ресинтеза АТФ и уменьшению ацидоза в организме. Этим объясняется тот факт, что у спортсменов нормы углеводов в питании более высокие, чем у неспортсменов.

При подборе углеводов необходимо учитывать и их «гликемический индекс», который позволяет нам сравнить скорость

всасывания отдельных углеводов, т.е. скорость превращения углеводов пищи в глюкозу крови. Общемировой стандарт принят, как скорость всасывания глюкозы, ее индекс равен 100, соответственно этому величина для галактозы будет 110, для фруктозы — 43, маннозы — 19, пентозы — 9 — 15. Все моносахариды, попадая в клетки слизистой оболочки кишечника, фосфорилируются, т.е. образуют фосфорные сложные эфиры. Только в таком виде углеводы могут включиться в энергетический обмен.

Некоторые правила приема углеводов:

1) Ешьте продукты с высоким содержанием углеводов небольшими порциями в течение дня. Научные исследования показывают, что высокоуглеводная диета увеличивает запасы гликогена в печени и скелетных мышцах на 45%, по сравнению с обычной диетой.

2) Принимайте углеводы с низким гликемическим индексом (медленно усвояемые) за 1,5 — 2 часа до тренировки. Это позволит увеличить запасы гликогена и аминокислот перед тренировкой.

3) Принимайте специальные энергетические напитки с содержанием углеводов 5 — 10% во время тренировки в расчете 0,5 — 1 литр напитка на 1 час трениров-

ки. Это позволит увеличить работоспособность на тренировке на 30 — 35% и значительно уменьшить катаболизм мышц — расщепление белка и использование его на энергетические нужды.

Примерный состав подобных напитков:

Витамин С,  
Витамин В<sub>1</sub>,  
Витамин В<sub>2</sub>,  
Витамин В<sub>6</sub>,  
Ниацин,  
Натрий,  
Кальций,  
Калий,  
Хлориды,  
Фосфор,  
Янтарная кислота.

Возможно добавление кофеина и некоторых других веществ. В крайнем случае, как я уже говорил, разведенный в воде мед небольшими порциями.

4) Принимайте углеводно-белковые напитки и просто продукты с высоким содержанием углеводов (с высоким гликемическим индексом), а также высокобелковую пищу сразу после тренировки. Это позволит максимально восполнить запасы гликогена, истощенные за время тренировки, и ускорить восстановление мышц.

**Таблица 2. Дневная потребность в углеводах ( в граммах) в зависимости от веса тела и продолжительности тренировки**

Вес, кг	Общая дневная продолжительность тренировки, в часах					
	2	3	4	5	6	7
40	200	300	400	500	600	700
50	300	400	500	600	700	800
60	400	500	600	700	800	900
70	500	600	700	800	900	1000
80	600	700	800	900	1000	1100
90	700	800	900	1000	1100	1200
100	800	900	1000	1100	1200	1300
110	900	1000	1100	1200	1300	1400
120	1000	1100	1200	1300	1400	1500

## BENCH PRESS (Single-Lift) Мировые рекорды в жиме лежа IPF. Мужчины

52kg	Andrezj Stanaszek	1971	POL	50.30	180.0	05.12.2003	Trencin SVK
56kg	Hiroyuki Isagawa	1953	JPN	56.00	185.5	03.12.2004	Cleveland USA
60kg	Ayrat Zakiev	1981	RUS	59.70	215.0	02.12.2005	Upplands Vdsby SWE
67.5kg	Alexander Gromov	1981	RUS	67.50	230.0	02.12.2005	Upplands Vdsby SWE
75kg	Daiki Kodama	1979	JPN	74.75	281.0	17.09.2005	Saitama JPN
82.5kg	Yuji Watanabe	1980	JPN	81.90	270.0	03.12.2005	Upplands Vdsby SWE
90kg	Jan Bast	1977	GER	88.90	267.5	05.11.2005	Barth GER
100kg	Vitaliy Ponomarenko	1974	UKR	99.80	285.0	06.12.2003	Trencin SVK
110kg	L6szly M6sz6ros	1968	HUN	109.80	295.0	07.12.2002	Hamm LUX
125kg	L6szly M6sz6ros	1968	HUN	121.50	320.5	25.09.2005	Mosonmagyar6rvar HUN
125+kg	Kenneth Sandvik	1975	FIN	149.40	345.0	23.10.2005	Salo FIN

## BENCH PRESS (Single-Lift) Мировые рекорды в жиме лежа IPF. Женщины

44kg	Justyna Kozdryk	1980	POL	41.55	100.0	23.09.2005	Mosonmagyar6rvar HUN
48kg	Yukako Fukushima	1970	JPN	47.45	127.5	17.09.2005	Saitama JPN
52kg	Anna Olsson	1974	SWE	51.85	137.5	02.12.2005	Upplands Vdsby SWE
56kg	Tamara Althaus	1976	GER	53.40	138.5	03.12.2004	Cleveland USA
60kg	Jennifer Thompson	1973	USA		142.5	23.08.2003	Newark USA
67.5kg	Priscilla Ribic	1972	USA	67.10	150.5	04.12.2004	Cleveland USA
75kg	Christina Newman	1977	USA	72.50	160.5	11.09.2004	Killeen USA
82.5kg	Tatyana Kudryavtseva	1982	KAZ	79.10	173.0	04.12.2005	Upplands Vdsby SWE
90kg	Nataliya Rumyantseva	1970	RUS	88.20	176.0	07.12.2003	Trencin SVK
90+kg	Deborah Ferrell	1964	USA	120.20	182.5	12.09.2004	Killeen USA

## Мировые рекорды в жиме лежа WPC. Мужчины

52	145	Artemyev, Igor	71	RUS	02.11.2005	Helsinki
56	170	Buterbaugh, David	66	USA		
60	185	Heath, Doug	55	USA		
67,5	210,5	Schick, Marcus	76	GER		
75	246	Tchesnokov, Andrey	74	RUS	27.11.2003	Calgary
82,5	260	Chadkov, Vladimir	72	RUS	04.11.2005	Helsinki
90	280	Chadkov, Vladimir	72	RUS	10.09.2005	Tolyatty
100	305,5	Butenko, Andrey	75	CAN	26.03.2005	Calgary
110	336,5	Confessore, Chris	55	USA	17.06.1995	
125	350	Kravtsov, Vladimir	72	RUS	17.02.2006	Novorossiysk
140	347,5	Mendelson, Scot	69	USA		
140+	372,5	Mendelson, Scot	69	USA		

## Мировые рекорды в жиме лежа WPC. Женщины

44	82,5	Palk, Delcy	64	USA	20.04.1996	Richland
48	100	Frolova, Natalia	80	RUS-CAN	12.09.2004	Okotoks
52	113,5	Frolova, Natalia	80	RUS-CAN	26.03.2005	Okotoks
56	132,5	Weisberger, Amy	65	USA	26.02.2000	Columbus
60	150	Rinehart, Tina	69	USA		
67,5	160	Suzuki, Paula	67	USA		
75	183	Suzuki, Paula	67	USA	10.06.2000	Warren
82,5	182,5	Rainwater-Grimwood, Tamara	64	USA	29.05.1994	Oceanside
90	175	Rantanen, Tarja	57	FIN	02.11.2005	Helsinki
90+	217,5	Swanson, Becca	73	USA		

## Мужские рекорды Европы в одиночном жиме лежа WPC

OPEN MEN					
52	145,0	Artemyev Igor/71	RUS	02.11.2005	Helsinki
56	152,5	Artemyev Igor/71	RUS	17.02.2006	Novorossiysk
60	160,0	Artemyev Oleg/71	RUS	09.09.2005	Togliatti
67.5	210.5	Schick Markus/76	GER		
75	246.0	Chesnokov Andrei/74	RUS	27.11.2003	Calgary
82.5	260,0	Chadkov Vladimir/72	RUS	04.11.2005	Helsinki
90	280.0	Chadkov Vladimir/72	RUS	09.09.2005	Togliatti
100	300.0	Ponomarenko Vitaly/74	UKR	13.10.2004	Fresno
110	300,5	Marten Matthias/	GER	02.11.2005	Helsinki
125	350,0	Kravtsov Vladimir/72	RUS	17.02.2006	Novorossiysk
140	337.5	Hamalainen Mikko/	FIN	2004	
140+	312.5	Popov Sergey/75	RUS	27.03.2004	Sochi

## Женские рекорды Европы в одиночном жиме лежа WPC

44	61.0	Machalkova Anezka	SVK	2003	
48	100.0	Frolova Natalia/80	RUS	12.09.2004	Okotoks
52	113.5	Frolova Natalia/80	RUS	26.03.2005	Okotoks
56	111.5	Rintala Kirsi	FIN	2001	
60	118.0	Rintala Kirsi	FIN		
67.5	145,0	Rakcheeva Anastasia/71	RUS	02.11.2005	Helsinki
75	145,0	Lobachevskaya Oxana/	RUS	02.11.2005	Helsinki
82.5	137.5	Zimmer Michaela	AUT		
90	175,0	Rantanen Tarja/57	FIN	02.11.2005	Helsinki
90+	167.5	Rantanen Tarja/57	FIN	2004	

## Мужские рекорды Европы в одиночном жиме лежа IPF

52kg	Andrezj Stanaszek	POL	180.0	05 Dec 2003	Trencin SVK
56kg	Fanil Mukhamatyanov	RUS	178.0	06 Aug 2004	Vrsac SCG
60kg	Ayrat Zakiev	RUS	215.0	02 Dec 2005	Upplands VДsby SWE
67.5kg	Alexander Gromov	RUS	230.0	02 Dec 2005	Upplands VДsby SWE
75kg	Sergey Knyazev	RUS	240.0	03 Dec 2004	Cleveland USA
82.5kg	Jan Wegiera	POL	260.0	04 Dec 2004	Cleveland USA
90kg	Jan Bast	GER	267.5	05 Nov 2005	Barth GER
100kg	Vitaliy Ponomarenko	UKR	285.0	06 Dec 2003	Trencin SVK
110kg	LAszlC MIIszAros	HUN	295.0	07 Dec 2002	Hamm LUX
125kg	LAszlC MIIszAros	HUN	320.5	25 Sep 2005	Mosonmagyarorvar HUN
125+kg	Kenneth Sandvik	FIN	345.0	23 Oct 2005	Salo FIN

## Женские рекорды Европы в одиночном жиме лежа IPF

44kg	Justyna Kozdryk	POL	100.0	23 Sep 2005	Mosonmagyarorvar HUN
48kg	Olesia Lafina	RUS	115.0	06 Aug 2004	Vrsac SCG
52kg	Anna Olsson	SWE	137.5	02 Dec 2005	Upplands VДsby SWE
56kg	Tamara Althaus	GER	138.5	03 Dec 2004	Cleveland USA
60kg	Valentina Nelubova	RUS	135.0	08 Aug 2003	Lvov UKR
67.5kg	Clara Kasbarian	FRA	150.0	11 Dec 1999	Vaasa FIN
75kg	Svetlana Miklazevich	RUS	160.0	08 Dec 2000	Frydek-Mistek CZE
82.5kg	Timea Zavodszky	HUN	160.0	11 Dec 1999	Vaasa FIN
90kg	Nataliya Rummyantseva	RUS	176.0	07 Dec 2003	Trencin SVK
90+kg	Sandra Linn	SWE	177.5	04 Dec 2005	Upplands VДsby SWE

## Соревнования мне не нужны, потому что...

Андрей Логинов

**1. Мой уровень не позволяет пока выигрывать (собрать КМС, МС, МСМК). Как только я буду готов, я появлюсь и сотворю сенсацию.**

— Твоя «баранка» станет сенсацией только для тебя. Пойди и выступи на ближайших доступных соревнованиях. Если они у тебя первые, то ты либо соберешь меньше, чем рассчитывал, либо просто «забаранишься». Проверь и убедись.

**2. Там все поголовно в экипировке, которую я не переносу (у меня нет возможности (желания) купить ее).**

— Выступи без экипировки. Если там окажется хотя бы один спортсмен в экипировке, которого ты опередишь по набраной сумме, то сможешь почувствовать себя победителем. Если

нет — значит, ты слишком слаб, и экипировка здесь не при чем.

**3. Я не применяю спортивной фармакологии, никакой, принципиально. А соревноваться с теми, кто применяет, для меня не имеет смысла.**

— Похоже на оправдание собственной слабости. Поверь, среди участников есть такие, как ты. Если окажешься последним, значит, ты проиграл себе подобным, а именно этого ты и боишься. Выбери: или ты хочешь остаться «королем песочницы», или хочешь вкусить настоящих эмоций соревнующегося спортсмена.

**4. Я не хочу зависеть от капризов судей. Я, и только я способен определить свои доседы на приседе и паузы в жиме.**

— Ты забыл, что со стороны — виднее. Скорее всего, твои доседы и паузы существуют только у тебя в голове. Признай, что настоящая причина — твоя кривая техника.

**5. Я никому ничего не собираюсь доказывать.**

— Так поступают или очень сильные, или очень слабые. Сильный пойдет и выступит. Слабый промолчит или ограничится словами. Кто ты?

**6. Я — слабак.**

— Стань сильнее и выступи.

**7. Я борюсь прежде всего с собой, а не с соперником.**

— Побеждая себя, ты всегда проигрываешь. Соревнуйся с другими, тогда у тебя будет шанс победить по-настоящему.

## Дешифратор

Андрей Логинов

[I] Этот вес я жал на один раз, достаточно легко.

[O] Я жал килограмм на 10 меньше, с отбивом и перекосом. Мне помогли, но за штангу я держался до самого конца!

[I] Мужики, спасибо, что подстраховали!

[O] Мужики, без вас меня бы сразу придавило...

[I] Пойдем, я пожму, а ты посмотришь.

[O] Пойдем, я попытаюсь пожать этот вес, а ты потренируешь бицепс.

[I] Были времена, когда я жал 150 кг.

[O] Были времена, когда я мечтал пожать 150 кг... Сейчас я мечтаю о жиме в 100 кг...

[I] Я жму без отбива и с хорошей паузой.

[O] Я не опускаю штангу на грудь, а только слегка сгибаю локти. Паузу я делаю, перед тем как снять штангу со стоек.

[I] У меня была серьезная травма, теперь я восстанавливаюсь.

[O] Я порезался, когда брился.

[I] Я пользуюсь разогревающими мазями, чтобы уберечься от травм.

[O] Мне просто лень разминаться.

[I] Сейчас я набираю массу.

[O] Разжирел, как свинья, но поддаться ничему не могу — худеть не получается.

[I] Намотка была нежесткой, комбез — как пижама, но встал с этим весом я легко.

[O] Замотали меня жестко, в комбез меня впихивали втроем, но всё равно чуть не задавило.

[I] Я занимаюсь для себя...

[O] ...потому что результат больше никому не заметен.

[I] Тренировка (соревнования) проходили у меня на фоне усталости.

[O] В следующий раз буду отдыхать три недели вместо двух.

[I] Я никогда не качаю бицепс — он у меня сам растёт.

[O] Я бицепс не качаю, потому что он не растёт.

[I] Я легко тяну 300 кг.

[O] Я с трудом делаю 100 кг на 3 раза.

[I] КМСа я собрал за 3 месяца.

[O] Это если считать чистое время, потраченное только на тренировки.

[I] У меня большой бицепс.

[O] В 6 лет он был заметно меньше.

[I] Тренировка у меня занимает 3 часа.

[O] Из них час мне ехать до качалки и час — обратно.

[I] Я приседаю почти до параллели.

[O] Я немного сгибаю ноги.

[I] Глубокий присед вреден для коленей.

[O] Если я приседаю глубоко, то встать уже не могу, меня давит. Ничего полезного в этом точно нет.

[I] Кисти я накачал на 300 кг тяге.

[O] Я смотрел, как местный чемпион делал такую тягу, и от зависти сжимал кулаки. Теперь у меня сильные кисти.

[I] У меня хорошая генетика.

[O] Мне ее завещал мой дядя. Когда он умрет, она будет моей.

[I] Мой тренер — заслуженный тренер России, подготовил много чемпионов мира.

[O] Я тренируюсь по вырезкам из журналов и газет.

[I] Меня подвело слишком жесткое судейство.  
 [O] Их было трое, я — один. Силы были неравны.  
 [I] Я — автор оригинальной тренировочной программы. Она работает для всех видов спорта.  
 [O] Программа такая «Быстрее, выше, сильнее!».  
 [I] Я тренируюсь без использования фармакологической подпитки.  
 [O] Я и слов-то таких не знаю.  
 [I] Спорт — это здоровье.

[O] Спорт — это потраченное здоровье.  
 [I] Я прогрессирую очень быстро, я уже сильнее своего отца.  
 [O] Моему отцу 83 года.  
 [I] Я накачал массу, а потом проработал рельеф...  
 [O] ...правда, за массой его как-то не видно.  
 [I] В качалку я иду в любом состоянии...  
 [O] ...но дохожу до нее редко.  
 [I] Бицепсы я прорабатываю только к пляжному сезону.

[O] В другое время ходить в качалку бессмысленно.  
 [I] Через месяц тренировок я буду намного сильнее...  
 [O] ...хотеть забросить тренировки.  
 [I] Качки — не тупые!  
 [O] Потому что среди них есть я.  
 [I] Для тренировок мне не хватало приличного спортзала. Я купил абонемент в крутой фитнес-центр и теперь хожу туда регулярно.  
 [O] Там хороший бар и сауна.  
 [I] Я качаюсь уже лет двадцать.  
 [O] Но в спортзале — первый раз.

## Методы устранения конкурентов на соревнованиях и чем это грозит

**Андрей Логинов**

1. Стащи смотанные бинты или просто размотай их перед замоткой.  
 — Побьет до подхода.  
 2. От его имени закажи ему сотню стоек не несколько единиц ниже/выше требуемой.  
 — Побьет вместо подхода.  
 3. Вместо магнезии подсунь ему детскую присыпку.  
 — Побьет после неудачного подхода.  
 4. Вместо бутылка с нашатырем бутылки с духами «Красная Москва».  
 — Побьет, а потом заставит выпить духи.  
 5. Дай ему команды в жиме (приседе, тяге) вместо судьи.  
 — Побьют судьи.  
 6. Поставь подножку, когда он заматанный выходит на присед.  
 — Побьет выводящий.  
 7. Обрежь лямки на его комбезе.  
 — Сначала побьют, потом заставят сшивать лямки.  
 8. Когда он выйдет на помост, крикни ему: «Мы не те бинты наматили, неправильные, ИПФ их не разрешает (не тот комбез одели и т.п.)».  
 — Если метод сработает, то побьют сразу, если не сработает — чуть позже.  
 9. В момент, когда он будет подходить к весу, начни что-нибудь громко обсуждать с соседом, показывать на него пальцем и смеяться.  
 — Побьют зрители.

10. Когда судья даст команду «Старт/жать/сесть», закричи «Всем оставаться на своих местах!»  
 — Побьют зрители, судьи и спортсмены.  
 11. Стащи сумку с его вещами (желательно сделать это в тот момент, когда вся его амуниция находится там).  
 — Если никто не заметит, — не побьют. Но совесть замучает — воровать нехорошо.  
 12. В костюме черного кота перебеги ему дорогу перед подходом.  
 — В лучшем случае заставят мяукать и лакать из миски, в худшем — заставят вылизывать себе яйца.  
 13. Перезакажи его начальные веса на неподъемные.  
 — Если узнают, что это сделал ты, то метод может и не сработать. Побьют в любом случае.  
 14. Позвони ему на мобильник, и противным голосом прокряхти: «Ты «забаранишь» подход, кхе-кхе-кхе!!!»  
 — Тебе будет стыдно за такой постыбок. А номер мобильного придется менять.  
 15. Перед его подходом на присед закричи на весь зал: «Ура Человеку-Недоседу!»  
 — Есть опасность стать Человеком-Мячиком.  
 16. Когда он в комбезе выходит на помост и в зале — тишина, громко скажи: «Э, мужик, ты яйца забыл!» и кинь в него сырыми яйцами.

— Если попадешь — побьют. Если не попадешь — все равно побьют. Если убежишь — догонят и побьют. Если быстро бегаешь — не побьют, но осадок останется.  
 17. Подбеги к нему, и обними с криками: «Брат, ты узнал меня, брат?!»  
 — Если не узнает — побьет, если узнает — потом не отвяжешься.  
 18. Перед его подходом закричи: «Нет, не делай этого! У меня дурное предчувствие!»  
 — Тебя побьют — предчувствие не обманет.  
 19. Перед его подходом начни тыкать локтем соседей и громко говорить: «Пацаны, помните, я говорил, что тут травмы будут, сейчас смотрите внимательно».  
 — Травмы будут. У тебя — точно.  
 20. Принеси этот список конкуренту и с серьезным видом сообщи ему, что судья по этой бумажке, которую ты только что совершенно случайно нашел в зале, кто-то хочет, чтобы он «забаранил». После этого соревнования отойдут для него на второй план — он будет занят поисками злоумышленника  
 — Самый безопасный способ. Проблемы возникнут лишь в том случае, если он сам начнет устранять конкурентов при помощи этого списка.

P.S. Да, все методы реально работают. Желющие могут убедиться в этом сами.

# ФИЛОСОФИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

(Печатается с продолжением)

## Часть IV

**Лев Шпринц**

Пребывая в пауэрлифтинге довольно продолжительное время, можно наблюдать, как не только неперспективные, с точки зрения спортивной науки, но даже откровенно неспортивные люди со временем становятся настоящими атлетами, а иногда добиваются того, что можно назвать большими спортивными успехами.

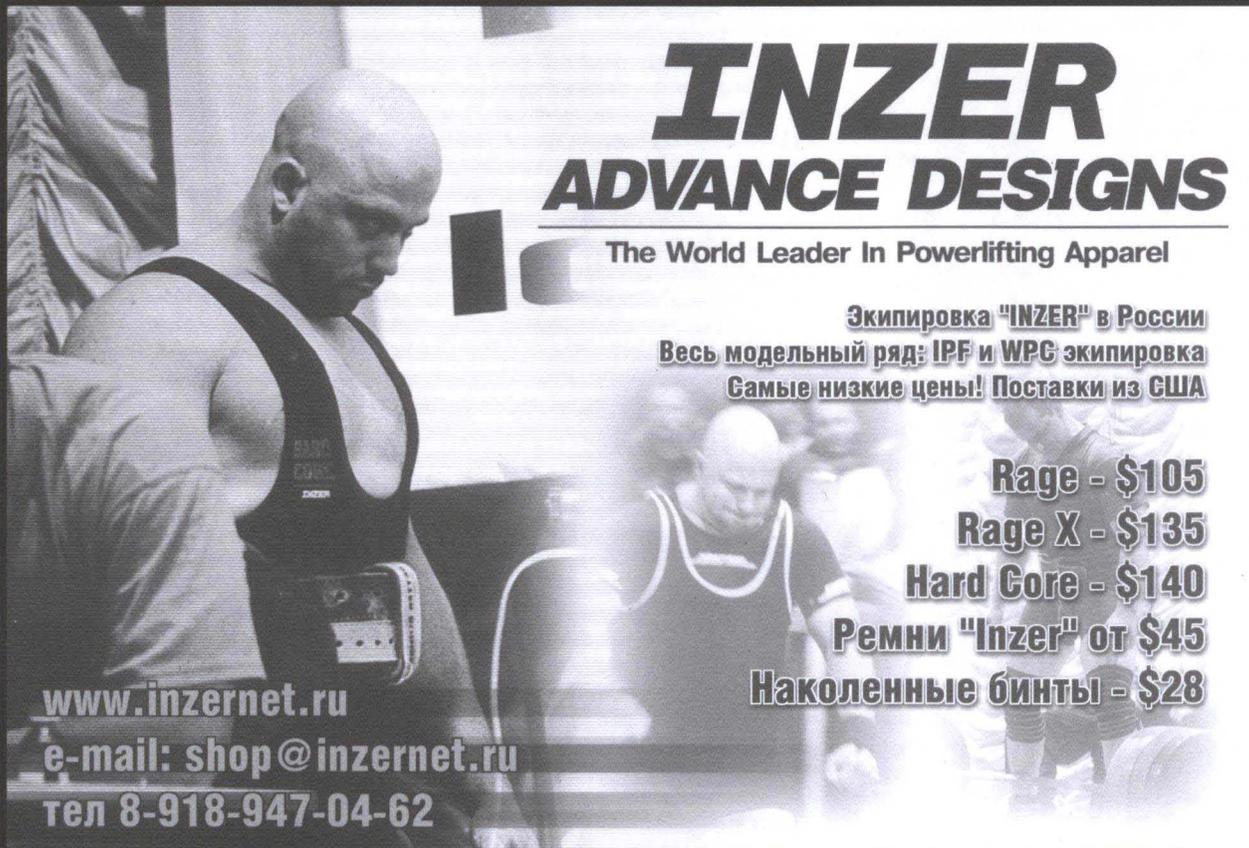
В любом случае заранее сказать, какого уровня достигнет в пауэрлифтинге тот или иной новичок, очень сложно, это зависит от слишком многих

обстоятельств. В спорте не так уж редко случается, что супер-талантливые атлеты бросают занятия через несколько лет, не добившись серьезных успехов, а совершенно «нулевые» ребята, занимаясь упорно на протяжении не одного десятка лет, высоко поднимаются, оставив далеко позади рубеж, который был им предначертан.

Вообще трудно сказать, кто достоин большего уважения: человек, богато одаренный от природы, достигший МСМК, или тот, чьим уделом должна

была стать лишь физкультура, да и то с приставкой «лечебная», который, переломив судьбу, дошел до уровня КМС. А вспомни первые месяцы своих тренировок, и тот долгожданный момент, когда ты с гордостью повесил на гриф своей штанги второй 15-килограммовый диск! Запомни:

**У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА – СВОИ ВЕСА, НО ВСЕ, ПОДНИМАЮЩИЕ ШТАНГУ, ЗАСЛУЖИВАЮТ УВАЖЕНИЯ!**



**INZER**  
**ADVANCE DESIGNS**

The World Leader In Powerlifting Apparel

**Экипировка "INZER" в России**  
**Весь модельный ряд: IPF и WPC экипировка**  
**Самые низкие цены! Поставки из США**

**Rage - \$105**  
**Rage X - \$135**  
**Hard Core - \$140**  
**Ремни "Inzer" от \$45**  
**Наколенные бинты - \$28**

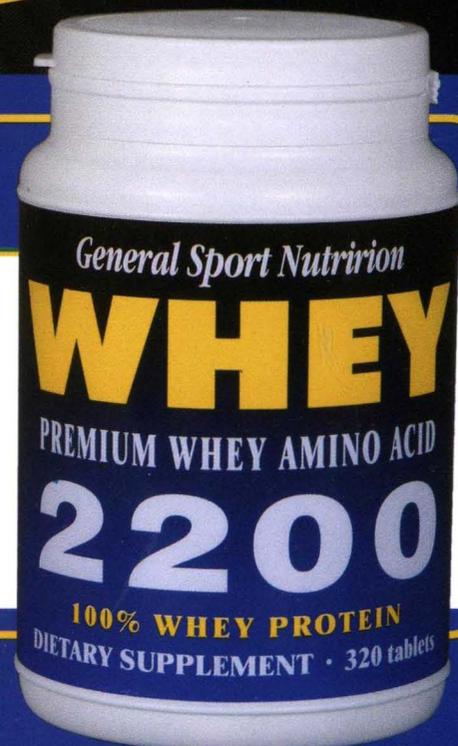
[www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru)  
e-mail: [shop@inzernet.ru](mailto:shop@inzernet.ru)  
тел 8-918-947-04-62

# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА  
ОТ GSN

## Высококачественная сывороточная аминокислотная смесь

Каждая таблетка **WHEY AMINO\*** содержит 2200 мг 100% натурального изолята сывороточного белка, специально обработанного ферментным способом. **WHEY AMINO** изготавливается из высококлассного ультрафильтрованного выделенного сывороточного протеина. Изолят сывороточного белка имеет наивысшую биологическую ценность, улучшает усвоение протеинов и всасывание аминокислот в кровь. Аминокислотный состав сывороточных белков наиболее близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека, а по содержанию незаменимых аминокислот и аминокислот с разветвленной цепью, они превосходят все остальные белки животного и растительного происхождения.



## MEGA BLAST

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