

SAJUNGOS BALSAS

VILNIAUS KULTŪRIZMO IR KŪNO RENGYBOS KLUBŲ SAJUNGOS LAIKRAŠTIS

Vilniaus pirmenybės

2016-05-14 Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga (Sąjunga) suorganizavo atvirąsias XIX Vilniaus miesto kultūrizmo, klasikinio kultūrizmo, figūros, kūno fitneso ir bikinio pirmenybes (VP). Varžybose dalyvavo 87 dalyviai iš keturių šalių (Lietuvos, Ukrainos, Baltarusijos ir Didžiosios Britanijos), 28 komandos. Absoliučiais nugalėtojais tapo Lina Kudrickė (bikinis), Daiva Žuvaitienė (kūno fitnesas) ir Adam Kozyra (kultūrizmas). VP suaugusiųjų prizinininkai pateikti 3 puslapyje.



VP teisėjų kolegija ir absoliutūs nugalėtojai

Valentino Rodžio nuotrauka

Absoliutaus VP nugalėtojo ukrainiečio A. Kozyra mintys apie mus, Vilnių, Lietuvą: „... Sekantys mano profesinę veiklą pastebėjo, kad buvau išvykęs į nedidelę, teritorijos prasme, šalį Lietuvą, suteikusių daug teigiamų įspūdžių. Joje gyventojų tiek, kiek pas mus gyvena vien Kijeve – beveik trys milijonai. Trys milijonai atvirų, nuoširdžių, labai svetingų ir pozityvių žmonių. Būtent tokį įspūdį jie man paliko. Teko pabuvoti šalies sostinėje Vilniuje. Atrodytų – didmiestis, sostinė, bet jokio šurmulio, netvarkos. Vilnius – gražus, tvarkingas miestas, be pripūstos pompastikos. Kaip tik priešingai – sakyčiau net jaukus ir patogus. ... Aplankiau daug šalių, bet Lietuva buvo pirmoji, kuri suteikė man komforto ir namų jaukumo jausmą. ... Dabar Lietuva – sąrašė šalių, į kurias aš vėl ir vėl stengsiuosi sugrįžti...“ Plačiau skaitykite etapius.lt.

Lietuvos nacionalinis čempionatas

2016-04-23-24 Kėdainių arenoje vyko svarbiausios šių metų Lietuvos kultūrizmo ir kūno rengybos federacijos (Federacijos) varžybos. Pirmąją varžybų dieną įvyko Lietuvos jaunučių, jaunių, jaunimo, naujokų ir veteranų pirmenybės. Absoliučiais nugalėtojais tapo Tomas Kairys (jaunimo kultūrizmas) ir Elėja Lukytė (merginų kūno fitnesas). Projekto „Fit model Lietuva“ nugalėtoja tapo vilnietė Edita Rakovska.



Anton Zajanczkovskij ir Piotr Ševčenko LČ atstovavo Sąjungai.

VS-foto.lt



Tomas Kairys ir Elėja Lukytė

VS-foto.lt

Antrąją varžybų dieną vykusio Lietuvos kultūrizmo, fitneso ir bikinio XXXVI čempionato (LČ) pagrindiniais laureatais tapo absoliučių čempionų titulus iškovoję Renata Marcinkutė (kūno fitnesas), Anton Zajanczkovskij (kultūrizmas) ir Diana Stankejeva (bikinis). Visi varžybų rezultatai pateikti www.ifbb.lt.



Renata Marcinkutė, Anton Zajanczkovskij ir Diana Stankejeva

Artūro Stapėnko nuotrauka

Personalija – Anton Zajanczkovskij Sėkmės formulė – pastovumas!

Remigijus Bimba

Anton Zajanczkovskij pirmą kartą štangą į rankas paėmė prieš 18 metų. Tada jam buvo tik 13 metų. Po trejų metų debiutavo kultūrizmo varžybose. Pernai Anton su žmona Kamila susilaukė berniuko Arnoldo. Anton, tapęs tėčiu, sporto nemetė. Priešingai, pagerinęs savo sportinę formą, šiemet tapo absoliučiu Lietuvos vyrų kultūrizmo čempionu. Kryptingas darbas duoda gerus vaisius. Anton pastovumas – siekti tikslo. Tai ir yra išskirtinis atletų bruožas.



Anton su žmona Kamila ir 8 mėnesių sūnumi Arnoldu

Viktorijos Zaičenko nuotrauka

Sporto klubas ir treneriai: „Olimpus“; Genadij Karev, Tomas Petrokas.

Gimimo data ir vieta: 1985-03-20, Vilnius.

Ūgis: 171 cm.

Svoris: 87 – 92 kg per varžybas, 106 – 108 kg tarp varžybų.

Tęsinys 4 puslapyje

Sajungos kronika

Posėdis. 2016-04-19 patvirtinta Sąjungos sportininkų ir klubų reitingų 2016 m. nuostatai. Sąjungos taryba priėmė viceprezidento Marek Sadvoskio atsistatydinimą.

Debiutas. 2016-05-08 Piotr Ševčenko debiutavo Europos čempionate (EČ), svorio kategorijoje per 100 kg ir iškovojo 9 vietą. Atletas atstovaudamas Sąjungą dalyvavo įvairiuose tarptautiniuose turnyruose Europoje („Sweden Grand Prix 2016“ Švedija, 6 vieta, „Oslo Grand Prix 2016“ Norvegija, 2 vieta, „Diamond cup“ Slovakija).



P. Ševčenko

Posėdis. 2016-05-24 patvirtinti Sąjungos tarybos narių pareiginiai, jėgos sporto komiteto veiklos nuostatai. Priimti du nauji Sąjungos nariai: sporto klubas „Iron Muscles“ ir Artūras Panavas.



Elina Čuvahova, Živilė Čepukė, Božena Markevič.

„Iron muscles“ varžybos. 2016-05-29 Rudaminioje (Vilniaus rajonas) Sąjunga kartu su sporto klubu „Iron Muscles“ (vadovas – Artur Lastovskij) surengė štangos spaudimo varžybas. Nugalėtojais tapo: Živilė Čepukė (moterų grupėje), Lukas Mažeika (jaunimo), Robertas Markevičius (vyrų).

Big Z varžybos. 2016-06-01 Žydrūno Savicko sporto klube vyko „Savicko sporto klubo lankytojų finalinės štangos spaudimo varžybos“. Šiose varžybose sportininkai varžėsi keturiose kategorijose: moterų, jaunimo (iki 21m), vyrų mėgėjų ir vyrų profesionalų (bent kartą Lietuvos čempionate dalyvavę asmenys). Į finalines varžybas buvo pakviesti pirmų etapų „Big Z“ sporto klubų, esančių Justiniškėse, Fabijoniškėse, SEB arenoje, Molėtuose, nugalėtojai bei prizinininkai. Varžybų laimėtojai – tie sportininkai, kurie daugiausiai kartų išspaudė štangą. Reikėtų paminėti, kad moterys spaudė 50% savo kūno svorio sveriančią štangą, jaunimas – 80%, vyrai ir profesionalai – 100% svorio štangą. Nugalėtojais tapo: Živilė Čepukė – 32, Marius Pivoras – 20, Dmitrij Rusavskij – 26 ir Šarūnas Tolvaiša – 30 kartų.



Žydrūnas Savickas, Virgijus Kanapinskas (2 vieta), Šarūnas Tolvaiša (1 vieta) ir Paulius Pupinis (3 vieta)

Federacijos kronika

Teisėjų seminaras. 2016-04-02 Kaune vyko teisėjų, trenerių seminaras. Šio seminaro lektoriai – trenerių tarybos pirmininkas Rinaldas Česnaitis ir teisėjų kolegijos pirmininkė Sandra Martinienė. Seminare buvo diskutuota apie pasiruošimą varžyboms ir sportininkų mitybos ypatumus, taip pat apie varžybų taisyklių pakeitimus.

Mero taurė. 2016-04-30 Jurbarko vyko atvirosios Jurbarko miesto kultūrizmo ir fitneso pirmenybės mero taurei laimėti. Nugalėtojais tapo: Aleksandra Papova (bikinis), Renata Marcinkutė (kūno fitnesas), Ruslanas Suškovas (naujokų kultūrizmas), Justinas Barkus (figūra), Deividas Gužys (klasikinis kultūrizmas) ir Gražvydas Grubas (kultūrizmas).



Čempionatas. 2016-05-04-08 Santa Susanoje (Ispanija) vyko Europos kultūrizmo ir fitneso federacijos EČ. Šiame EČ varžėsi beveik 1500 dalyvių iš 48 valstybių, kurių tarpe buvo ir

17 lietuvių. Iškovoti penki medaliai: aukso medalį pelnė Edgaras Gladas. Renatas Suleimanovas ir Linas Petraitis iškovojo sidabro, Renata Marcinkutė ir Daiva Žuvaitienė – bronzą. Visi rezultatai pateikti www.ifbb.com.

Saulės taurė. 2016-05-15 Šiauliuose vyko tarptautinis turnyras „Saulės taurė“ ir Šiaulių apskrities kultūrizmo, fitneso pirmenybės. Dalyviai varžėsi vienuolikoje kategorijų. Absoliučiu šių varžybų nugalėtoju tapo svečias iš Ukrainos A. Kozyra.



D. Stankejeva

Apdovanojimas. LČ metu specialia ilgamečio Federacijos vadovo Romano Kalinausko (1941-1998) vardo nominacija „Už didžiausią pažangą“ buvo apdovanota Diana Stankejeva.

Rezultatai. Visi Federacijos atletų pasirodymai balandžio – birželio mėnesių varžybose pateikti www.ifbb.lt.

Atviras posėdis. 2016-06-04 Federacijos posėdyje patvirtintos dvi regioninės kategorijos teisėjos: Marina Rockina ir Kristina Karaliūtė-Stoliarovienė. Kiti nutarimai:

- ❖ kasmet, kai keičiasi stipriausi Federacijos klubai pagal reitingą, jų atstovai Valdyboje turi keistis remiantis metiniu reitingu;
- ❖ ateityje LČ turėtų būti 2 vyrų figūros ūgio kategorijos;
- ❖ rudens varžybų datos: 10 16 Vilniaus taurė, 10 22 Lietuvos taurė (Tauragėje);
- ❖ konkursas „Fitness model Baltic“ vyks 08 13 Karklėje. Programoje – dvi kategorijos: moterų ir vyrų „Fit model“. Konkurse gali dalyvauti visi Federacijos nariai. Registracijos termino pabaiga yra 2 savaitės iki konkurso (07 31). Už renginio organizavimą atsakingas Arvydas Mickus;
- ❖ visi sportininkai, norintys užsiregistruoti į tarptautinius turnyrus, turi būti užregistruoti komandų vadovų, individualiai registruotis negali.

Pro memoria

Aleksas Novikovas (1942 – 2016)

Lietuvos kultūristų šeimoje – netektis. Šių metų kovo 24 d. mirė ilgametis Federacijos organizatorius, treneris, teisėjas, Sausio 13-osios atminimo medalininkas, kaunietis Aleksas Novikovas.



Vilniaus pirmenybės

Tęsinys

❖ Bikinis iki 168 cm



Laima Petrukonytė, Sandra Kazlauskienė, Viktorija Sadovskaja

❖ Bikinis per 168 cm



Ramona Žiauberytė, Lina Kudrickė, Asta Kočėnaitė

❖ Kūno fitnessas



Milda Veverskė, Daiva Žuvaitienė, Sigita Geibienė

❖ Vyrų figūra



Aivaras Gavrilovas, Linas Petraitis, Liudas Vaišeta

❖ Klasikinis kultūrizmas



Svajūnas Misiūra, Deividas Gūžys, Nerijus Tamošaitis

❖ Kultūrizmas iki 90 kg



Juozas Šimelevičius, Aleksandr Ponidzelskij, Aleksejus Riazancevas

❖ Kultūrizmas per 90 kg



Deividas Dubinas, Adam Kozyra, Gražvydas Grubas

❖ Absoliutūs nugalėtojai



Lina Kudrickė, Adam Kozyra, Daiva Žuvaitienė

Varžybų rezultatai pateikti www.kfsajunga.lt.

Visų šiame puslapyje esančių nuotraukų autorius yra Valentinus Rodis.

Sėkmės formulė – pastovumas!



A. Zajančkovskij

Antropometriniai duomenys: krūtinė – 120 cm tarpvaržybiniu periodu ir 115-110 cm varžybiniu periodu; bicepsas – 48 / 44-45 cm; juosmuo – 96 / 85-83 cm; šlaunis – 69 / 64-62 cm; blauzda – 45 / 43 cm.

Pirmosios varžybos: 2001 m. Lietuvos taurė (Dienraščio „Lietuvos rytas“ taurei laimėti), Kaunas, Girstučio rūmai. Jaunių kultūrizmo amžiaus grupėje iki 18 metų iškovota 4 vieta.

Svarbiausi pasiekimai:

- ❖ Lietuvos taurė 2002, jaunimo kultūrizmas, 2 vieta;
- ❖ LČ 2004, vyrų kultūrizmas iki 85 kg, 3 vieta;
- ❖ WFF – WBFF mėgejų pasaulio čempionatas (Bygdosz, Lenkija) 2008, extreme kultūrizmas, 1 vieta;
- ❖ Savickas Classic (SC) 2013, vyrų kultūrizmas, 2 vieta;
- ❖ SC 2014, vyrų kultūrizmas, 1 vieta;
- ❖ Vilniaus taurė 2014, vyrų kultūrizmas, 1 vieta ir absoliutus;
- ❖ LČ 2016, vyrų kultūrizmas iki 90 kg, 1 vieta ir absoliutus.

Įsimintiniausia pergalė: 2016 m. LČ iškovotas absoliutaus Lietuvos vyrų kultūrizmo nugalėtojo titulas.

Mityba ir maisto papildų vartojimas paskutinį mėnesį iki varžybų:

- 07:00: 100 g avižių košės, 3-4 kiaušinių baltymai, 10-15 g aminorūgščių;
- 09:00: 200 g liesos varškės, vidutinio dydžio žalias obuolys;
- 11:00: 200-300 g vištienos krūtinėlės (paprastai keptos elektriniame grilyje), daržovės (agurkai, pomidorai);
- 13:00: treniruotė; po jos – 50 g pieno išrūgų proteino su vandeniu, 10-15 g aminorūgščių;
- 15:00: 200-300 g vištienos krūtinėlės, daržovės;
- 18:00: 200 g liesos varškės, vidutinio dydžio žalias obuolys;
- 20:00: 200-300 g vištienos krūtinėlės, daržovės;
- 22:00: 200 g liesos varškės, sutrintos braškės, 5-6 saldiklio „Huxol original“ tabletes;
- 23:00: 50 g išrūgų proteino su vandeniu.

Tarpvaržybinis treniruotijų savaitės mikrociklas:

Pirmadienis: krūtinė, bicepsas;
Antradienis: šlaunų dvigalvis, blauzda, tricepsas;
Trečiadienis ir savaitgalis: poilsio dienos;
Ketvirtadienis: nugara, pečiai;
Penktadienis: šlaunų keturgalvis, blauzda.

Trumpai:

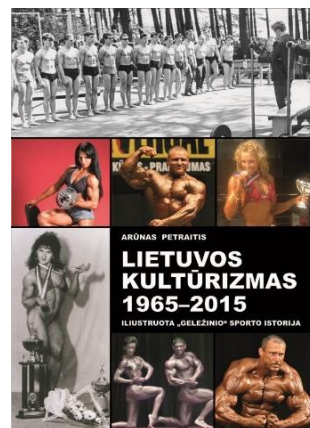
- ❖ Mėgstamiausias sportininkas – amerikietis Ronnie Coleman;
- ❖ Paauglystėje užsiiminėjo boksu;
- ❖ Hobis – sportas;
- ❖ Sunkiausia – kasdieninės alinančios treniruotės, pastovaus kalorijų stygiaus fone;
- ❖ Dopingas – tikrinti reikėtų jaunos atletus;
- ❖ Laisvalaikiu mėgsta su žmona žiūrėti filmus;
- ❖ Mėgstamiausias patiekalas – orkaitėje kepta lašiša;
- ❖ Palinkėjimas skaitytojams: „*Džiaukitės gyvenimu, koks jis sunkus ar blogas jums beatrodytų*“.

Plačiau skaitykite www.kfsajunga.lt.

Knygų derlius

„Ir vis dėlto: 75-eri metai, tai tik pradžia...“ taip Valerijus Koreškovas pavadino savo knygą (antrąją dalį) iš serijos „Dvasinis ir fizinis striptizas“.

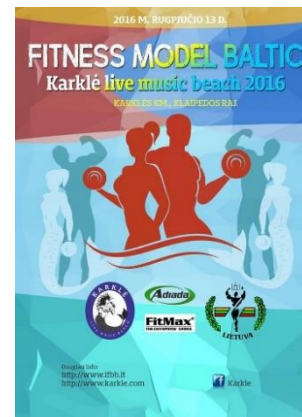
Šį pavasarį dienos šviesą išvydo knyga „Lietuvos kultūrizmas 1965-2015. Iliustruota geležinio sporto istorija“, skirta Lietuvos kultūrizmo 50-mečiui, kuris buvo minimas pernai. Knygos autorius – šiaurietis žurnalistas ir sporto istorikas Arūnas Petraitis. 2014 m. jis parašė knygą „45 metai Šiaulių kultūrizmui: 1968-2013“.



Renginių anonas



VT afiša, 2016-10-16



FMB afiša, 2016-08-13

Margutis

2016-04-02 Žydrūnas Savickas iškovojo antrąją vietą „Arnold Classic Strongman Brazil“. Varžybas laimėjo islandas Hafthor Bjornsson, trečias liko – lenkas Krzysztof Radzikowski.

2016-06-19-26 Paulius Pupinis Killeen (JAV) dalyvavo pasaulio jaunimo jėgos trikovės čempionate be specialios aprangos.



Ž. Savickas



P. Pupinis

Mūsų rekvizitai:

VšĮ „Vilniaus kultūrizmo ir kūno rengybos klubų sąjunga“
S. Neries g. 9-68, Vilnius
Įmonės kodas 124630040
A/s LT427044060004151912
AB SEB Bankas, banko kodas: 70440

Interneto svetainė:

www.kfsajunga.lt
El. paštas:
rbimba@kfsajunga.lt
Facebook paskyra:
www.facebook.com/vilniaussajunga

Redakcinė kolegija:

Remigijus Bimba (sudarė)
Eivvydas Janušonis
Kristina Aldošina (maketavo)
Nuotraukos iš R. Bimbos, Sąjungos ir Federacijos archyvų, jei nenurodyta kitaip