

Участвовали в нем порядка 60 спортсменов из города и районов.

Минимальный вес, который поднимают девушки, - 52 кг. При этом, сами весят на десяток меньше. С упражнением «приседание» справляются почти все участницы. Показать свою силу готовится Галя Утягулова. Она выступает последняя, и у неё самая тяжелая штанга - 130 кг. Для спортсменки это разминочный вес. Пауэрлифтингом девушка занимается третий год. Начиналось всё с уровня хобби, теперь Галя идёт на КМС. Не смотря на мужское увлечение, говорит, в первую очередь, она представительница прекрасной половины человечества.

Галя Утягулова, участница соревнований, ФК «Гармония»:

- Есть и каблуки, и платья. Настоящая женщина должна совмещать в себе абсолютно всё: и такие мужественные качества и женственность. А вообще этот вид спорта закаляет характер, выдержку и легче справится с любой жизненной ситуацией.

С жимом штанги Галя также справилась уверенно. Все упражнения конкурсантки делают строго по командам и с разрешения судьи. За невыполнение подход могут не засчитать, штраф грозит и за двойные движения. Следующими выходят парни. Ильяс Никонов с «железом» работает 5 лет. Сегодня не планирует стать чемпионом. Трезво оценивает свои силы. Рассчитывает взять «бронзу».

Ильяс Никонов, участник соревнований, ФК «Нептун»:

- Знаю свои силы, сколько смогу поднять, присесть и выжать. Я посмотрел таблицу, буду бороться за третье место. По максимуму я смогу сделать "Становую тягу". Это будет в конце, когда все устанут, а меня наоборот, будет расpirать,

180-220 кг смогу поднять.

В соревнованиях участвуют 11 команд, несколько приехало из районов. Всего здесь около 60 спортсменов. Турнир по пауэрлифтингу в Петропавловске проходит каждый год, чтобы популяризировать этот вид спорта и выбрать лучших.

Руслан Далабаев, главный судья соревнований:

- Эти соревнования - отбор на чемпионат РК. Он пройдёт с 1 по 8 апреля в Алматинской области. Сегодня мы выберем лучших и они будут представлять нашу область.

Североказахстанские пауэрлифтеры не раз выигрывали чемпионаты страны. Есть среди наших атлетов и победители международных турниров.

Кристина Горбаченко