

Treneris, 2004 m., Nr.4
Remigijus Bimba

Europos vyrų kultūrizmo čempionatai ir Lietuva: skaičiai bei faktai

Nuo pirmojo 1968 m. Vokietijoje surengto Europos vyrų kultūrizmo čempionato (EČ) kasmet vykstančios varžybos atliko išskirtinį vaidmenį plėtojant šį sportą ir jį populiarinant senajame žemyne, padėjo tvirtus pamatus kontinento atletų dominavimui ir išpūdingoms pergalemis pasaulio čempionatuose. Sėkmingai į Europos kultūrizmo gyvenimą įsiliejo ir Lietuva, nežiūrint, jog ištisus 15 metų ši sporta šaka SSRS buvo draudžiama.

Keturi Europos vyrų čempionatų dešimtmečiai

Pirmasis Tarptautinės kultūristų federacijos (*International Federation of Body Builders (IFBB)*) čempionatas „Mr. Europe“ (taip iki 1976 m. buvo vadinami EČ) įvyko 1968 m.. Absoliučiu nugalėtoju tapo Janko Rudman (Švedija). Pirmųjų penkių Esene (Vokietija) vykusių čempionatų iniciatoriai ir pagrindiniai organizatoriai buvo vokiečiai Peter Fasching ir Julien Blommaert iš Belgijos.

Vieni iš pirmųjų žemyno čempionų titulus pelnę Albert Beckles (Anglija), Franco Columbu (Italija) ir Arnold Schwarzenegger (Austrija) vėliau tapo visiems puikiai žinomais kultūristais profesionalais, „Mr. Olympia“ titulo laimėtojais. Europos čempionai vokiečiai Gunther Shlierkamp ir čekas Pavol Jablonicky – šiandieninio aukščiausio profesionalaus kultūrizmo žvaigždės.

Ketvirtąjį dešimtmetį įpusėjusių EČ eiga buvo nutraukta tik kartą, kai 1978 m. Graikijoje numatytos varžybos buvo atšauktos dėl šalyje įvykusio žemės drebėjimo. 2004 m. gegužės 14–15 d. Budapešte (Vengrija) vyko jau XXXVI senojo kontinento čempionatas.

Iš pradžių dėl Europos čempiono vardų buvo kovojama trijose ūgio kategorijose: iki 165 cm (168 cm), iki 172 cm (175 cm) ir per 172 cm (175 cm). 1977 m. atsirado svorio kategorijos – 75 kg, 90 kg ir per 90 kg. 1979–1987 m. jau buvo keturios svorio kategorijos (70 kg, 80 kg, 90 kg ir per 90 kg), o 1988 m. įvesta penktoji (65 kg), 1994 m. – dar viena (75 kg).

2003 m. EČ organizavimą perėmusi Europos kultūrizmo ir fitneso federacija (*European Bodybuilding and Fitness Federation (EBFF)*) nustatė naują svorio kategorijų sistemą. Ji skiriasi nuo įprastos pasaulio vyrų čempionatuose. Dabar Europos kultūristai varžosi septyniose svorio kategorijose: 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 87,5 kg, 95 kg ir per 95 kg.

Lietuviai debiutavo 1989-aisiais

Lietuvos kultūristai EČ debiutavo 1989 m. Tiesa, tada Norvegijos sostinėje Osle vykusiame čempionate 11 vietą 90 kg svorio kategorijos grupėje pelnęs Rolandas Bučinskas atstovavo SSRS rinktinei.

1990 m. Leningrade (Rusija), kaip ir po metų Grace (Austrija) vykusiuose EČ lietuviai buvo tik stebėtojai, nes po kovo 11 d. Lietuvos Nepriklausomybės Akto laisvę atgaunančiai Lietuvai jie dar negalėjo oficialiai atstovauti. Įvykius paspartino IFBB prezidento Ben Weider vizitas į Lietuvą 1991 m. pavasarį, nes tą pačių metų rudenį Lietuvos kultūrizmo federacija (LKF) tapo ir visateise IFBB nare.

Lietuvos kultūristai 1992–2004 m. dalyvaudami EČ pelnė 3 aukso, 4 sidabro ir 4 bronzos medalius.

Iš 44 EČ dalyvavusių mūsų šios paklylos laiptelio pavyko užkopti trims atletams – vilniečiui Olegui Žurui, Rolandui Bučinskui iš Šiaulių ir Rolandui Pociui (Mažeikiai).

Daugiausiai kartų – šešis – EČ startavo kaunietis Marius Leonavičius (1995–2000 m.), penkis – vilnietis Giedrius Gailiūnas (1999, 2000., 2002–2004 m.), po keturis – O. Žuras (1992, 1993, 2000 ir 2001 m.) ir R. Pocius (1998–2001 m.), tris – vilnietis Eugenijus Gorelikas (1992, 1993 ir 1997 m.), po du – R. Bučinskas (1989 ir 1996 m.), kauniečiai Raimundas Petraitis (1992 ir 1996 m.) ir Remigijus Kazakevičius (1992 ir 1993 m.), vilnietis Semionas Berkovičius (2000 ir 2001 m.), kauniečiai Ričardas Šiška (2002 ir 2003 m.) ir Devidas Grinskis (2002 ir 2004 m.).

Čempionai

Aukso medalius yra iškovoję trys Lietuvos kultūristai. 1993 m. Vengrijos sostinėje Budapešte vykusiame čempionate O. Žuras pranoko visus varžovus svorio kategorijoje 90 kg.



R. Bučinskas (per 90 kg) stipriausias buvo 1996 m. Konstancoje (Rumunija) vykusiame čempionate, o R. Pocius (per 90 kg) triumfavo 2001 m. Azerbaidžano sostinėje Baku surengtose pirmenybėse.



Su vienu čempionu – R.Pociumi – žurnalo skaitytojus supažindiname iš arčiau.

Rolandas Pocius

Gimė 1976 m. vasario 24 d. Kretingoje.

Vedęs. Žmona – Snieguolė, dukra – Sandra. Baigė Rietavo technikumą. AB “Mažeikių elektrinė” Apsaugos padalinio pamainos viršininkas. Studijuoja Klaipėdos universiteto kūno kultūros ir sporto pedagogikos specialybę.

Miestas, sporto klubas: Mažeikiai,

„Švyturys“.

Sportuoti pradėjo 1991 m. Pirmasis treneris – Egidijus Končius. Iki tol 1,5 metų lankė baidarių irklavimą.



Svarbiausi sporto pasiekimai:

Pasaulio čempionatai: 2 vieta (2004), 3 vieta (2001).

Europos čempionatai: 1 vieta (2001), 2 vieta (1999), 3 vieta (2000).

Lietuvos čempionatai: Lietuvos absoliutus čempionas (1999), Lietuvos čempionas (1998, 1999).

Lietuvos taurės laimėtojas (2004.).

Pasaulio jaunimo čempionatas: 3 vieta (1993).

Lietuvos jaunimo pirmenybių absoliutus nugalėtojas (1993).

Lietuvos štangos spaudimo gulint čempionatai: absoliutus čempionas (1999), pirmosios vietos laimėtojas (2003, 2001, 1998).

Išimintiniausios pergalės: Europos 2001 m. čempionate Baku, kur ne tik tapo čempionu, bet ir pranoko legendinį Lietuvos kultūristą Olegą Žurą. Kai 1999 m. pavyko štangos spaudimo gulint veiksmė iškelti 255 kg ir pralenkti dabartinį pasaulio galiūnų vicečempioną Žydrūną Savicką.

Geriausi antropometriniai duomenys (2004):

Tarpvaržybiniu laikotarpiu	Priešvaržybiniu laikotarpiu
Krūtinė – 148 cm	Krūtinė – 143 cm
Dvigalvis žastas – 57,5 cm	Dvigalvis žastas – 55 cm
Šlaunis – 79 cm	Šlaunis – 72 cm
Blauzda – 50 cm	Blauzda – 47 cm

Ūgis ir svoris varžybose: 178 cm, 115 kg

Geriausi jėgos rezultatai: spaudžiant štangą gulint – 270 kg (vieną kartą), pritūpiant su štangą – 250 kg (šeši kartai).

Kultūrizmas jam yra gyvenimo būdas.

Gyvenimo kredo – visą laiką judėti į priekį. Judėjimas yra gyvenimas. Sąstingis yra mirtis.

Treniruotė: Sportininkas sportuoja pagal SPLIT (išskaidytą) „4 + 1“ treniruočių programą. T. y. keturias dienas sportuoja be pertraukos, o penktą dieną ilsisi (žr. lentelę). Šeštą dieną treniruočių ciklas kartojamas iš naujo, t. y. atliekama pirmosios dienos treniruotė (krūtinė ir trigalvis žastas).

TRENIRUOČIŲ SAVAITĖS MIKRO CIKLAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Krūtinė Trigalvis žastas	Šlaunies dvigalvis Pečiai Blauzda	Nugara Dvigalvis žastas	Šlaunies keturgalvis Blauzda	Poilsis

Kai kurioms raumenų grupėms R.Pocius turi kelias treniruočių programas, kurias periodiškai kaitalioja. Kaip pavyzdį, jis pateikė dvi krūtinės raumenų treniruočių programas.

Pirmas treniruotės variantas:

1. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint	5 priėjimai	9-5 pakartojimai	185 svoris (kg)
2. Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolo	4	7-8	120
3. Svarmenų leidimas į šalis gulint	4	9-10	40
4. Svorio leidimas gulint (puloveris)	3	8	75

Antras treniruotės variantas:

1. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint	3	8	185
2. Štangos spaudimas gulint leidžiant arčiau kaklo	5	7-8	140
3. Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolo	5	7-8	120
4. Svarmenų leidimas į šalis gulint	4	8-9	35-40
5. Atsispaudimai nuo lygiagrečių su papildomu svoriu	4	10-6	40

Klabėdamas apie savo treniruotes apskritai, jis teigia, jog pati sistema tarpvaržybiniu ar priešvaržybiniu laikotarpiu iš esmės nesikeičia. Pagrindinis priešvaržybinio laikotarpio, kuris prasideda kai iki varžybų lieka 14–15 savaičių, skirtumas yra tas, jog poilsio dienomis atletas daro aerobinius pratimus - mina dviratį, bėgioja (iki 30 min.). Artėjant varžyboms aerobinius pratimus jau daro dažniau: iš pradžių - kas trečią, po kelių savaičių - kas antrą dieną, dar vėliau - kasdien. Šios treniruotės (jų trukmė – nuo 20 iki 45 min.) padeda “sudeginti” riebalinį audinį.

Maisto papildai

Tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu vartoja JAV „Universal Nutrition“ firmos maisto papildus: specializuotus baltyminius kokteilius, amino rūgščių preparatus („Amino 3001“, BCAA, „Amino Tech“), kreatiną, L-glutaminą, „Carni Tech“, „Animal Pak“, „Animal Nitro“.

Dietos racionas

Tarpvaržybiniu laikotarpiu bei ruošiantis varžyboms dietos racionas kinta nežymiai. Artėjant varžyboms didinamas baltymų kiekis, o angliavandenių (ryžių, bulvių, grikių, makaronų, juodos rupios duonos, avižinių dribsnių, vaisių, daržovių) – mažinamas. Priešvaržybiniu laikotarpiu per parą suvartoja iki 500 g baltymų. Dažniausiai tai būna, vištos krūtinėlė, kalakutiena, veršiena, kiaušinio baltymas, žuvis.

Kiti du Europos čempionai pristatomi *1 lentelėje*.

1 lentelė

Olegas ŽURAS

Gimė 1966 m. lapkričio 19 d. Vilniuje.

Pirmasis Lietuvos sportininkas, kuriam buvo suteiktas SSRS atletizmo sporto meistro vardas (1988).

Svarbiausi sporto pasiekimai:

Pasaulio čempionatai: absoliutus čempionas (2004).

Europos čempionatai: 1 vieta (1993), 2 vieta (2000), 3 vieta (1992, 2001)

Pasaulio neolimpinių sporto šakų žaidynės: 1 vieta (2001), 3 vieta (1997).

Lietuvos čempionatai: šešiskart absoliutus čempionas (1990–1992, 1996, 2000, 2001).

Lietuvos taurės laimėtojas (1994, 2000).

Tarptautinių turnyrų nugalėtojas: NVS atvirasis čempionatas (1994), Ukrainos „Južnaja Palmira“ (1994), „Super champion“ Baltarusijoje (1995), „Mis ir Misteris Baltija“ Lietuvoje (2001), 2004 m. – „Kubok Atlantov“, „Iron Man“ ir „Iron World“ (visi – Rusijoje) bei „Optimum Grand Prix“ (Bulgarijoje).

Antropometriniai duomenys (2004): ūgis – 175 cm, svoris – 112 kg, krūtinė – 140 cm, žasto dvigalvis – 55 cm, šlaunis – 80 cm, blauzda – 48 cm.

Rolandas BUČINSKAS

Gimė 1961 m. spalio 3 d. Tauragėje.

Nuo 1998 m. su šeima gyvena JAV

Svarbiausi sporto pasiekimai:

Europos čempionatai: 1 vieta (1996).

Lietuvos čempionatai: absoliutus nugalėtojas (1995, 1997), čempionas (1986, 1988, 1995, 1997).

Pasaulio čempionatai: 4 vieta (1998).

Antropometriniai duomenys (1998): ūgis – 178 cm, svoris – 105 kg, krūtinė – 138 cm, žasto dvigalvis – 53 cm, šlaunis – 72 cm, blauzda – 45 cm.

Sidabras ir bronza

E. Gorelikas (65 kg) 1997 m. Minske (Baltarusija) iškovojo EČ sidabrą. Sidabro medalis buvo įteiktas ir R. Pociui (per 90 kg), kai 1999 m. EČ Madride (Ispanija) po dopingo kontrolės buvo diskvalifikuotas rusas Aleksandr Fiodorov. Lozanoje (Šveicarija) 2000 m. iškovoti dar du sidabro medaliai. Vicečempionais tada tapo S. Berkovičius (75 kg) ir O. Žuras (per 90 kg). Pastarajam medalis atiteko po dopingo kontrolės, kai buvo diskvalifikuotas ir Europos čempiono titulą prarado Sergej Cikunkov iš Rusijos.

Dvi trečiąsias vietas EČ yra iškovojęs O. Žuras (90 kg) Ostravoje (ČSFR) 1992-aisiais bei ir 2001 m. (Baku, Azerbaidžanas, svorio kategorija per 90 kg). Trečias buvo ir S. Berkovičius (80 kg, Baku, 2001). Bronza po 2000-ųjų EČ pasipuošė ir R. Pocius: nors varžybose liko ketvirtas, bet dopingo kontrolės išvados pakoregavo ir jo galutinę vietą EČ.

Sėkmingiausias Lietuvos rinktinės startas laikytinas 2001 m. EČ, kai Azerbaidžano sostinėje Baku vykusiame čempionate visi trys Lietuvos atstovai iškovojo medalius, o komandų įskaitoje tarp daugiau nei 25 šalių atstovų nusileista tik Rusijos komandai ir pelnyta antroji vieta.

Rungtyniavo finale

Penkiems Lietuvos sportininkams – E. Gorelikui (65 kg, 6 vieta, 1992), Ričardui Murnikovui (per 90 kg, 4 vieta, 1994), R. Petraičiui (65 kg, 5 vieta, 1996), Gintarui Leonui (65 kg, 5 vieta, 1997) ir R. Šiška (70 kg, 4 vieta, 2002) – pavyko patekti į finalinį šešetuką.

Nuo 2003 m., kai finale dalyvauja nebe šeši, o penki atletai, į 2003 m. EČ Sankt Peterburge finalą pateko visi trys Lietuvos atletai: Darius Petrokas (65 kg), R. Šiška (70 kg) ir G. Gailiūnas (95 kg). Visi jie užėmė penktąsias vietas.

Lietuvos rinktinę EČ atstovavusių sportininkų rezultatai pateikti **2 lentelėje**.

LIETUVOS SPORTININKŲ REZULTATAI EUROPOS ČEMPIONATUOSE

VARŽYBŲ DATA	VARDAS PAVARDĖ	MIESTAS IR KATEGORIJA	VIETA
1992 m.	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	III
	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	VI
	Remigijus Kazakevičius	Kaunas, per 90 kg	VII
	Raimundas Petraitis	Kaunas, 65 kg	XI
	Aleksandras Severjanovas	Vilnius, 80 kg	XIII
1993 m.	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	I
	Jevgenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	VIII
	Bronius Vaitkevičius	Kaunas, 70 kg	XII
	Remigijus Kazakevičius	Kaunas, per 90 kg	XII
	Vadimas Sryvkinas	Klaipėda, 90 kg	XVI
1994 m.	Ričardas Murnikovas	Klaipėda, per 90 kg	IV
1995 m.	Marius Leonavičius	Kaunas, 80 kg	XI
1996 m.	Rolandas Bučinskas	Šiauliai, per 90 kg	I
	Raimundas Petraitis	Kaunas, 65 kg	V
	Jurijus Kriukovas	Vilnius, 70 kg	IX
	Jurijus Solionovas	Vilnius, 70 kg	XIII
	Marius Leonavičius	Kaunas, 80 kg	XIII
1997 m.	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	II
	Leonas Gintaras	Marijampolė, 65 kg	V
	Marius Leonavičius	Kaunas, 80 kg	VII
	Remigijus Bimba	Kaunas, 90 kg	X
1998 m.	Rolandas Pocius	Mažeikiai, per 90 kg	X
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XIII
1999 m.	Rolandas Pocius	Mažeikiai, per 90 kg	II
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XVI
	Giedrius Gailiūnas	Kaunas, 90 kg	XVI
2000 m.	Semionas Berkovičius	Vilnius, 75 kg	II
	Olegas Žuras	Vilnius, per 90 kg	II
	Rolandas Pocius	Mažeikiai, per 90 kg	III
	Giedrius Gailiūnas	Kaunas, 90 kg	XIII
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XVI
2001 m.	Rolandas Pocius	Mažeikiai, per 90 kg	I
	Semionas Berkovičius	Vilnius, 80 kg	III
	Olegas Žuras	Vilnius, per 90 kg	III
2002 m.	Ričardas Šiška	Kaunas, 70 kg	IV
	Giedrius Gailiūnas	Vilnius, per 90 kg	XI
	Deividas Grinskis	Kaunas, 90 kg	XIII
	Arvydas Mickus	Jurbarkas, per 90 kg	XIV
2003 m.	Darius Petrokas	Vilnius, 65 kg	V
	Ričardas Šiška	Kaunas, 70 kg	V
	Giedrius Gailiūnas	Vilnius, 95 kg	V
2004 m.	Dainius Barzinskas	Vilnius, per 95 kg	IX
	Deividas Grinskis	Kaunas, 87,5 kg	XIII
	Giedrius Gailiūnas	Vilnius, 95 kg	XIII

Kultūrizmas – oficialus sportas

Pirmąjį EČ dvidešimtmetį Europos kontinentas vis dar kentė XX a. viduryje įvykusį pasidalijimą į nekomunistines Vakarų valstybes ir SSRS remiamą Rytų bloką. Didžiausią medalių derlių tuomet tradiciškai pelnydavo Vokietijos, Beniliukso ir Skandinavijos šalių kultūristai.

Rytų bloko šalių kultūristai, nors beveik ir neturėjo galimybių išvykti į varžybas užsienyje, tačiau įnirtingai treniravosi. Į tarptautines varžybas galėdavo išvykti tik liberalesnės pakraipos Čekoslovakijos

sportininkai, kurios atstovai Petr Stach, Peter Tlapak, Alois Pek, Robert Dantlinger, Libor Minarik, Miroslav Jastrzebski pelnė daugybę apdovanojimų. Vengrijai pirmąjį EČ medalį dar aštuntąjį dešimtmetį iškovojo Istvan Bitter. Negalėdamas dalyvauti EČ dėl SSRS galiojusio draudimo, estas Olev Annus emigravo į kaimyninę Suomiją ir, gavęs šios šalies pilietybę, laimėjo 1986 m. čempionatą.

Nors oficialaus sporto statusą kultūrizmas įgavo dar 1971 m., kai IFBB buvo priimta į Tarptautinių sporto šakų federacijų generalinę asamblėją (GAISF), prireikė beveik 20 metų, kad, šiltėjant politiniam klimatui ir papūtus liberalesniems „perestrojkos“ vėjams, pirmą kartą EČ atkeliautų ir į socializmo stovyklą: 1986 m. varžybos vyko Lenkijos sostinėje Varšuvoje.

Devintojo dešimtmečio viduryje neteko galios ir SSRS Sporto komiteto 1973 m. išleistas įsakymas, draudęs bet kokių kultūrizmo varžybų organizavimą. Tiesa, Lietuvoje šito nebuvo paisoma – varžybos vykdavo pusiau oficialiai. Iki tol 1966–1971 m. Lietuvoje surengti šeši oficialūs respublikos čempionatai. Vėliau prie oficialių varžybų buvo sugrįžta jau 1986 m.

Naują impulsą sporto šaka įgavo aktyviai į tarptautinį judėjimą įsijungus SSRS, o vėliau, po Sovietų Sąjungos iširimo – ir naujoms nepriklausomoms valstybėms. 1990 ir 2003 m. EČ buvo surengti Leningrade (dabar – Sankt Peterburgas), 1994 m. – Tiumenėje (Rusija), 1997 ir 2002 m. – Minske (Baltarusija), 2001 m. – Baku (Azerbaidžanas).

1983 m. Malme (Švedija) vykusiame EČ buvo pirmą kartą surengta dopingo kontrolės procedūra. Nuo tada ji atliekama per kiekvienas varžybas. Iki 2003 m. buvo privalomas prizininkų ir kelių burtų keliu atrinktų sportininkų patikrinimas. Nuo 2003 m. dopingo kontrolė yra privaloma visems penkiems į kiekvienos svorio kategorijos finalą patekusiems sportininkams. Taip IFBB siekia, kad ir kultūristų varžybose dopingo kontrolės procedūra atitiktų Tarptautinio olimpinio komiteto (IOC) reikalavimus.

Prieš keletą metų Europos kultūrizmas perėjo į kokybiškai naują vystymosi etapą. Po parengiamojo darbo per 2001-2002 metus, Minske buvo surengtas steigiamasis Europos kultūrizmo ir fitneso (EBFF) susirinkimas. Po metų 2003-aisiais Sankt Peterburge (Rusija) įvyko ir pirmasis EBFF kongresas, kuriame dalyvavo 26 Europos šalių atstovai. Antrajame kongrese Budapešte (2004 m.) dalyvavo delegatai iš 29 šalių. Lietuvai atstovavo LKF Teisėjų kolegijos pirmininkas Vladas Kapcevičius bei Trenerių tarybos pirmininkas Remigijus Bimba.

EUROPOS ČEMPIONATAI: SKAIČIAI IR FAKTAI

Absoliutūs čempionai

Iki 1975 m. buvo renkami ir absoliutūs EČ nugalėtojai, kurie išaisškinami surengus atskirų svorio kategorijų laimėtojų varžybas absoliučioje kategorijoje. Šį garbingą titulą yra iškovoję: 1968 m. ir 1972 m. – J. Rudman, 1969 m. – A. Schwarzenegger, 1970 m. – F. Columbu, 1971 m. – Karl Bloemer (Vokietija), 1973 m. – A. Beckles, 1974 m. – Pierre Vandestein (Belgija) ir 1975 m. – P. Stach (Čekoslovakija).

Nuo 2003 m. absoliutūs varžybų nugalėtojai renkami vėl. Pirmuoju čempionu po pertraukos tapo Rusijos atletas Aleksandr Fiodorov, svėręs 120 kg. 2004-ųjų absoliučiu čempionu pripažintas vengras Janos Lantos, patvirtinęs, jog kultūrizme lemiamą įtaką turi ne raumenų apimtys, o proporcingumas – 87,5 kg svėręs vengras pranoko ir žymiai masyvesnius konkurentus.

Rekordininkai

Daugiausiai, net septynis, EČ medalius yra iškovojęs J. Rudman, šešis – Giuseppe Deiana (Nyderlandai), po penkis – Anton Holič, Alois Pek (abu – Čekoslovakija), Vasile Ardel (Rumunija), Karl Kainrath (Austrija) ir Eryetis Kurtaral (Turkija).

Po keturis Europos čempionų titulus yra pelnę du kultūristai: J. Rudman ir M. Jastrzebski. Po tris čempionų medalius iškovojo šeši sportininkai, dešimt atletų laimėjo po du kartus. Tik 18 kultūristų yra laimėję daugiau nei vieną kartą (žr. 3 lentelę).

DAUGKARTINIAI EUROPOS ČEMPIONAI

VARDAS PAVARDĖ	ŠALIS	METAI
4 KARTUS		
Janko Rudman	Švedija	1968, 1971, 1972, 1976
Miroslav Jastrzebski	Čekoslovakija	1984, 1985, 1987, 1988
3 KARTUS		
Giuseppe Deiana	Nyderlandai	1971–1973
Alois Pek	Čekoslovakija	1976, 1977, 1984
Tevfik Ulusoglu	Turkija	1979, 1980, 1988
Anton Holič	Čekoslovakija	1980, 1981, 1983
Adam Cibula	Slovakija	1993, 1994, 2004
Oleg Melgunov	Rusija	1997, 1998, 2003
2 KARTUS		
Karl Bloemer	Vokietija	1968, 1971
Franco Columbu	Italija	1969, 1970
Pierre Vandenstein	Belgija	1969, 1974
Petr Stach	Čekoslovakija	1975, 1977
Johnny Fuller	Anglija	1979, 1980
Libor Minarik	Čekoslovakija	1981, 1982
Hamdullah Aykutlug	Turkija	1991, 1999
Aleksandr Višnevski	Rusija	1992, 1994
Tagir Fachrutdinov	Rusija/Azerbaidžanas	1994, 2001
Pawel Brzozka	Lenkija	1996, 2004

EČ istorijoje iš viso medalius yra pelnę 332 sportininkai iš 34 valstybių. Čempionatai yra vykę 22 valstybėse, iš jų aštuoniose – dažniau nei vieną kartą. Daugiausiai (6 kartus) rungtyniauta Vokietijoje, čempionatai vyko Eseno mieste).

1968–2004 m. tarp nacionalinių Europos kultūrizmo federacijų daugiausiai medalių iškovojo: Vokietija – 52 (aukso – 21, sidabro – 15, bronzos – 16), Čekoslovakija (ČSFR) – 39 (aukso – 20, sidabro – 8, bronzos – 11), Rusija – 39 (aukso – 17, sidabro – 8, bronzos – 14). Lietuvos vyrai, pelnę 11 medalių (3 aukso, 4 sidabro ir 4 bronzos) yra reitingo viduryje (žr. 4 lentelę).

**ŠALYS, IŠKOVOJUSIOS MEDALIUS 1968–2004 M.
EUROPOS VYRŲ KULTŪRIZMO ČEMPIONATUOSE**

VIETA	ŠALIS	MEDALIAI			VISO MEDALIŲ / TŠK.
		AUKSAS	SIDABRAS	BRONZA	
1.	VOKIETIJA	21	15	16	52 / 660
2.	ČEKOSLOVAKIJA / ČSFR	20	8	11	39 / 515
3.	RUSIJA	17	8	14	39 / 494
4.	ISPANIJA	11	13	6	30 / 386
5.	LENKIJA	10	12	2	24 / 322
6.	TURKIJA	9	10	5	24 / 309
7.	ITALIJA	7	12	10	29 / 346
8.	SLOVAKIJA	7	5	5	17 / 220
9.	PRANCŪZIJA	6	12	10	28 / 306
10.	BELGIJA	6	8	6	20 / 246
11.	ŠVEDIJA	6	4	8	18 / 216
12.	NYDERLANDAI	6	3	11	20 / 231
13.	ANGLIJA	5	5	2	12 / 158
14.	ČEKIJA	4	7	4	15 / 184
15.	UKRAINA	4	4	4	12 / 148
16.	AUSTRIJA	3	11	10	24 / 270
17.	LIETUVA	3	4	4	11 / 132
18.	VENGRIJA	3	3	4	10 / 120
19.	TSRS	3	–	–	3 / 48
20.	SUOMIJA	2	5	4	11 / 128
21.	ŠVEICARIJA	2	1	2	5 / 62
22.	NORVEGIJA	2	–	1	3 / 41
23.	AIRIJA	2	–	–	2 / 32
24.	BALTARUSIJA	1	4	3	8 / 91
25.	RUMUNIJA	1	1	7	9 / 91
26.	PORTUGALIJA	1	1	2	4 / 46
27.	BULGARIJA	1	1	–	2 / 12
28.	AZERBAIDŽANAS	1	–	2	3 / 34
29–32.	KIPRAS	–	1	–	1 / 12
	GRAIKIJA	–	1	–	1 / 12
	VELSAS	–	1	–	1 / 12
	JUGOSLAVIJA	–	1	–	1 / 12
33.	DANIJA	–	–	3	3 / 27
34.	MALTA	–	–	1	1 / 9

IFBB-EBFF taškų skaičiavimo sistema: 1 vieta – 16 tšk., 2 vieta – 12, 3 vieta – 9.

Nors Lietuva, skirtingai nei dauguma išsisvysčiusių senojo kontinento šalių, į tarptautinį kultūristinį judėjimą įsijungė išties dvidešimtmečiu vėliau, tačiau labai greitai lietuviai, šios sporto šakos lyderiai SSRS, sugebėjo atskleisti savo potencialą bei pelnyti aukštas vietas ir EČ senbuvų konkurencijoje.

Sėkmingi Lietuvos kultūristų startai EČ tapo tramplynu išpuodingiems pasiekimams ir pasaulio atletų forumuose – 2004-ųjų rudenį pasaulio čempionate Maskvoje absoliučiu čempionu tapo O.Žuras, o R.Pocius pelnė vicečempiono titulą.

Todėl neatsitiktinai Tarptautinės kultūristų federacija (IFBB) abu Lietuvos atletus pakvietė dalyvauti ir 2005 m. liepos 15–16 d. Duisburge (Vokietija) vyksiančiose pasaulio neolimpinių sporto šakų VII-ose žaidynėse.

LITERATŪRA

“European men’s (IFBB-EBFF) 1968–2003 Championship’s history”// EBFF, 2004.
Petraitis A. “Europos kultūrizmo čempionatų žvaigždės”// UAB “Šiaulių kraštas”, 1991.
“Fitness News”. Issue 0// EBFF, 2004.
Serija “Kultūristas”. Nr. 16 // Lietuvos NABBA leidinys. UAB “Eda”. Kl, 1997.
“Grožis, jėga, sveikata”. Nr. 5 / 1991 m. rugsėjis. // UAB “Ego”. Š, 1991.
www.bodybuild.ot.lt
www.ifbb.com

NUOTRAUKOSE:

Europos čempionas Rolandas Pocius.

Sauliaus Morkūno nuotr.

Rolando Pociaus rankose – 2001 m. Europos čempionato aukso medalis.

Algimanto Jakubausko nuotr.

Europos ir pasaulio čempionas Olegas Žuras.

Eglės Raščiūtės nuotr.

Europos čempionas Rolandas Bučinskas.

Sauliaus Morkūno nuotr.