

Народный жим

В Сумах впервые провели соревнования по народному жиму штанги.

21 февраля в спортзале УАБД прошли соревнования на Кубок ректора академии по народному жиму.

Прежде всего что такое «народный жим»? Это жим штанги определенного веса на максимальное количество повторений. При этом основным показателем является не количество подъемов, а коэффициент, равный количеству подъемов, умноженному на вес штанги, деленному на вес самого участника.

Соревнования проходили в нескольких номинациях, разделенных по возрасту и весу участников, а также по весу штанги. В турнире приняли участие 43 спортсмена.

В конце концов, после двух часов работы с «железом» определились обладатели кубков. Ими стали: Виталий Цёма в категории до 18 лет и до 80 кг, поднявший 50-килограммовую штангу ровно 50



Абсолютный чемпион. Алексей Назарчук поднял штангу 54 раза — больше всех. Фото Евгения Кудлая / «Данкор»

раз (результат — 34,7). Владислав Бордун в категории до 18 лет (вес свыше 80 кг), поднявший 60-килограммовую штангу 49 раз (результат — 29,4), Александр Крамаренко среди взрослых, до 80 кг, сумевший поднять 50-килограммовую штангу 42 раза (результат — 27,2) и Алексей Назарчук в категории свыше 80 кг — его результат 35,6 за 54 поднятия 60-килограммовой штанги.

Евгений Кудлай