



Ольга Долинская после награждения с золотой медалью в троеборье



Исторический момент: Ольга устанавливает мировой рекорд в становой тяге



Дмитрий Косарев занимается пауэрлифтингом уже шесть лет. Его коронная дисциплина — жим лёжа

## 70 СТИХОВ свердловских поэтов О ВОЙНЕ 37

\*\*\*  
Мы долго шли военными дорогами,  
Победу приближая, как могли.  
Объять постоянными тревогами  
За жизнь и за судьбу родной земли.

Ты ехал по ледовой трассе Ладоги.  
Я полз в сугробах снежных под Москвой.  
Да всё перечислять, товарищ, надо ли?  
Едва ли что забудем мы с тобой.

Мы выстрадали, вынесли все беды.  
Вернулись, слёз горячих не тая...  
Пусть общая была у нас Победа,  
Война была у каждого своя.

**Маргарита МЕНЬШИКОВА (р.1923)**  
Родилась под Сысертью. В 1942-м попала на фронт, восстанавливала и подрывала мосты. Старший лейтенант. Живёт в Екатеринбурге

# Красота — это сила

Екатеринбурженка установила мировой рекорд по пауэрлифтингу

Яна БЕЛОЦЕРКОВСКАЯ

На открытом Кубке Восточной Европы по пауэрлифтингу по версии WPC/AWPC, прошедшем в Екатеринбурге в минувшие выходные, триумфально выступили екатеринбуржцы Дмитрий Косарев и Ольга Долинская. Среди 170 участников соревнований Дмитрий взял «золото» в жиме лёжа (весовая категория 110 кг), подняв 190 килограммов. А Ольга в своей весовой категории (67,5 кг) стала первой в троеборье, подняв по сумме упражнений 405 килограммов. Но главное — теперь екатеринбурженке принадлежит мировой рекорд в становой тяге — 185 килограммов!

Интересно, что в спорт Ольгу никогда особо не тянуло. В тренажёрный зал девушка пришла в 2011 году... — Захотела похудеть. По-настоящему фитнесом, потом перешла в тренажёрный зал с

подругой за компанию — там вдвоём дешевле было. Подруга в итоге ушла, а я осталась... Не планировала заниматься спортом серьёзно, это всё было «для себя» — отвлечься после работы, а работала я бухгалтером в Арбитражном суде Свердловской области. Понравилось. Тогда мой тренер, Дмитрий Косарев, предложил мне попробовать себя в спорте и заниматься профессионально. Конечно, я не сразу перешла к серьёзным нагрузкам, всё было постепенно. Но у меня появился спортивный азарт: когда с каждым разом ты можешь чуть больше, чем вчера, уже трудно остановиться.

— Вы стали чемпионкой в троеборье... какой вид программы любимый, а какой даётся с трудом?

— За свою становую тягу (штанга лежит на полу, спортсмен должен оторвать её от пола и встать вертикально) я спокойна. С ней у меня нет особых проблем, и это, на-

верное, любимая дисциплина. Жим лёжа (спортсмен лежит на скамье и должен опустить штангу на грудь, а затем поднять её) тоже удаётся. Волноваться часто приходится за присяд (штанга удерживается за спиной, с ней необходимо присесть) — каждый раз думаю: подниму, удержу ли? Это наиболее капризный вид, но он мне покорился.

— Мировой рекорд в своей весовой категории (67,5 кг) вы установили в любимой дисциплине — становой тяге. Планировали ли?

— Нет! Про рекорд мне сообщили уже после подведения итогов... Это была большая неожиданность для меня. Я подняла 185 килограммов. Препью мировой рекорд принадлежал Юлии Умеренковой, спортсменке из Курска — 182,5 килограмма. Не могу сказать, что это было просто... Но получилось ведь!

### КОММЕНТАРИЙ

**Дмитрий КОСАРЕВ, трёхкратный чемпион мира по пауэрлифтингу, становой тяге и жиму лёжа, тренер Ольги Долинской:**

— Ольга пришла ко мне подготовиться к пляжному сезону. А подготовил я её... К мировому рекорду. Вот так бывает. Увы, девушка в наш вид спорта приходит мало. Боятся быть «бабой-конём» и «качком». Сидят на диване и рассуждают: ох, не женское это дело — спорт. Почему-то быть «девушкой-поросёнком» никого не пугает. А вот спортивной — это да, это страшно. Хотя Ольга, да и другие спортсменки — настоящие красавицы. Надеюсь, никого не обидел, а только замотивировал заняться собой. Просто действительно радуюсь за свою ученицу — эта награда куда более ценная, чем собственное «золото». Сейчас наши дальнейшие спортивные планы — Кубок мира в Праге, открытый чемпионат в Израиле. Будем и дальше покорять мир и бить рекорды.

— «Кубок Восточной Европы по пауэрлифтингу по версии WPC/AWPC» для неспециалиста человека звучит как китайская грамота... Поясните, пожалуйста, что это за версии? Чем они отличаются?

— WPC (World Powerlifting Congress) — это Всемирный конгресс пауэрлифтинга, международная федерация. AWPC — её подразделение (буква А — сокраще-

ставника. Мне действительно это очень нравится...

— Буду откровенной: не ожидала увидеть такую изящную девушку!..

— (Смеется). Пауэрлифтинг часто путают с бодибилдингом. Там главное — нарастить мышцы, для нас важнее — реальная сила. Поэтому фигура остаётся женственной... Я доказываю своим примером, что красота — это сила.

— А характер? Вы позволяете себе быть слабой?

— Позволю. О слабостях своих рассказывать не буду, но они есть. Характер у меня... не люблю о себе говорить, пусть мой тренер об этом скажет. Но если смогла чего-то достичь, то, наверное, сильный.

— Мужчин не отпугивает ваше увлечение?

— Слабых, конечно, отпугивает. Но слабые нам ведь не нужны...

не от Amateur — любитель). Дело в том, что в этом виде спорта несколько федераций, и у каждой свои тонкости, разные нормативы... В России WPC/AWPC — пожалуй, самая престижная.

— Ольга, сейчас, насколько я знаю, вы полностью отдаёте себя спорту?

— Да, в октябре прошлого года решила стать тренером, пошла по стопам своего на-



Роман Десятков рассказал, что на проект он пришёл за опытом и критикой профессионального жюри. Ну и за победой, конечно

## Свердловчанам снова говорят: «Танцуй!»

Наталья ШАДРИНА

На «Первом канале» продолжается борьба за звание лучшего танцора страны. В «золотую сотню» отобраны сразу три представителя Свердловской области. А теперь все они — Роман Десятков из Берёзовского, Дмитрий Стахеев из Первоуральска и Олег Клевакин из Екатеринбурга — прошли и в топ-50.

На данный момент участники проекта «Танцуй!» показали себя в двух турах — сольных выступлениях и в коллективном исполнении танцев разных жанров. Второе испытание должно было выявить, могут ли танцоры взаимодействовать друг с другом, а также работать с профессиональными хореографами.

Первым из наших на сцене появился екатеринбуржец Олег Клевакин. Ему и его коллегам по группе предстояло станцевать фьюжн, контемпорари и джаз. Сразу же после этого жюри огласило имена тех, кто проект покидает. Исполнение Олега вполне убедило судей, поэтому мы сможем поболеть за него и в следующем туре.

Во второй группе наше внимание переключилось на танцора из Первоуральска — Дмитрия Стахеева, но мы зря переживали, поскольку парень блестяще исполнил и крамп, и контемпорари, и

хип-хоп. После выступления этой группы Алла Духова (одна из членов жюри) отметила двух лучших, среди которых был Дмитрий.

Последним же из свердловчан поборолись за дальнейшее участие вышел Роман Десятков, который также показал высокий уровень и по решению жюри тоже прошёл дальше. Напоминаем, что в следующем туре 50 лучших участников поставят в пары, и они должны будут танцевать латину, бальный танец, народный жанр и многое другое.

— Думаю, именно со следующим этапом у меня проблем не возникнет совсем, — поделился с «ОГ» Роман Десятков, — потому что в четыре года меня отдали в секцию спортивных бальных танцев в Берёзовском. Я часто ездил на областные и всероссийские чемпионаты, нередко попадал в финал, а ниже пятого места и вовсе не опускался. Правда, в 14 лет мне пришлось бросить — были проблемы с партнёршей, да и спорт требовал больших затрат... Но танцевать я не разлюбил, и одна моя подруга пригласила меня на занятия хип-хопом. Поэтому разные стили мне даются довольно легко. И потом, первый кастинг на «Танцуй!» был ещё два года назад, после чего проект заморозили, но за это время я успел как следует подготовиться и очень рад, что всё не зря!

### ГОЛЫ, ОЧКИ, СЕКУНДЫ

#### «Грифоны» вырвали победу в «дерби»

Екатеринбургский «Урал» в овертайме матча чемпионата мужской баскетбольной суперлиги выиграл в Ревде у «Темпа-СУМЗ» — 71:67 и за два тура до конца регулярного чемпионата обеспечил выход в плей-офф.

Матчи двух этих свердловских команд всегда имеют особый подтекст, но на этот раз впервые за все годы их противостояние сложилось ситуация, когда оба соперника пришли к этой игре с одинаковыми показателями и шансами на призовое место по итогам регулярного чемпионата. Но и это ещё не всё. Плотность в турнирной таблице сейчас такова, что проигравший может вовсе оказаться за пределами заветной восьмёрки.

Хозяева ушли в отрыв благодаря результативным атакам с периметра (у гостей дальние броски до большого переверива не шли в корзину категорически). Во второй половине «Урал» наладил игру в защите, и в итоге гостям всё-таки удалась погоня, которая поначалу казалась запоздавшей. Капитан «Грифонов» Денис Хлопонин сравнял счёт за 22 секунды до конца основного времени — 63:63. В овертайме психологическое преимущество было уже на стороне гостей, «Урал» начал пятиминутку с рывка 7:0 и довёл матч до победы.

— Шансы сегодня были равны, но чтобы выигрывать у такого соперника, как «Урал», надо дорабатывать до последней секунды, — сказал после матча главный тренер «Темпа-СУМЗ» Борис Ливанов. — Несмотря на расставание с американцами, «Урал» остаётся сильной командой: Сергей Караулов готов играть на позиции центрового в стартовой пятёрке, хотя и Марко Киллингсорт был хорош, а вот на периметре новичок Станислав Сотников однозначно сильнее ушедшего Майкла Снаера.

Положение лидеров (у всех команд по 28 матчей): «Самара-СГЭУ», «Парма» — по 20 побед, «Урал», «Динамо» — по 19 (28), «Новосибирск», «Темп-СУМЗ» — по 18...

Завершают регулярный чемпионат наши команды выездными матчами. 3 апреля «Урал» сыграет с экспериментальной сборной России, а «Темп-СУМЗ» с «Самарой-СГЭУ». 6 апреля в последнем туре свердловчане поменяются соперниками.

Евгений ЯЧЕНЕВ

В честь своего 25-летия «Областная газета» дарит ровесникам издания скидку на рекламу 25%

Тел. отдела рекламы: 8 (343) 262-70-00  
e-mail: reclama@oblgazeta.ru