

ЖМИ лежа

Олег Захаров

Д

двадцать третьего марта закончился Чемпионат России по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC/AWPC. В Чемпионате при поданных 600-х заявках приняли участие 415 атлетов со всей России. География участников более чем обширна: Владивосток, Магадан, Чукотка, Ухта, Магнитогорск, Пермь, Екатеринбург, Санкт-Петербург, Краснодар, Воронеж, Брянск, Курск и т.д.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — сравнительно молодой вид спорта и является довольно популярным как в нашей стране так и за рубежом. Силовое троеборье состоит из 3 упражнений: приседания со штангой на плечах, жима штанги лежа и становой тяги штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта не травмоопасен и не вреден для здоровья, заниматься им можно практически в любом возрасте (возраст чемпиона мира — от 20 до 55 лет). Всё, что необходимо для занятий — это штанга, стойки для приседаний и станок для жима лежа, однако для полноценных тренировок необходимо посещать тренажерный зал.

Родиной пауэрлифтинга является США. Этот вид спорта не возник сам по себе. Его «рождение» зафиксировано гораздо раньше даты первого официального чемпионата мира по пауэрлифтингу — 1964 г. Одним из «отцов» пауэрлифтинга по праву можно назвать Лео Стерна. В 1939 году он организовал в Сан-Диего тяжелоатлетический клуб красоты. А в 1948 г. Лео Стерн совместно с Бобом Кларком начал относительно регулярное проведение мероприятий по подъему тяжестей, которое нарек их «odd lift» («необычными подъемами»). К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований, и стали проводиться регулярно чемпионаты национального уровня.





В нашей стране пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. В 1990 году образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом международной Федерации Пауэрлифтинга. Имеется уже и опыт проведения международных турниров, которые показали, что силовой потенциал наших атлетов весьма высок, популярность этого спорта растет и множатся ряды любителей. Пауэрлифтинг в г. Ростове-на-Дону снискал большую популярность. Им занимаются и юноши 10-летнего возраста и те, кому далеко за 60. Этот спорт всегда актуален и практически не знает возрастных границ.

По согласованию с президиумом Организации пауэрлифтинга России, представляющую международные федерации WPC/AWPC, было принято решение о проведении Чемпионата России 2008 в г. Ростове-на-Дону. Это, конечно, даст определенный толчок в развитии этого спорта в нашем регионе. Кстати, Ростов уже не раз принимал у себя в гостях силачей пауэрлифтеров, но на этот раз город стал свидетелем мероприятия самого высокого уровня.

Абсолютное первенство разыгрывалось в 25 номинациях: юноши, юниоры, мужчины, женщины, ветераны в следующих дивизионах: AWPC жим безэкипировочный, AWPC жим в экипировке, Пауэрлифтинг AWPC безэкипировочный, Пауэрлифтинг AWPC в экипировке, Пауэрлифтинг WPC, жим WPC.

Возраст участников был от 13 лет (Тулиев Сергей, весомая категория 60 кг, результат 65 кг) до 77-летней участница Галина Цверова из Сочи выступала в безэкипировочном жиме лежа и выжала 30кг.

В безэкипировочном жиме среди мужчин абсолютку выиграл Гришко Сергей из Краснодар — 190 кг (78 кг собственный вес). Абсолютку среди женщин выиграла Гончарова Наталья из Ростова с результатом 75 кг.

В экипировочном жиме AWPC ростовчанин и организатор турнира Михаил Вебер установил новый мировой рекорд среди сабветеранов 215 кг в категории 82,5 кг, но занял лишь 2-е место в открытой возрастной категории не одолев 242,5 кг и уступив Евгению Нечаеву из Красноярска (240 кг), который и выиграл в этом дивизионе абсолютное первенство. В пауэрлифтинге дивизиона WPC порадовал выступлением, вернувшийся в лифтинг после 7 лет административной работы, президент «Организации пауэрлифтинга WPC/AWPC России» Устинов Юрий. Возвращение было триумфальным: 1-е место в категории 100 кг, с лучшими для себя результатами — 340 кг в приседе, 222,5 кг в жиме лежа и 300 кг в становой тяге.

Настоящая борьба развернулась между атлетами Андреем Шарповым из Тольятти и Сергеем Новиковым из Вологды. После выполнения приседания оба подняли по 400 кг (!), при этом у Шарпова зафиксировали мировой рекорд 400,500 гр. После выполнения всех трех движений лидером остался Шарпов с суммой 935 кг и новым рекордом России в сумме. В категории 110 кг (юноши) Ефремов Павел (20 лет, Новосибирск) установил европейский рекорд с суммой 810 кг. В категории 125 кг 1000кг (в сумме) собрал Глазунов Михаил из Свердловской области, тем самым, установив рекорд Европы.

Заветную тонну также преодолел Сарычев Кирилл из Саратовской области в категории 140 кг, установив при этом 2 европейских рекорда в жиме — 300 кг и 310кг.

В категории 140 кг все с нетерпением ждали выступления Владимира Максимова из Пермского края, который в 3-м подходе установил национальный рекорд в 392,5кг и сделал попытку покорить 400,5кг — европейский рекорд, но к сожалению неудачно.

Следует отметить прекрасную организацию турнира, новое удобное оборудование, на котором выступали спортсмены, прекрасную работу ассистентов, которые уберегли от травм не один десяток спортсменов. ☐