

Europos kultūrizmas: iš pagrindžio – spindinčių medalių link

EUROPOS VYRŲ KULTŪRIZMO ČEMPIONATAI IR LIETUVA:

SKAIČIAI BEI FAKTAI



Remigijus BIMBA

*Lietuvos kultūrizmo federacijos Trenerių tarybos pirmininkas,
Nacionalinės kultūrizmo rinktinės vyriausiasis treneris*

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 įspūdingoms pergalėms pasaulio čempionatuose. Sėkmingai į Europos kultūrizmo gyvenimą įsiliėjo ir Lietuva, nepaisant, kad net 15 metų ši sporta šaka SSRS buvo draudžiama.

Keturi Europos vyrų kultūrizmo 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 Rudmanas (Švedija). Pirmųjų penkių Esene (Vokietija) vykusių čempionatų iniciatoriai ir pagrindiniai organizatoriai buvo vokiečiai Peteris Fašingas (Peter Fasching) ir belgas Žuljenas Blomertas (Julien Blommaert).

Vieni pirmųjų žemyno čempionų titulus pelnę Albertas Beklis (Albert Beckles, Anglija), Franciš Kolumbas (Franco Columbu, Italija) ir Arnoldas Švarcnegeris (Arnold Schwarzenegger, Austrija) vėliau tapo visiems žinomais kultūristais profesionalais, „Mr. Olympia“ titulo laimėtojais. Europos čempionai vokiečiai Giunteris Šlyrkampas (Gunther Shlierkamp) ir čekas Pavolas Jablonickas (Pavol Jablonicky) – šiandieninio profesionalaus kultūrizmo žvaigždės.

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

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

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

Lietuviai debiutavo 1989 m.

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

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

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

Iš 44 EČ dalyvavusių mūsiškių ant aukščiausiojo prizininkų pakylės laiptelio pavyko užkopti trims atletams – vilniečiui Olegui Žurui, šiauliečiui Rolandui Bučinskui ir mažeikiškiui Rolandui Pociui.

EČ – šešis kartus – daugiausia – dalyvavo 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 Deividas Grinskis (2002 ir 2004 m.).



Europos ir pasaulio
čempionas
Olegas Žuras.
Eglės Rasčiūtės nuotr.



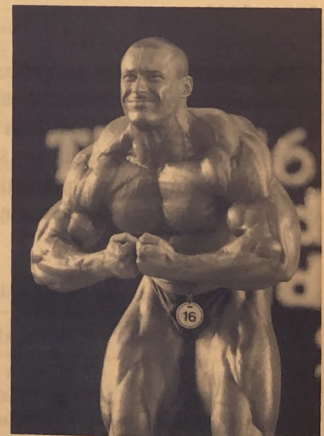
Europos čempionas
Rolandas Bučinskas.
Sauliaus Morkūno nuotr.

Čempionai

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

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

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



Europos čempionas
Rolandas Pocius.
Sauliaus Morkūno nuotr.

Rolandas Pocius

Gimė 1976 m. vasario 24 d. Kretingoje. Vedęs. Žmona – Snieguolė, dukra – Sandra. Baigė Rietavo technikumą. Dirba 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 čempion jaunimo čempionas (1993).

Lietuvos jaunimo pirmenybių absoliutus nugalėtojas (1993).

Lietuvos štangos spaudimo gulint čempionatai: absoliutus čempionas (1999), pirmoji vieta (1998, 2001, 2003).

■ **Išimintiniausios pergalės:** Europos 2001 m. čempionate Baku, kur ne tik tapo čempionu, bet ir pranoko legendinį Lietuvos kultūristą Olegą Žurą. 1999 m., kai spaudžiant štangą gulint iškėlė 255 kg ir pralenkė dabartinį pasaulio galiūną vicečempioną Žydrūną Savicką.

Treniruočių savaitės mikro ciklas

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

Rolando Pociaus rankose – 2001 m. Europos čempionato aukso medalis. *Algimanto Jakubausko nuotr.*



■ **Ūgis ir svoris varžybose:** 178 cm, 115 kg

■ **Geriausi jėgos rezultatai:** spaudžiant štangą gulint – 270 kg (vienas kartas), pritūpiant su štanga – 250 kg (šeši kartai).

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

Kultūrizmas jam yra gyvenimo būdas.

Gyvenimo kredo – visą laiką judėti į priekį. Judėjimas – gyvenimas, sąstingis – 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).

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

Pirmas treniruotės variantas:

1. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint	5 priėjimai	9–5 pakartojimai	185 kg
2. Štangos spaudimas gulint ant nuožulnaus suolelio	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 suolelio	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

Kalbėdamas 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“ riebalus.

Maisto papildai

Tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu vartoja JAV „Universal Nutrition“ firmos

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), Rusijos „Kubok Atlantov“, „Iron Man“ ir „Iron World“ bei Bulgarijos „Optimum Grand Prix“ (visi 2004).

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

maisto papildus: specializuotus baltyminius kokteilus, amino rūgščių preparatus („Amino 3001“, BCAA, „Amino Tech“), kreatiną, L-glutaminą, „Carni Tech“, „Animal Pak“, „Animal Nitro“.

Dieta

Tarpvaržybiniu laikotarpiu bei ruošiantis varžyboms dieta 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.

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 bronzą

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

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

2 lentelė

Lietuvos sportininkų rezultatai Europos čempionatuose

METAI	VARDAS, PAVARDĖ	MIESTAS IR KATEGORIJA	VIETA
1992	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	III
	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	VI
	Remigijus Kazakevičius	Kaunas, virš 90 kg	VII
	Raimundas Petraitis	Kaunas, 65 kg	XI
	Aleksandras Severjanovas	Vilnius, 80 kg	XIII
1993	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	I
	Jevgenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	VIII
	Bronius Vaitkevičius	Kaunas, 70 kg	XII
	Remigijus Kazakevičius	Kaunas, virš 90 kg	XII
	Vadimas Sryvkinas	Klaipėda, 90 kg	XVI
1994	Ričardas Murnikovas	Klaipėda, virš 90 kg	IV
1995	Marius Leonavičius	Kaunas, 80 kg	XI
1996	Rolandas Bučinskas	Šiauliai, virš 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	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	Rolandas Pocius	Mažeikiai, virš 90 kg	XI
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XIII

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

Finale rungtyniavo

Penkiems Lietuvos sportininkams – E. Gorelikui (65 kg, 6 vieta, 1992), Ričardui Murnikovui (virš 90 kg, 4 vieta, 1994), R. Petraičiui (65 kg, 5 vieta, 1996), Gintarui Leonui (65 kg, 5 vieta, 1997) ir R. Šiškai (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 rinktinei EČ atstovavusių sportininkų rezultatai pateikti 2 lentelėje.

1999	Rolandas Pocius	Mažeikiai, virš 90 kg	II
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XVI
	Giedrius Gailiūnas	Kaunas, 90 kg	XVI
2000	Semionas Berkovičius	Vilnius, 75 kg	II
	Olegas Žuras	Vilnius, virš 90 kg	II
	Rolandas Pocius	Mažeikiai, virš 90 kg	III
	Giedrius Gailiūnas	Kaunas, 90 kg	XIII
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XVI
2001	Rolandas Pocius	Mažeikiai, virš 90 kg	I
	Semionas Berkovičius	Vilnius, 80 kg	III
	Olegas Žuras	Vilnius, virš 90 kg	III
2002	Ričardas Šiška	Kaunas, 70 kg	IV
	Giedrius Gailiūnas	Vilnius, virš 90 kg	XI
	Deividas Grinskis	Kaunas, 90 kg	XIII
	Arvydas Mickus	Jurbarkas, per 90 kg	XIV
2003	Darius Petrokas	Vilnius, 65 kg	V
	Ričardas Šiška	Kaunas, 70 kg	V
	Giedrius Gailiūnas	Vilnius, 95 kg	V
2004	Dainius Barzinskas	Vilnius, virš 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, Benilukso ir Skandinavijos šalių kultūristai.

Rytų bloko šalių kultūristai, nors beveik ir neturėjo galimybių išvykti į varžybas užsienyje, tačiau intensyviai treniravosi. Į tarptautines varžybas galėdavo išvykti tik 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 iškovojė Istvan Bitter. Negalėdamas dalyvauti EČ dėl SSRS galiojusio draudimo, estas Olevas Anusas (Olev Annus) emigravo į 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 kokias kultūrizmo varžy-

bas. Tiesa, Lietuvoje šito nebuvo paisoma – varžybos vykdavo pusiau oficialiai. 1966–1971 m. surengti šeši oficialūs Lietuvos čempionatai. 1986 m. vėl pradėtos oficialios varžybos.

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

1983 m. Malmė (Švedija) vykusiame EČ buvo pirmą kartą vyko dopingo kontrolė. 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 etapą. Po parengiamojo darbo per 2001–2002 m., Minske buvo surengtas steigiamasis Europos kultūrizmo ir lengvojo kultūrizmo (EBFF) susirinkimas. Po metų 2003 Sankt Peterburge 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 išsiaiškinami surengus atskirų svorio kategorijų laimėtojų varžybas absoliučioje kategorijoje. Ši garbinga titulų yra iškovoję: 1968 m. ir 1972 m. – J. Rudmanas (J. Rudman), 1969 m. – A. Švarcnegeris (A. Schwarzenegger), 1970 m. – F. Columbu, 1971 m. – K. Blemeris (Karl Bloemer, Vokietija), 1973 m. – A. Beklis (A. Bekles), 1974 m. – P. Vandestenas (Pierre Vandesteent, Belgija) ir 1975 m. – P. Stachas (P. Stach, Čekoslovakija).

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

3 lentelė

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	Olandija	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 Višneviski	Rusija	1992, 1994
Tagir Fachrutdinov	Rusija/Azerbaidžanas	1994, 2001
Pawel Brzozka	Lenkija	1996, 2004

Rekordininkai

Daugiausia, net septynis, EČ medalius yra iškovojęs J. Rudmanas, šešis – Giuseppe Deiana (Olandija), po penkis – Antonas Holičas, Alois Pekas (abu – Čekoslovakija), Vasile Ardel (Rumunija), Karlas Kainrathas (Austrija) ir Eryetis Kuratalas (Turkija).

Po keturis Europos čempionų titulus yra pelnę: J. Rudmanas ir M. Jastrzebskis. 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).

Per EČ istoriją iš viso medalius yra pelnę 332 sportininkai iš 34 valstybių. Čempionatai yra vykę 22 valstybėse, iš jų aštuoniose – daugiau nei vieną kartą. Daugiausia (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 – 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 viduryje (žr. 4 lentelę).

4 lentelė

Šalys, iškovojusios medalius 1968–2004 m. Europos vyrų kultūrizmo čempionatuose

VIETAŠALIS	MEDALIAI			IŠ VISO MEDALIŲ / TŠK.
	AUKSAS	SIDABRAS	BRONZA	
1. VOKIETIJA	21	15	16	52 / 660
2. ČEKOSLOVAKIJA	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. OLANDIJA	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. SSRS	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. RUMUNIA	1	1	7	9 / 91
26. PORTUGALIJA	1	1	2	4 / 46
27. BULGARIIJA	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. DANIIJA	–	–	3	3 / 27
34. MALTA	–	–	1	1 / 9

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

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

Sėkmingi Lietuvos kultūristų startai EČ padėjo pasiekti įspūdingi pergaliai ir pasaulio atletų forumuose – 2004 m. 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 žaidynėse.

Literatūra

European men's (IFBB-EBFF) (2004). *1968–2003 Championship's history*. EBFF.

Petraitis A. (1991). *Europos kultūrizmo čempionatų žvaigždės*. UAB „Šiaulių kraštas“.

Fitness News (2004). Issue 0. EBFF.

Seriija Kultūristas. (1997). Lietuvos NABBA leidinys. Klaipėda: UAB „Eda“.

Grozis, jėga, sveikata (1991). Šiauliai: UAB „Ego“.

www.bodybuild.ot.lt

www.ifbb.com