

# Kā ceļ un veļ stiprinieki

14. un 15. jūlijā Rīgā risināsies *IFSA World Cup* seriāla piektais posms, kurā par Rīgas *Grand Prix* cīnīsies 12 valstu spēka atlēti no Eiropas un Kanādas. Programmā būs septiņi vingrinājumi. Piektdienas pievakarē stiprinieki Operas laukumā sacentīsies smagā auto *Scania* vilkšanā, nākamajā dienā spēkošanās turpināsies arēnā *Rīga*. Izmantojot Raimonda Bergmaņa komentārus, iepazīstinām ar katru vingrinājumu to veikšanas secībā.



Foto: Renārs Buižids, Sports

## 2. Fermeru pastaiga

Panem katrā rokā pa 125 kg smagam *koferītim* un staigā vesels nolikumā paredzētos 75 vai 100 metrus uz laiku. Svarīgs ir koferu rokturu satvēriens, vēlams šos kloķus neizlaist no rokām. Priekšrocības šajā vingrinājumā ir ne tikai ātriem sportistiem, bet arī atlētiem ar spēcīgām rokām. Īpašu knifu nav — turi ciet un nelaid vaļā līdz finišam.



Foto: Renārs Buižids, Sports



**VĒRTĒŠANA.** Pasaules kausa Rīgas posmā piedalīsies 14 stiprinieki, sacenšoties septiņos vingrinājumos. Kopvērtējumā uzvarēs tas sportists, kas būs ieguvis visvairāk punktu. Par pirmo vietu katrā vingrinājumā 14 punktu, par otro — 13, par trešo 12, par ceturto 11, par piekto — 10, ... par 13. — 2, par 14. — 1. Maksimāli iegūstamais punktu skaits — 98. Taču tā ir teorija, jo praksē augsta līmeņa sacensībās maksimumu vēl neviens nav ieguvis.

## 1. Smagās kravas mašīnas vilkšana

Paredzams, ka Rīgā vilksim 14 tonnas smagu *Scania*. Ja vietas Operas laukumā pietiks, mašīna būs jāvelk maksimāli paredzētos 30 metrus, turklāt uz laiku. Šajā vingrinājumā daudz ko izšķir sportista ķermeņa svars. Jābūt ļoti spēcīgām kājām un izturībai. Jo stiprākas rokas, jo labāk.



## 3. Balķu celšana

Ir četri balķi, attiecīgi 130, 145, 155 un 170 kilogramus smagi. Katrs no tiem jādabū virs galvas iztaisnotās rokās. Būtiski, ka nav jāievēro svarcelšanas kanoni, vari lietot tādu tehniku, kāda tev ērtāka. 90 sekundēs jāuzceļ virs galvas visi šie rindiņā noliktie balķi. Ļoti svarīgi ir pareizi un vienmērīgi sadalīt spēkus, nesasteigt pirmos divus cēlienus. Jebkura sīkākā kļūme var ievērojami ietekmēt kopējo punktu summu.

Foto: Renārs Buižids, Sports