

***Pirmajame IFBB (International Federation of Body Builders – Tarptautinė kultūristų federacija) Europos moterų kūno (body) fitneso čempionate (EČ) trečiąjį gegužės savaitgalį Izmyre (Turkija) Lietuvai atstovavo dvi šalies fitneso lyderės: šiaulietė Inga Neverauskaitė (sporto klubas „Elada“, treneris Valerijus Aleinikovas) ir Živilė Dvareckaitė – Raudonienė (Kaunas, sporto klubas „Olimpas“, treneris Remigijus Bimba). Abi iškovojo pirmąsias vietas.***

### **Naujovė**

Pirmą kartą kūno fitneso rungtyje rungtyniaavusios lietuvės anksčiau dalyvaudavo aerobinio fitneso varžybose, tačiau svaresnių tarptautinių laimėjimų ten neiškovojo – aukščiausiai pavyko užkopti I. Neverauskaitei, kai ji 2001 m. EČ Kijeve (Ukraina) finišavo septinta.

Todėl turinčios pakankamai gerai bei labai proporcingai išvystytus raumenis, bet niekaip „neįtelpančios“ į itin sudėtingus tarptautinio lygio reikalaujančių laisvųjų programų rėmus, lietuvaitės nesuklydo, kaip parodė šis čempionatas, pasirinkdamos kitą discipliną – kūno fitnesą. Juolab, kad dabar rinktis jau yra iš ko.

Pasaulyje sparčiai populiarėjant fitnesui IFBB stengiasi neatsilikti – įvairina varžybų programą įtraukdama vis naujas rungtis. Tiek moterims, tiek ir vyrams.

Čempionatas Izmyre – viso labo tik antros oficialios IFBB varžybos, kuriose buvo kūno fitneso disciplina. 2002 metais Brno (Čekija) vyko pasaulio kūno fitneso čempionatas, kuriame dalyvavo ir trys Lietuvos atstovės – kaunietės Sigita Lodaitė (5 vieta), Sonata Štendelienė (6) ir Ilona Palavinskienė (9).

Moterų kūno fitnesas yra nauja varžybų disciplina, kur dalyvės vertinamos akcentuojant vien estetinę figūros pusę. Laisvoji programa neatliekama. Varžomasi dviejose ūgio kategorijose: iki 164 cm ir per 164 cm.

Kūno fitneso varžybas sudaro du etapai – atrankinis (atrenkamas stipriausiųjų 15-tukas) ir finalinis, kuriame startuoja tik penkios sportininkės.

Atrankinėje dalyje yra dvi rungtys: pirmojoje sportininkės rungtyniauja mūvėdamos dviejų dalių juodą bikinį ir avėdamos juodus aukštakulnius batelius, antrojoje – mūvi vientisą bikini ir avi aukštakulnius batelius. Abiejų varžybų dalyse atliekami 4 posūkiai į dešinę. Finaliniame etape dalyvės mūvi dviejų dalių bikinį, avi aukštakulnius batelius ir vėlgi daro 4 posūkius į dešinę.

### **Keliauta ir lėktuvu, ir autobusais**

Kelionė į Izmyrą buvo nelengva, nes truko net 35 valandas. Būtent tiek laiko praėjo nuo išvykimo vėlyvą trečiadienio vakarą Kauno autobusų stotyje iki Lietuvos delegacijai įžengiant į Izmyro „Princess“ viešbutį penktadienio rytą.

Kartu su sportininkėmis į čempionatą vyko federacijos generalinis sekretorius Arūnas Petraitis bei trenerių tarybos pirmininkas R. Bimba. Abu jie čempionate ir teisėjavo.

Atsisveikindamas LKF prezidentas Ramutis Kairaitis juokaudamas linkėjo parvežti nors vieną medalį, tačiau, kaip jis prisipažino jau po čempionato, aukštesnės nei penktos vietos nesitikėjo. Tarptautinio „Ecolines“ autobuso, važiuojančio maršrutu Vilnius – Varšuva judėjimo ritmą Lietuvos – Lenkijos pasienyje kiek sutrikdė kaimyninės šalies pasieniečiai: tikrindami pasus lenkai

iš pradžių nepanoro įsileisti I. Neverauskaitės. Pasirodė jiems sunkiai atpažįstama nuotraukoje, bet po keliolikos minučių derybų kelionė tęsėsi.

Kirtus sieną autobusas jau niekur nesustodamas važiavo visą naktį. Sportininkės sugebėjo ištiesti kojas – Živilė miegojo miegmaišyje ant grindų tarp kėdžių, Inga – vairuotojo poilsio kampelyje įrengtoje lovoje.

Ankstų rytą atvykus į Varšuvos oro uostą, lėktuvo į Stambulą reiso teko laukti šešias valandas. Užtat pats skrydis nepailgo. Taksi pasiekę Stambulo autobusų stotį rengėmės paskutiniam 560 km arba 10 valandų šuoliui – kelionei į Izmyrą. Vėl teko gal trejetą valandų palaukti, kad neatvyktume į Izmyrą naktį – viešbutis buvo skirtas tik nuo penktadienio ryto. Ir čia, kaip ir Varšuvoje, sportininkės varstė savo nešiojamus šaldytuvus – maistas nesugedo, ir buvo įmanoma tinkamai maitintis.

Vos tik autobusas išvažiavo iš per 5 milijonus gyventojų turinčio Stambulo, kelionės “malonumų” sočiai prisigaudžiusios sportininkės „lūžo“. Pabudusios tik ryte, pramiegojo ir pačią įdomiausią kelionės atkarpą – daugiau nei valandą trukusią kelionę keltu per Bosforo sąsiaurį, jungiantį Juodąją ir Marmuro jūras. Naktis, viename krante – miesto šviesos, tolumoje – laivų atšvaitai. Prašvitus mus pasitiko nuostabi gamta, aplink – kalnai, jūra ir vis stiprėjantis karštis. Tačiau jau dešimtą rytę penkių žvaigždučių Izmyro viešbutyje „Princess“, kalno papėdėje ir su vaizdu į Izmyro įlanką, buvo galima mėgautis kondicionierių skleidžiama vėsa. Pirmą kartą sportininkės galėjo deramai atsipūsti, nes varžybų dalyvių registracija – tik septintą vakare.

### **Vertinimo kriterijai – aiškesni**

Prieš sportininkių registraciją vykusiamе teisėjų pasitarime Europos federacijos moterų komiteto vadovė čekė Eva Sukupova, supažindino su parengtais moterų vertinimo varžybose kriterijais. Beje, tai buvo pirmą kartą nuo to laiko, kai gyvuoja kultūrizmas ir fitnesas.

Kūno fitneso varžybų dalyvių vertinimas visuose varžybų etapuose yra grindžiamas bendra atletine išvaizda, kūno išvystymu (nuo galvos iki pėdų), bei jo proporcingumu. Taip pat atsižvelgiama į veido patrauklumą, šukuoseną, kūno odos būklę, tonusą, graciją bei sugebėjimą pateikti save. Vertinant sportininkėmis treniruotėmis išvystytą kūno raumenų tonusą domėn imami: raumenų tankumas bei nedidelis riebalinio audinio kiekis. Taip pat neturi būti ir gilaus atskyrimo tarp raumenų bei ryškiai matomų venų. Pernelyg didelis raumenynas, kaip ir pernelyg silpnas, vertinamas žemesnėmis vietomis.

Vertinant pirmenybė teikiama sveikai atrodančiam, atletiškam kūnui ir patraukliai išvaizdai. Visa tai lietuvaitės turėjo. Komandos vadovas A. Petraitis, pasitaręs su trenerio pareigas ėjusiu R. Bimba, nutarė išskirti į skirtingas kategorijas. Tad per sportininkių registraciją penktadienį vakare Živilė užsiregistravo ūgio kategorijoje iki 164 cm, o Inga – per 164 cm.

### **Laukė tituluotos varžovės**

Šeštadienis – pirmoji varžybų diena. Žemiausioje ūgio kategorijoje (iki 164 cm) tarp pagrindinių Ž. Dvareckaitės-Raudonienės varžovių buvo labai patyrusi, 34-erių metų, garsi ir tituluota Elžbieta Borecka-Brzozka iš Lenkijos – Europos moterų kultūrizmo (1999 m.) ir fitneso čempionė (2002 m.), pasaulio fitneso vicečempionė (2001 m.). Ne mažiau grėsmingai atrodė ir čekė Barbora Benešova (Europos 2001 ir 2002 m. čempionatų prizininkė, trečia 1999 m. PČ). I. Neverauskaitės (per 164 cm) kategorijoje buvo dvi favoritės: pernai metų pasaulio kūno fitneso vicečempionė lenkė Agnieszka Szwanowska bei čekė Gabriela Kubešova, dukart trečia pasaulyje – 2000 ir 2002 m.

Abejose kategorijoje mūsiškes teisėjai vertino pagal panašų scenarijų: daug kartų „lygindavo“ su favoritėmis. Bet kadangi rezultatai po atrankinių varžybų nėra skelbiami, buvo galima tik spėlioti, kokias gi vietas užima lietuvaitės. Finalinių varžybų penketuko dalyvės tampa žinomos tik sekmadienį, iškart po varžybų atidarymo.

### **Abi lietuvės – auksinės!**

Nors ir lygintos su favoritėmis, tačiau neužtikrintos ir kamuojamos minčių, kaip „sužais“ teisėjai, sportininkės nekantriai laukė sekmadienio, finalinės čempionato dalies. Kūno fitneso kategorijos buvo varžybų programos pradžioje, ir A. Petraičiui pavyko iššnipinėti dar prieš varžybų atidarymą, kad abi lietuvės – finale. Kvėpuojame jau lengviau – programa įvykdyta, bet gal šviečia ir medalis?

Teko įsitikinti, kad Europos čempionatuose aukštos vietos lengva ranka nedalijamos. Kova „virė“ tiek Živilės, tiek ir Ingos kategorijose. Ir ne tik scenoje, bet ir už teisėjų stalelių. Lyg ledlaužis pradžią padarė Ž. Dvareckaitė-Raudonienė. Laimėjusi pirmąjį varžybų etapą, o antrajame bei trečiajame buvusi antra, ji pelnytai pelnė Europos auksą. Živilės pergalę lėmė idealios kūno proporcijos, gracija ir jos žavesys.

Neapsieita ir be incidentų. Varžovės, pamačiusios, jog ir kitas aukso medalis gali iškeliauti į Lietuvą, apskundė Ingą teisėjui, kad sportininkė avi batelius su „platforma“. Teisėjas pareiškė, kad tai – varžybų taisyklių pažeidimas, todėl reikia kitų batelių, kuriuos Inga paliko viešbutyje... Laimė, varžybos buvo trumpam sustabdytos ir po kelių nesėkmingų bandymų pavyko pasiskolinti batelius iš Turkijos sportininkės. Dabar Inga jau galėjo išeiti į sceną. Teisėjų nuomonė buvo vienareikšmė – ji visa galva pranoko kitas keturias finalininkes ir užėmė pirmąją vietą. Įtikinamai pirmavusi visuose trijuose etapuose Inga tarp kitų sportininkių išsiskyrė savo kūno raumenyno išsvystymu.

Maloniu formalumu tarp abiejų lietuvių tapo dvikova dėl absoliučios kūno fitneso čempionės titulo. Teisėjų sprendimu ja tapo 22-ų metų amžiaus sportininkė I. Neverauskaitė. Šie aukščiausi Lietuvos IFBB sportininkių pasiekimai fitneso varžybose neliko nepastebėti ir oficialių tarptautinės federacijos asmenų. Per banketą prie mūsų stalo priėjęs EBFF prezidentas ispanas Rafaelis Santonja negailėjo gerų žodžių:

– Jūs padarėte labai didelę pažangą!

Atgal kelias visada atrodo trumpesnis. Jei, važiuojant į priekį tekdavo daug lūkuriuoti stotyse, tai grįžtant persėdimams laiko vis trūkdavo. Bet viskas baigdavos laimingai – nei autobusas, nei lėktuvas mūsų „ant ledo“ nepalikdavo. Sėkmė, lydėjusi mus per varžybas ir toliau neapleido.

Iki šio EČ tik keturiems Lietuvos atstovams pavyko pelnyti Europos čempionų laurus: 1993-iaisiais Budapešte (Vengrija) laimėjo kultūristai Natalija Murnikovienė (Klaipėda) ir vilnietis Olegas Žuras. Rolandas Bučinskas iš Šiaulių triumfavo 1996 m. Konstancoje (Rumunija), o Rolandas Pocius nugalėjo 2001 m. Baku (Azerbaidžanas)). Dabar senojo žemyno čempionų turime jau šešis.