

# Lietuvos atletas – pasaulio kultūrizmo olimpe



**Remigijus BIMBA**

*Asmeninis kultūrizmo ir fitneso treneris,  
LKFF Trenerių tarybos pirmininkas,  
LKFF nacionalinės rinktinės vyriausiasis treneris*

*Vien tik pasaulio vyrų kultūrizmo čempiono titulo trūko Lietuvos atletams iki šios sporto šakos viršukalnės. Ją po daugiau nei dešimtmetį dalyvavimo stipriausių planetos atletų forumuose 2004 rudenį pasiekė vilnietis Olegas Žuras. Jo pelnytą auksą, sustiprintą dar ir absoliutaus planetos čem-*

*piono titulu, papildė ir mažeiškiško Rolando Pociaus sidabro medalis. Iki tol mūsų šalies kultūristams tik kartą – 2001 m. – buvo pavykę iškovoti medalį svarbiausiose Tarptautinės kultūristų federacijos (International Federation of Body Builders – IFBB) vyrų varžybose.*

## Čempionatuose dalyvauja nuo 1991 metų

Lietuvos kultūristų, atstovavusių savo šaliai, debiutas planetos čempionate įvyko 1991 m. spalio 25–26 d. Katovicuose (Lenkija) pasaulio vyrų kultūrizmo čempionate. Čempionato programoje buvo ir kasmetinis IFBB delegatų kongresas, kurio darbe dalyvavo atstovai iš 60 šalių nacionalinių federacijų. Kongrese buvo patvirtintas naujų narių, tarp jų – ir Lietuvos – priėmimas į IFBB.

Oficialių tarptautinių varžybų debiutantė Lietuvos komanda iškart nustebino tokių varžybų senbuvius – komandinio pozavimo rungtyje mūsų šaliai finišavo antri ir tik minimaliu santykiu 4:5 nusileido čempionais tapusiems amerikiečiams. Laisvoji programa pagal Ravelio „Bolero“ muziką, parengta talkinant meninės gimnastikos trenerei vilnietei Aldonai Giriūnienei, ir teisėjus, ir žiūrovus pakerėjo plastikos bei jėgos harmonija ir puikia choreografija. Taip lietuviai pateikė didžiausią šių varžybų staigmeną.

Čempionate Katovicuose Lietuvai atstavo 5 sportininkai, ir tai buvo mūsų gausiausia rinktinė tokio masto varžybose. Tik po 13-os metų, 2004 m. pasaulio atletų forume Maskvoje, dalyvauta taip pat gausiai.

Lietuvos vyrų rinktinėi 1991–2004 m. laikotarpiu atstovavo 27 sportininkai. Šešis kartus

čempionatuose dalyvavo Olegas Žuras (1991, 1992, 1994, 1996, 2000, 2004), po tris – Eugenijus Gorelikas (1991–1993), Semionas Berkovičius (1991, 1999, 2000), Rolandas Pocius (2001, 2000, 2004), du – Bronius Vaitkevičius (1992, 1993).

SSRS kultūristai pasaulio suaugusiųjų vyrų čempionate debiutavo 1988 m. Brisbene (Australija), tad ir Lietuvos atletams iki Nepriklausomybės atkūrimo dar teko atstovauti SSRS komandai: 1989 m. Paryžiuje (Prancūzija) Raimundas Petraitis (65 kg) užėmė 15-tą vietą, o 1990 m. Kuala Lumpūre (Malaizija) E. Gorelikas (65 kg) finišavo 10-tas.

## Aukšinis Olego Žuro sugrįžimas

Šeštą kartą 2004 m. rudenį pasaulio čempionate Maskvoje dalyvavusiam Žurui iki visų įmanomų titulų tetrūko tik pasaulio čempiono laurų: 1993 m. Vengrijoje jis tapo Europos čempionu, o 2001 m. Japonijoje nugalėjo pasaulio neolimpinį sporto šakų žaidynėse.

Ankstesniuose pasaulio čempionatuose vilnietis buvo labai arti prizininkų pakyls – 1994 ir 2000 m. finišavo ketvirtas, 1996 m. liko penktas. Tiesa, anksčiau teko tenkintis ir žemesnėmis vietomis – 15-ta (1992 m.) ir 9-ta debiutuojant čempionate Lenkijoje 1991 m.

Savo sportinę karjerą pradėjęs nuo paskutinės vietos Lietuvos jaunių kultūrizmo varžybose Vilniuje 1983 m. gruodį, Žuras vėliau net 7 kartus tapo Lietuvos absoliučiuoju suaugusiųjų vyrų kultūrizmo čempionu, pelnė pergalės daugybėje tarptautinių kultūrizmo turnyrų.

Beje, pasaulio čempionatas Maskvoje buvo pirmos Žuro tarptautinės varžybos po daugiau nei 3 metų pertraukos. Sportininkui buvo operuotas bicepsas, po to jis dirbo asmeniniu treneriu sveikatingumo klube Maskvoje. Sugrįžęs į Vilnių jis išstius 5 mėnesius rengėsi būtent šiam čempionatui.

„Gal ir gerai, kad turėjau trejų metų pertrauką, per ją gerai pailsėjau, pajaučiau dvasinį pakilimą, pagausėjo energijos ir noro padaryti daugiau nei anksčiau“, – apie savo sugrįžimą sako čempionas. Ir nors daugelis jau buvo „nurašę“ Žurą, būtent 2004 m. jam pavyko pasiekti savo geriausią sportinę formą.

Prieš atradamas kultūrizmą Žuras keletą metų, iki pat 1983 m., lankė bokso treniruotes, dalyvaudavo varžybose.

Čempionas patenkintas, kad namie turi gerą palaikymą: žmona Ilona ir duktė Karina yra jo ištikimiausios gerbėjos. Todėl tiki, jog savo sportinę karjerą tęs dar keletą metų.

## Istorinis Lietuvos kultūristų laimėjimas

2004 m. pasaulio čempionate Maskvoje gausiausia dalyvių skaičiumi buvo svorio kategorija virš 90 kg – 32 atletai. Atrankinėje dalyje sportininkus teko išrinkti ant scenos net trimis eilėmis, nes vienoje nesutalpo. Iš visų išsiskyrė septyni sportininkai, kurie pretendavo į finalinį penktuką: Ahmedas Hamoudas iš Egipto (2003 m. pasaulio čempionas), lenkas Radoslavas Slodkievičius (2004 m. Europos čempionas), baltarusis Aleksejus Šabunia (3 vieta Europos 2003 m. čempionate), rusai Sergejus Cikunkovas ir Olegas Jemeljanovas (2003 m. Europos vicečempionas, 3 vieta Europos 2004 m. čempionate) bei abu mūsėškiai – O. Žuras ir R. Pocius.

Į pusfinalį teisėjams iš pradžių atrinkus penkiolika stipriausiųjų buvo beveik aišku, jog dėl aukso ir sidabro medalių kovos abu Lietuvos atletai. Kitiems teks varžytis tik dėl bronzos. Taip ir buvo, varžovai neprilygo nei čempionu tapusiam O. Žurui, nei antrajam prizininkui R. Pociui. O. Žuras, gan nesunkiai įveikdamas ir visų kitų svorio kategorijų čempionus, tapo ir absoliučiuoju nugalėtoju.



*Vienos ir kitos rankos lenkimas pakaitomis su svarmeniu pasilenkus*

Lietuvos rinktinės nariai šiame čempionate ne tik iškovoję du medalius, bet tarp 55 šalių komandų pelnė aukštą 5-tą vietą. Nuo 3 ir 4 vietų laimėtojų atsilikta vos vienu tašku. Tai – geriausias mūsų kultūristų vyrų laimėjimas pasaulio čempionatų istorijoje.

Iki 2001 m. Lietuvos atstovams vis nepavykdavo pelnyti planetos vyrų čempionatų apdovanojimų. Pirmasis ledus pralaužė R. Pocius: 2001 m. Birmoje vykusiame čempionate tokio rango varžybų debiutantas sunkiame svoryje (kategorija virš 90 kg) buvo penktas, tačiau galutinius čempionato rezultatus vėliau pakoregavo dopingo kontrolė. Per prizininkams privalomą dopingo kontrolės testą šioje kategorijoje buvo diskvalifikuoti net du prizininkai. Varžybų vietoje – iškart lenkas Piotras Gluchovskis (už dopingo kontrolės procedūros pažeidimus), o nugalėtoju tapęs rusas Olegas Makšancevas vėliau paašikėjęs tyrimo rezultatams. Šiame čempionate burtų keliu buvo patikrintas ir R. Pocius – draudžiamųjų preparatų jo organizme neaptikta, todėl galutinėje čempionato rikiuotėje jis iš penktosios vietos pakilo į trečiąją. Pasaulio čempionu buvo paskelbtas lenkas Mariušas Strelinskis, sidabras įteiktas čekui Petriui Veinlichui.

Kiti Lietuvos kultūrizmo ir fitneso federacijos (LKFF) rinktinės rezultatai pasaulio suaugusiųjų vyrų kultūrizmo čempionatuose pateikti 1 lentelėje.

## 1 lentelė

## Lietuvos sportininkų rezultatai pasaulio čempionatuose

Metai	Vardas, pavardė	Miestas ir kategorija	Vieta
1989	Raimundas Petraitis	Kaunas, 65 kg	XV
1990	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	X
1991	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	VII
	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	IX
	Viačeslavas Chleborodovas	Vilnius, 65 kg	XVI
	Semionas Berkovičius	Vilnius, 70 kg	XVI
	Remigijus Kazakevičius	Kaunas, virš 90 kg	XVI
1992	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	XIII
	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	XV
	Bronius Vaitkevičius	Kaunas, 70 kg	XVI
1993	Eugenijus Gorelikas	Vilnius, 65 kg	XI
	Bronius Vaitkevičius	Kaunas, 70 kg	XVI
1994	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	IV
1996	Olegas Žuras	Vilnius, virš 90 kg	V
1997	Algirdas Kilčiauskas	Klaipėda, virš 90 kg	XII
	Leonas Gintaras	Marijampolė, 65 kg	XVI
1999	Semionas Berkovičius	Vilnius, 75 kg	IV
	Marius Leonavičius	Kaunas, 90 kg	XVI
	Ovidijus Burbulis	Kaunas, virš 90 kg	XVI
2000	Olegas Žuras	Vilnius, 90 kg	IV
	Semionas Berkovičius	Vilnius, 75 kg	VIII
2001	<b>Rolandas Pocius</b>	<b>Mažeikiai, virš 90 kg</b>	<b>III</b>
2004	<b>Olegas Žuras</b>	<b>Vilnius, virš 90 kg</b>	<b>I ir</b>
	<b>Rolandas Pocius</b>	<b>Mažeikiai, virš 90 kg</b>	<b>absoliutusias</b>
	Arvydas Mickus	Jurbarkas, 90 kg	<b>II</b>
	Irenijus Medeckis	Šiauliai, 80 kg	VIII
	Darius Petrokas	Vilnius, 75 kg	XII
			XVI

**Vizitinė kortelė**

Olegas Žuras

Gimė 1966 m. lapkričio 19 d.

Miestas, sporto klubas, treneris: Vilnius, „Grand Gym“, Arvydas Milvydas.

Pirmieji sporto klubai ir treneriai – Vilniaus „Miražas“ (Gediminas Bacevičius) ir „Viktorija“ (Vitalijus Asovskis).

Iki tol užsiėminėjo sportine gimnastika, futbolo ir lankė bokso treniruotes.

Pirmosios kultūrizmo varžybos – 1983 m. Lietuvos jaunių kultūrizmo pirmenybės – 4 vieta (67,5 kg).

Pomėgis – žvejyba.

**Svarbiausi sporto pasiekimai**

Pasaulio absoliutusias čempionas (2004 m.).

Europos čempionatuose: 1 vieta (1993 m.), 2 vieta (2000 m.), 3 vieta (1992 ir 2001 m.).

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

Lietuvos septyniskart absoliutusias čempionas (1990–1992, 1996, 2000, 2001, 2005 m.).

Lietuvos taurės laimėtojas (1994 ir 2000 m.).

Tarptautinių turnyrų „Didysis Lietuvos prizas“ Vilniuje (1993 ir 2005 m.), „Mis ir misteris Baltija“ Druskininkuose (2001 ir 2005 m.), „Super čempion“ (1994 m.) ir Memorial N. Šilo (2000 m.) Minske, „Kubok Atlantov“ Sankt Peterburge (2004 m.), Tarptautinio NVS čempionato Maskvoje (1995 m.), „Ironman“ Maskvoje (2004 m.), „Iron World“ Brianske (2004 m.), „Optimum Grand Prix“ Sofijoje (2004 m.) ir „Zalotoj Kaštan“ Kijeve (2005 m.) absoliutusias nugalėtojas.

**Įsimintiniausia pergalė**

Pasaulio 2004 m. kultūrizmo čempionatas Maskvoje, kur tapo absoliučiuoju planetos čempionu.



◀ Rankų tiesimas stovint prie treniruoklio su vertikaliu lynu (rankenos paėmimas delnais iš viršaus)



Rankų tiesimas stovint prie treniruoklio su vertikaliu lynu (rankenos paėmimas delnais iš apačios) ▶

**2 lentelė**

Geriausi antropometriniai duomenys (2004 m.)

Tarpvaržybiniu laikotarpiu	Priešvaržybiniu laikotarpiu
ūgis, svoris – 175 cm, 118 kg	ūgis, svoris – 175 cm, 112 kg
krūtinė – 145 cm	krūtinė – 140 cm
žasto dvigalvis – 56 cm	žasto dvigalvis – 55 cm
šlaunis – 80 cm	šlaunis – 80 cm
blauzda – 48 cm	blauzda – 48 cm

**Gyvenimo kredo:**

**„Turėdamas tikslą, visada jį pasiekiu“**

**Treniruotė.** Sportininkas per savaitę treniruojasi 5 dienas pagal SPLIT (išskaidytą) „2 + 1 ir 3 + 1“ programą. T.y. dvi dienas sportuoja be pertraukos, trečią ilsisi, po to vėl treniruojasi tris dienas iš eilės, o ketvirtą dieną ilsisi (žr. 3 lentelę). Penktą dieną treniruočių ciklas kartojamas iš naujo, t.y. atliekama pirmos dienos treniruotė (krūtinė, pilvo presas ir blauzda).

**3 lentelė**

Treniruočių savaitės mikrociklas

Savaitės dienos	Raumenų grupės
Pirmadienis	Krūtinė, pilvo presas ir blauzda
Antradienis	Nugara ir pilvo presas
Trečiadienis	Poilsis
Ketvirtadienis	Pečiai ir blauzda
Penktadienis	Trigalvis ir dvigalvis žąstas bei blauzda
Šeštadienis	Šlaunų keturgalvis ir dvigalvis
Sekmadienis	Poilsis



Rankos tiesimas už galvos sėdint



Rankų tiesimas su štanga stovint

## 4 lentelė

## O. Žuro dvigalvio ir trigalvio žasto raumenų treniruotė

Dvigalvio žasto treniruotė		
Pratimo pavadinimas	Priėjimai	Pakartojimai
Rankų lenkimas su štanga stovint	4	12
Rankų lenkimas Skoto suole su štanga arba prie treniruoklio su vertikaliu lynu iš apačios sėdint*	3	10
Rankų lenkimas pakaitomis stovint su svarmenimis*	3	10
Vienos rankos lenkimas su svarmeniu pakaitomis pasilenkus**	2	10, 6, 5
Trigalvio žasto treniruotė		
Štangos spaudimas gulint siauru suėmimu	4	12
Rankų tiesimas prie treniruoklio su vertikaliu lynu stovint (rankenos paėmimas – delnais iš viršaus)*	3	10–12
Rankų tiesimas prie treniruoklio su vertikaliu lynu stovint (rankenos paėmimas – delnais iš apačios)*	3	10–12
Rankos tiesimas už galvos sėdint	3	10–12

**Paaškinimai.** \* Pratimai atliekami supersete, t. y. vienas pratimas pabaigiamas ir iš karto be poilsio atliekamas sekantis pratimas. Pertrauka daroma tik atlikus 2 serijas iš eilės.

\*\* Atliekama 2 priėjimai. Vieną priėjimą sudaro: 10 pakartojimų su 24 kg, 6 pakartojimai su 20 kg ir 5 pakartojimai su 16 kg. Sportininkas teigia, kad norint maksimaliai išvystyti raumenis reikia per treniruotę į treniruojamą raumenį „priplukdyti“ pakankamai daug kraujo. Pradedantiems jis siūlo, visų pirma, išmokyti taisyklingai atlikti pratimus. „Pakanka atlikti 2 pratimus trigalviui ir 2 dvigalviui žastui po 8 pakartojimus. Tokias treniruotes daryti 2 kartus per savaitę. Pažengusiems sportininkams siūlau rankų treniruotę atlikti tik vieną kartą per savaitę, nes treniruojant šiuos raumenis dažniau, galima juos pertrenuoti. Tada jie neaugs. Taisyklė, tinkanti visiems sportuojantiems – darydami pratimus stenkitės maksimaliai susikaupti“, – pataria O. Žuras.

**Maisto papildai.** Tarpvaržybiniu ir priešvaržybiniu laikotarpiu vartoja vokiečių *Multipower* firmos maisto papildus: specialius baltyminius kokteilius, L-karnitiną, aminorūgštis, vitaminų ir mineralų kompleksus, papildomai – vitaminus C ir E. Žurnalo skaitytojus supažindinsime su O. Žuro dienetarke (5 lentelė).

Cukraus nevartoja, druskos vartoja nedaug. Tam, kad sportininkas pasiruoštų kitai dienai, jam reikia maždaug 8 valandų nakties miego. „Labai svarbios pirmos miego valandos (nuo 12 iki 3 val.), nes tuo metu organizmas tiesiog pats gamina augimo hormoną. Po to tu gali net ir prabusti, išgerkti baltyminių kokteili“, – teigia O. Žuras.

### Pasaulio čempionatai: skaičiai ir faktai

#### Planetos čempionatų pradžia – 1959 m. Kanadoje

IFBB pirmąjį pasaulio vyrų kultūrizmo čempionatą surengė 1959 m. Montrealyje (Kanada). Šių varžybų nugalėtoju tapo Edis Silvestre (Meksika). Vėliau čempionatai vyko kasmet, išskyrus 1961 metus. 2005 lapkričio 26–27 d. Šanchajuje (Kinija) čempionatas buvo jau 44-asis.

Naują postūmį svarbiausioms planetos kultūristų mėgėjų varžyboms suteikė aštuontojo dešimtmečio pradžioje, 1970 metais Belgrade (Jugoslavija), surengtas pirmas IFBB delegatų kongresas. Netrukus po šio kongreso, kuriame buvo priimtos federacijos konstitucija (nuostatai) bei taisyklės, išrinkti organizacijos vadovai, IFBB buvo pripažinta ir GAISF (Tarptautinių sporto federacijų generalinė asamblėja).

Į penktą dešimtį įkopusios IFBB varžybos vyko keturiuose kontinentuose (išskyrus – Pietų Amerikos): kartą – Australijoje, Afrikoje buvo rungtniaujama tris kartus, Azijoje – 11, Šiaurės Amerikoje – 14, Europoje – 15. Dažniausiai čempionatai yra vykę JAV – 9 kartus, Kanadoje – 4, Prancūzijoje – 3, Egipte ir Malaizijoje – po 2.

Iš pradžių buvo rungtniaujama ūgio kategorijose – iki 165 cm (168 cm), iki 172 cm (175 cm) ir virš 172 cm (175 cm). 1976 m. vietoje ūgio kategorijų buvo įvestos trys svorio: 75 kg, 90 kg ir virš 90 kg. Nuo 1979 svorio kategorijų skaičius didėjo – dabar kultūristai varžosi septyniuose svorio kategorijose: 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg ir virš 90 kg.

5 lentelė  
O. Žuro dienotvarkė

Laikas (val.)	Dietos racionas, maisto papildų ir treniruočių grafikas
6.30	Išgeria puodelį kavos, L-karnitino, aminorūgščių. Namuose atlieka 50 min. trukmės aerobinę treniruotę su stacionariu dviračiu.
7.50	Po aerobinės treniruotės praėjus pusvalandžiui suvalgo: 450 g šviežios krabų mėsos, šešis kiaušinių baltymus ir apie 150 g ryžių.
8.20	Po pirmojo dienos maitinimo – valandą miega.
9.20	Keliasi, išgeria baltyminį kokteilį ir 20 aminorūgščių tablečių (apie 50 g.)
10.20	Vyksta į pagrindinę savo dienos treniruotę, kuri trunka apie pusantros valandos.
11.50	Po treniruotės išgeria dar vieną baltyminį kokteilį.
12.50	Pagrindinis maitinimasis – pietūs: 500 g vištienos, 100 g ryžių ir daržovių salotų. Valgydamas užsigeria šalta arbata. Išgeria vitaminų ir mineralų kompleksą, papildomai vitaminus C ir E.
13.20	Eina miegoti.
14.40	Keliasi. Išgeria aminorūgščių.
16.00	Pavakariai: 400 g veršienos, 100 g virtų (arba keptų) bulvių ir viena vaisių (apelsiną, obuolį arba bananą).
18.30	Antra aerobinė treniruotė, vieną valandą lipa funkcinio treniruokliu „laipyne“.
19.30	Po treniruotės vėl išgeria baltyminį kokteilį.
20.10	Valgo vištieną su daržovėmis (dažniausiai salotas, agurkus, pomidorus). Vakaraus nevalgo sudėtingų angliavandenių.
22.10	Valgo žuvį. Kepa orkaitėje arba kepsninėje, aplieja citrinos sultimis. Kartais valgo su daržovėmis.

### ■ Tarp čempionų – ir Kalifornijos gubernatorių

Pasaulio čempiono titulas ne vienam kultūristui padėjo užkopti dar aukščiau – tapti profesionalu varžybose ar pastūmėjo sėkmingai karjerai Holivude ar politikoje. Labiausiai išgarsėjo Arnoldas Švarcnergeris (Arnold Schwarzeneger) po įspūdingos aktorius karjeros jis neseniai buvo išrinktas Kalifornijos gubernatoriumi.

Aštuoni pasaulio mėgėjų čempionai laimėjo ir prestižines profesionalų pasaulio čempionato „Mr. Olympia“ varžybas: 1965 ir 1966 m. – Larry Scott, 1967–1969 m. – Sergio Oliva, 1977–1979 m. – Fanke Zane, 1984–1991 m. – Lee Haney, 1998–2004 m – Ronnie Coleman (visi – JAV), 1970–1975 m. ir 1980 m. – A. Schwarzenegger (Austrija), 1976 ir 1981 m. – Franco Columbu (Italija), 1983 m. – Samir Bannout (Libanas).

### ■ Rekordininkai – egiptiečiai

Daugiausia – net vienuolika – pasaulio čempionatų medalių yra pelnęs Anwar Ahmed El Amawy (Egiptas), devynis – El Shahat Mabrouk (Egiptas), aštuonis – Jose Carlos Santos (Brazilija), po septynis – Ahmet Enunlu (Turkija) ir Han Dong Ki (Pietų Korėja).

Septynis kartus pasaulio čempiono titulą yra iškovojęs El Shahat Mabrouk, šešis – Anwar Ahmed El Amawy, keturis – Jose Carlos Santos. Aštuoni sportininkai laimėjo po tris, devyni atletai – po du kartus (6 lentelė).

## 6 lentelė

## Daugkartiniai pasaulio čempionai

Vardas, pavardė	Šalis	Metai
7 kartus		
El Shahat Mabrouk	Egiptas	1987, 1991, 1994, 1998, 1999, 2002, 2003
6 kartus		
Anwar Ahmed El Amawy	Egiptas	1989–1991, 1996, 1998, 2003
4 kartus		
Jose Carlos Santos	Brazilija	1997, 1999, 2001, 2002
3 kartus		
Ahmet Enunlu	Turkija	1970, 1974, 1982
Herman Hoffend	Vokietija	1983, 1985, 1986
Hamdulah Aykutlug	Turkija	1992, 1998, 2000
Han Dong Ki	Pietų Korėja	1993, 1996, 1998
Thomas Scheu	Vokietija	1996, 2001, 2003
Tagir Fachrutdinov	Rusija/Azerbaidžanas	1999, 2001, 2004
Sergej Dmitrijev	Baltarusija/Rusija	2000, 2001, 2004
Igor Kocis	Slovakija	2001–2003
2 kartus		
Albert Beckles	Didžioji Britanija	1971, 1973
Giuseppe Deiana	Olandija	1971, 1973
Lou Ferrigno	JAV	1973, 1974
Robby Robinson	JAV	1975, 1976
Pavol Jablonicky	Čekoslovakija	1987, 1988
Ertugrul Gulkan	Turkija	1996, 1998
Jaroslav Horvath	Slovakija	1997, 1999
Mariusz Strzelinski	Lenkija	2000, 2001
Sazali Abd Samad	Malaizija	2000, 2004

## 7 lentelė

## Pasaulio absoliutieji čempionai

Septyni sportininkai – Darcy Beckles (Barbadosas), Berry De Mey (Olandija), Darrem Charles (Trinidadas ir Tobagas), Armando Villa (Ispanija), Johan Oldenmark (Švedija), Pavlos Mentis (Graikija) ir Pawel Brzozka (Lenkija) – panetos čempionatuose iškovojo po 2 sidabro medalius, bet aukso taip ir nepelnė.

### Absoliučiojo nugalėtojo titulus dažniausiai laimi amerikiečiai

1959–1975 m. absoliučios kategorijos, kurioje susirungdavo atskirų kategorijų nugalėtojai, čempionas, kaip ir pačios varžybos, buvo tituluojamas „Mr. Universe“. 1975 m. IFBB kongrese nuspręsta „Mr. Universe“ varžybas vadinti pasaulio čempionatu.

Du kartus pasaulio absoliučiojo nugalėtoju yra tapęs Lou Ferrigno (1973 ir 1974 m.). 1976–1995 m. absoliutieji čempionai renkami nebuvo, o rinkimai atnaujinti 1996 m. Absoliutieji čempionai pateikti 7 lentelėje.

Apie tris dešimtmečius (1960–1990 m.) pasaulio čempionatuose dominuodavo JAV atletai, jie pelnė daugiausia medalių. Tai lėmė didelis šios sporto šakos populiarumas JAV bei galimybė iš gausaus būrio sportininkų atrinkti geriausius. Vėlesniais metais, kai IFBB sugriežtino dopingo kon-

Metai	Vardas, pavardė	Šalis
1959	Eddie Sylvestre	Meksika
1960	Chuck Sipes	JAV
1962	George Eiferman	JAV
1963	Harold Poole	JAV
1964	Larry Scott	JAV
1965	Earl Maynard	Didžioji Britanija
1966	Dave Draper	JAV
1967	Sergio Oliva	JAV
1968	Franke Zane	JAV
1969	Arnold Schwarzenegger	Austrija
1970	Franco Columbu	Italija
1971	Albert Beckles	Didžioji Britanija
1972	Ed Corney	JAV
1973	Lou Ferrigno	JAV
1974	Lou Ferrigno	JAV
1975	Ken Waller	JAV
1996	Jeno Kiss	Vengrija
1997	Ahmed Haidar	Libanas
1998	Hamdulah Aykutlug	Turkija
1999	Jaroslav Horvath	Slovakija
2000	Sergej Dmitrijev	Baltarusija
2001	Thomas Scheu	Vokietija
2002	Jose Carlos Santos	Brazilija
2003	El Shahat Mabrouk	Egiptas
2004	Olegas Žuras	Lietuva

trof, amerikiečiai nebesugebėjo atvežti pajėgių atletų. Ėmė dominuoti Europos (Vokietijos, Turkijos, Slovakijos, Lenkijos, Rusijos) šalių sportininkai, kur kultūrizmas turi geriau parengtą metodinę mokslinę bazę.

IFBB yra viena iš gausiausių sporto šakų organizacijų pasaulyje, ji vienija 173 šalis, o medalius yra iškovoję 50 šalių atletai. Lietuvos sportininkai pagal iškovotus laimėjimus yra trečiame dešimtuose. Kaip išsidėstę šalys, iškovojušios medalius pateikta 8 lentelėje.

### Literatūra

1. Bimba, R. (1997). *Lietuviai pasaulio čempionatuose. Sportas*. – 11 08.
2. Bimba, R. (2002). *Medalis po 13 metų// Atletika*, 2. – 2. Kaunas: TUB „Juoda raidė“.
3. Bimba, R. (2004). *Europos kultūrizmas: iš pagrindžio – spindinčių medalių link. Treneris*, 16–23. – 4. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
4. Gelžinis, A. (2005). *Interviu su Olegu Žuru. Jėgos sportas*, 32–36. – 2. Kaunas: UAB „Jėgos sportas“.
5. Kairaitis, R. (1997). *Naujas Olego Žuro rūbas. Kultūrizmas, 1996 metų apžvalga*, 14–15. Kaunas: Lietuvos kultūrizmo federacija.
6. Kalinauskas, R. (1989). *Derybos Paryžyje. Lietuvos sportas*. – 11 16.
7. Maksimovas, L. (1991). *Pirmas blynas neprisivilo. Sportas*. – 11 19.
8. Petraitis, A. (1991). *IFBB taria taip. Grožis, jėga, sveikata*. – 5. Šiauliai: UAB „Ego“.
9. Petraitis, A. (1991). *Kokie tavo numenys, lietuvi? Sportas*. – 10 15.
10. Petraitis, A. (1992). *Debiutas. Kultūrizmas*, 2–3. – 1. Kaunas: UAB „Sportkoop“.
11. Petraitis, A. (1994). *Lietuvos kultūrizmo žvaigždės švietė Švedijoje ir Kinijoje. Lietuvos sportas*. – 12 17.
12. Petraitis, A. (1998). *Turkijoje visą auksą susižlavė islamo šalių atstovai. Lietuvos sportas*. – 12 05.
13. Petraitis, A. (1999). *Pasaulio vyrų čempionatuose lietuviai keletą kartų buvo arti prizininkų trejeto. Lietuvos sportas*. – 11 13.
14. Petraitis, A. (1999). *Bronza arti, bet užtat auksas kišenėje. Lietuvos sportas*. – 11 27.
15. Ruseckas, V. (1990). *Atletinės gimnastikos žvaigždė. Respublika*. – 11 27.
16. Šiuparys, G. (1999). *Kultūristas per žingsnį nuo medalio. Lietuvos rytas*. – 11 18.
17. Šiuparys, G. (2004). *Lietuvos atstovų raumenys – išpūdingiausi. Lietuvos rytas*. – 11 09.

### 8 lentelė

Šalys, iškovojušios medalius 1970–2004 m. pasaulio vyrų kultūrizmo čempionatuose

Vieta	Šalis	Medaliai			Iš viso medalių/ tšk.
		Auksas	Sidabras	Bronza	
1.	JAV	37	29	15	81 / 1075
2.	Vokietija	19	13	14	46 / 586
3.	Egiptas	16	15	9	40 / 517
4.	Turkija	9	5	4	18 / 240
5.	Didžioji Britanija	7	2	3	12 / 163
6.	Slovakija	7	2	2	11 / 154
7.	Rusija	6	3	6	15 / 186
8.	Pietų Korėja	5	5	8	18 / 212
9.	Austrija	4	3	5	12 / 145
10.	Lenkija	4	3	3	10 / 111
11.	Olandija	4	2	3	9 / 115
12.	Brazilija	4	2	3	9/106
13.	Prancūzija	3	5	10	18/198
14.	Čekoslovakija	3	3	7	13/147
15.	Kanada	3	3	4	10/120
16.	Čekija	2	4	1	7/80
17.	Ukraina	2	2	4	8/92
18.	Šveicarija	2	2	–	4/56
19.	Iranas	2	1	–	3/44
20.	Malaizija	2	–	1	3/41
21.	Libanas	2	–	–	2/32
22.	Italija	1	8	4	13/148
23.	Belgija	1	4	3	8/91
24.	Barbadosas	1	3	5	9/97
25.	Suomija	1	2	5	8/85
26.	Vengrija	1	2	–	3/40
27.	Australija	1	1	2	4/46
28–29.	Lietuva	1	1	1	3/37
	Singapūras	1	1	1	3/37
30–33.	Kipras	1	1	–	2/28
	Indija	1	1	–	2/28
	Vietnamas	1	1	–	2/28
	Bulgarija	1	1	–	2/28
34–36.	Alžyras	1	–	1	2/25
	Japonija	1	–	1	2/25
	Baltarusija	1	–	1	2/25
37.	Azerbaidžanas	1	–	–	1/16
38.	Ispanija	–	8	5	13/141
39.	Švedija	–	6	1	7/81
40.	Norvegija	–	4	–	4/48
41.	Birma	–	2	1	3/33
42–43.	Graikija	–	2	–	2/24
	Trinidadas ir Tobas	–	2	–	2/24
44.	Velsas	–	–	3	3/27
45.	Sirija	–	–	2	2/18
46–50.	Irakas	–	–	1	1/9
	Jamaika	–	–	1	1/9
	Jugoslavija	–	–	1	1/9

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

18. Степонавичюс, Г. (2005). *Олегас Журас – главное открытие сезона – 2004. Железный мир*, No. 1, 22–27. ООО Железный мир.

19. Чувиллина, Е. (2005). *Олегас Журас железный человек. Иронман magazine*, No 1, 43–47. TSC Inc., Sportika Export.

[www.bodybuild.ot.lt](http://www.bodybuild.ot.lt)

[www.ebff.org](http://www.ebff.org)

[www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)