



Татьяна КАРГОВА

В минувший уикенд в Киеве состоялось достаточно громкое спортивное событие — чемпионат страны по бодибилдингу и фитнесу, а также их разновидности: бодифитнесу, бикини и по дебютировавшему в Украине атлетик-фитнесу.

Соревнования в рамках фестиваля «Фитнес-бомба» собрали всех лучших на данный момент спортсменов — любителей и профессионалов. Борются им было за что — кроме статуса чемпиона, в столице разыграли право представлять страну на чемпионате и Кубке мира. А всего в выставочном центре разыграно 29 комплектов наград.

Хотя непосвященным разобраться в особенностях каждого вида довольно сложно, для оценивания в бодибилдинге существуют четкие правила. В частности, спортсмены должны продемонстрировать свое тело в семи обязательных позициях в четко фиксированное время. При этом демонстрация должна быть хорошо продуманна и артистична — иначе судьи могут значительно снизить оценку, равно как и за недостаточно развитые группы мышц.

Жесткие требования выдвигаются и к одежде участников, а также к украшениям и даже тонированию. Каждый вид имеет свои правила — например, в фитнесе важен не размер и рельеф мышц, а их форма, в категории бикини — осанка и умение позировать. В общем, особенности видов бодибилдинга — тема отдельной публикации.

В детском фитнесе победили Сергей Онбыш (8 — 12 лет), Александра Гринькова (8 — 9 лет), Мария Гончаренко (10 — 11 лет), Александра Дьячук (12 — 13 лет) и Маргарита Дорошенко (14 — 16 лет). В бодифитнесе первое место заняли Ольга Черноус (до 165 см) и Ольга Караваева (выше 165 см), в бикини — Элеонора Анибаева (до 163 см), Ольга Вязмитинова (до 168 см) и Марина Давыдова (выше 168 см).

Первыми чемпионами Украины по атлетик-фитнесу стали Федор Хашалов и Наталия Кулиненко. В классическом бодибилдинге, где соревнуются только мужчины, выше других судьи оценили Мохаммеда Алвани (до 175 см) и Сергея Горенкова (выше 175 см). Фитнес принес награды Федору Хашалову (абсолютка), Алене Бездетной (до 163 см) и Ольге Демчук (выше 163 см).

А в бодибилдинге первые премии достались Геннадию Ткаченко (абсолютная категория у ветеранов), Вадиму Пышному и Ольге Курилко (пары), Марине Альф (женщины), а также Игорю Коробову (мужчины, до 70 кг), Сергею Осипову (до 75 кг), Олегу Коркозенко (до 80 кг), Андрею Коляде (до 85 кг), Владиславу Мажаре (до 90 кг и абсолютная категория), Амирбахману Олфатманешу (до 100 кг), Юрию Бучелле (свыше 10 кг), Николаю Збыраннику (юниоры, до 80 кг) и Михаилу Итченко (юниоры, свыше 80 кг).

В заключение вечера мастер-класс показал специальный гость — неоднократный чемпион США и участник «Арнольд Классик» Джонни Джексон.



Не болельщицы, но участницы

Эффект «железной» бомбы



Во всей красе — участники финала



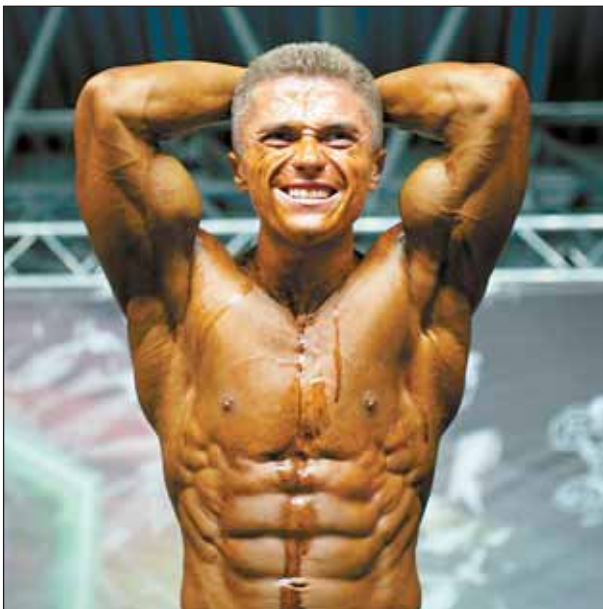
У женщин главное — форма



А у мужчин — объем...



...и презентация



С прессом все в порядке!



«Юный Арнольд», или Мальчиковый фитнес