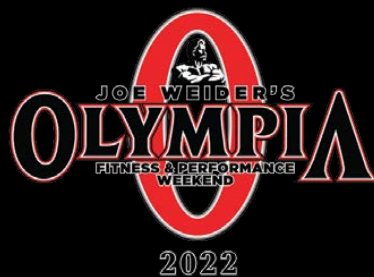


2022 m. OLYMPIA savaitgalis... lietuvių akimis



Aurimas TRUSKA

Wings of Strength, npcnewsline.com ir photobycaz nuotraukos



Brandon'o Curry'io (kairėje) ir Big'o Ramy'io (dešinėje) žvilgsniai į naują Mr. Olympia čempioną Hadi'į Choopan'ą



Naujas Mr. Olympia nugalėtojas Hadi'is Choopan'as



Derek'as Lunsford'as (2 v.)



Nick'as Walker'is (3 v.) buvo išrinktas publikos čempionu

Pagrindinis 2022 m. kultūrizmo Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend (toliau – Olympia) renginys įvyko 58-ąją kartą gruodžio 15–18 d. Planet Hollywood Resort and Casino, Las Vegase (Nevada, JAV), kuris rengiamas nuo 1965 m.

Tai – IFBB profesionalų lygos pasaulio čempionatas. Laukiamiausias buvo vyrų kultūrizmo absoliučios kategorijos finalas, kuriame paaiškėjo pagrindinis šių metų Mr. Olympia titulo laimėtojas. Aukso medalis, Sandow'o statulėlė ir 400 000 JAV dolerių vertės čekis atiteko iranietėiui – Hadi'ui Choopan'ui. Profesionalų čempionate dalyvavo rekordinis atletų skaičius – 445 iš 64 šalių, o finalininkams buvo išdalintas ir rekordinis prizinis fondas – 1,6 milijono JAV dolerių (2015–2020 m. prizinis fondas buvo 1,4 milijono dolerių). Šio renginio metu taip pat vyko kultūrizmo paroda ir mėgėjų kultūrizmo varžybos, kurios turėjo taip pat didelį pasisekimą, nes buvo labai lankomos kultūrizmo aistringųjų ir šios srities specialistų.

Profesionalai vyrai ir moterys rungtyniavo vienuolikoje kategorijų. Daugiausia buvo vyrų figūros

(75 dalyviai), klasikinės figūros (69 dalyviai) ir bikiinio fitneso (60 dalyvių) kategorijos sportininkų. Nugalėtojais tapo: H. Choopan'as, Christopher'is Bumstead'as (klasikinė figūra), Shaun'as Clarida (212 kultūrizmas), Erin'as Banks'as (vyrų figūra), Harold'as Kelley-Kerekesszék'as (neįgalieji), Maureen Caramela Blanquisco (bikiinio fitnesas), Francielle Mattos (sveikatingumo fitnesas), Missy Truscott (fitnesas), Natalia Abraham Coello (moterų figūra), Cydney Gillon (kūno fitnesas) ir Andrea Shaw (moterų kultūrizmas). Nick'as Walker'is laimėjo 2022 m. People's Champion (žiūrovų čempionas) apdovanojimą. Pateikiame profesionalų Olympia varžybų top 5-tuko rezultatus su laimėtais piniginių prizais. Apie varžybas, dalyvius ir prizininkus sutiko pasidalinti savo mintimis žymiausi Lietuvos sportininkai ir treneriai.

IFBB Pro Inga Neverauskaitė: „Šių metų figure kategorijoje kaip niekad buvo daug dalyvių, net 39. C. Gillon laimėjo nepakartojamą šeštąjį figure nugalėtojos titulą. Kalbant apie teisėjavimą, tai teisėjai teigia, kad nori moteriškesnių figūrų, mažiau raumeningesnių, tačiau apdovanoja vis didesnes, raumeningesnes ir sausesnes sportininkes. Mano nuomone, nuavus pačios nugalėtojos C. Gillan baltelius, ji kuo puikiau galėtų dalyvauti physique kategorijoje ir tapti jos nugalėtoja. Norėtuši, kad moterys šiame sporte išliktų moteriškos, gražios ir

sveikos, o teisėjų vertinimai neskatintų cheminės kovos“.

IFBB Pro Dainora Dvarionaitė: „Wellness kategorijos nugalėtoja vėl tapo F. Mattos. Atrodė grakščiai, išlaikiusi moteriškumą. Tobulai pateiktos pozos, išlaikytas lieknas liemuo, proporcija. Nėra užauginto per didelio raumenyno, kuris iškreiptų wellness kategoriją. Kaip ir maniau, šiemet nuostabią formą parodė Isabelle Nunes. Analizuodama nuotraukas prieš varžybas, sakiau, kad ji gali kopti į pirmąją vietą. Manau, I. Nunes nėra genetiškai taip gerai sudėta, kaip F. Mattos, nes I. Nunes liemuo yra per ilgas. Viena iš mano favoritų buvo Rayane Santana. Labai džiaugiuosi merginomis, su kuriomis teko šiemet dalyvauti varžybose. Lisa Christin Meiswinkel atrodė tikrai gerai, bet aukštos vietos nepelnė, buvo penkiolikta. Leonida Ciobu liko devinta, ir tai puikus debiutas. Yarishna Ayala užėmė aštuntąją vietą. Nujaučiau, kad ji nebus top 5-tuke. Pateiktose nuotraukose teko pastebėti, kad jai trūksta kojų ryškumo. Pozuojant sėdmenys neatskilo nuo kojų tiek, kiek top 5-tuko merginų. Tai mane net nustebino. Kodėl sportinė forma nebuvo pasiekta? Neįsivaizduoju. Džiaugiuosi, kad merginos, kurių sėdmenys buvo netikros arba pripildytos nežinia ko, nepateko į penkioliktuką. Tai yra sąžininga ir teisinga kitų atlečių atžvilgiu. Vis daugiau scenoje tenka matyti kosminių kūno formų, apimčių, kurios neatitinka anatomijos vadovėlio. Apskritai Olympia varžybose dalyvavusių nemažos dalies merginų kūnai gerai ištreniruoti, bet jos nemoka savęs pateikti individualiuose pristatymuose. Sportininkėms trūksta lengvumo, elegancijos, ypač plastikos. Tai man suteikė daug daugiau ryžto, vilties, kad aš vieną dieną turiu ten šansą būti.“

IFBB Pro Dainius Barzinskas: „Esu kiek nustebęs kultūrizmo open kategorijos trečiosios ir ketvirtosios vietų teisėjų vertinimais. Prieš mėnesį

esu jau sakęs, kad pirmąją vietą turėjo laimėti Derek'as Lunsford'as (puikios kūno proporcijos ir estetika), antrąją – H. Choopan'as, trečiąją – Brandon'as Curry'is. Po jų galėtų rikiotis Big'as Ramy'is arba Nick'as Walker'is. Kiti sportininkai teisėjų įvertinti gerai. Samson'as Dauda padarė didžiulį progresą, nes savo kūno raumenis padidino per metus net 15 kg. Man tai yra kosmosas! Manau, S. Dauda'os iškovota šeštoji vieta – pelnyta. Jo raumenynas buvo masyvus ir prilygo Big'ui Ramy'ui, bet pritrūko raumenų sausumo. William'as Bonac'as stokojo sportinės formos, nors prieš tai varžybose atrodė labai gerai. Matyt, rengdamasis varžyboms padarė klaidų, todėl užėmė devintąją vietą.

212 kategorijoje ukrainietis Oleh'as Kravuy'is, mano nuomone, turėjo laimėti prieš Ahmad'ą Ashkanani'į. Nėra nei vienos priežasties, kodėl turėjo O. Kravuy'is pralaimėti A. Ashkanani'ui. Šios kategorijos lyderis – S. Clarida. Ne veltui visi sako, kad S. Clarida yra Ronnie'io Coleman'o palikuonis, tik sumažinta versija. Žinoma, S. Clarida'os sumažinta versija negali užimti aukštų vietų kultūrizmo open kategorijoje, tačiau šio sportininko pasiekta sportinė forma, raumeningumas, pilnumas, gražios kūno proporcijos, ryškūs išlavinti raumenys labai tinka 212 kategorijai. Šio sportininko labai gerai išlavinti pečių ir nugaros raumenys. S. Clarida'os pergalė yra tikrai pelnyta. Antrasis buvo Ángel'as Calderon'as Frias'as, kurio raumenys yra dideli ir labai reljefingi, bet aš nesu jo fanas. Šio sportininko kūno sudėjimas man nepatinka, nesisiūri... Įvardinčiau jį kaip 212 kategorijos monstrą.

Classic Physique kategorijos intrigos nebuvo, nes buvo aišku, kad laimės kanadietis Ch. Bumstead'as. Visi laukė vokiečio Urs'o Kalecinski'io ir brazilo Ramon'o Rocha'os Queiroz'o pasirodymo. Kokios sportinės formos jie bus? Ch. Bumstead'as ▲

/ VARŽYBOS

ABSOLIUTI VYRŲ KULTŪRIZMO KATEGORIJA

1. Hadi'is Choopan'as 400,000 \$
2. Derek'as Lunsford'as 150,000 \$
3. Nick'as Walker'is 100,000 \$
4. Brandon'as Curry'is 40,000 \$
5. Mamdoh'as Elssbiay'is (Big'as Ramy'is) 35,000 \$

212 KULTŪRIZMAS

1. Shaun'as Clarida 50,000 \$
2. Ángel'as Calderon'as Frias'as 20,000 \$
3. Kamal'as Elgargni'is 12,000 \$
4. Ahmad'as Ashkanani'is 7,000 \$
5. Oleh'as Kravuy'is 6,000 \$



212 kultūrizmo nugalėtojas Shaun'as Clarida



Klasikinės figūros nugalėtojas Christopher'is Bumstead'as



Bikiinio fitneso nugalėtoja Maureen Caramela Blanquisco



Fitneso nugalėtoja Missy Truscott



Vyrų figūros nugalėtojas
Erin'as Banks'as



Moterų kultūrizmo nugalėtoja
Andrea Shaw



Moterų figūros nugalėtoja
Abraham Coelho



Sveikatingumo fitneso nugalėtoja
Francielle Mattos

KLASIKINĖ FIGŪRA

1. Christopher'is Bumstead'as
50,000 \$
2. Ramon'as Rocha'as Queiroz'as
20,000 \$
3. Urs'as Kalecinski'is
10,000 \$
4. Breon'as Ansley'is
7,000 \$
5. Mike'as Sommerfeld'as
6,000 \$

nesunkiai laimėjo prieš savo varžovus, nes niekas neprilysta jam nei raumenų apimtimis, nei jų išlaivimu, nei gilumu. Šios kategorijos favoritu ateityje gali tapti U. Kalecinski'is, kurio puikios proporcijos. Labai patiko Breon'o Ansley'io sportinė forma, kuris iškovojo ketvirtąją vietą. Džiaugiuosi, kad ukrainietis Kyrylo'as Khadaiev'as laimėjo vienuoliktąją, o Wesley'is Vissers'as – aštuntąją vietą. Likus dviem savaitėms iki varžybų, mačiau, kad Terrence'as Ruffin'as nespės joms pasirengti. Taip ir nutiko. Jo sportinė forma buvo *paplaukusi*. Matyt, sportininkas rengdamasis varžyboms padarė klaidų.

Bikini kategoriją vėl laimėjo nauja atletė M. C. Blanquisco. Sunku man ją komentuoti, nes nesu matęs ankščiau. Pastebėjau, kad ji atrodė labai estetiškai. Kitų sportininkų kojos buvo trumpesnės ir ilgesnis liemuo. Moterų kategorijoje ilgos kojos labai svarbu. M. C. Blanquisco kojos ilgos, trumpas, bet labai siauras liemuo. Sportininkė nebuvo labai raumeninga, jos rankos nebuvo gerai ištreniruotos, neryškūs raumenys (taip pat ir pilvo raumenys). Nežinau, ar tai nauji *bikini* vertinimo kriterijai. Lyginant su kitomis varžovėmis M. C. Blanquisco privalumas buvo ilgos kojos. O tai ją labai išskyrė iš kitų. Manau, šios kategorijos dalyvėms nereikia ryškių ir didelių raumenų. Noriu paminėti Ashley Kaltwasser, kuri yra fenomenali sportininkė, pasiekusi daugiausiai pergalių profesionalų varžybose. Šiemet ji pelnė trečiąją vietą.

Šių metų *Olympia* varžybose pastebėjau labai gerą tendenciją, kad nebeliko *jokios politikos*, autoritetų. Kas ko vertas, tas taip ir buvo įvertintas. Labai geras šių metų *Mr. Olympia* nugalėtojo H. Choopan'o pavyzdys. Būdamas iranietis ir musulmonas, laimi Amerikoje prestižines kultūrizmo varžybas. O prieš tai dvejus metus iš eilės laimėjo kitas musulmonas egiptietis *Big'as Ramy'is*. Vadinasi, šių

šalių sportininkai ima dominuoti kultūrizme.

IFBB Pro Tautvydas Tumbrotas: „Apie moteris apskritai galiu pasakyti, kad tendencijos labai pasikeitė per pastaruosius porą metų. Tapo labai reikalinga itin *aštri*, be galo *ryški* forma. Ypač stebėdamas *womens physique*, kartais galvoju, kad jau nueita per toli tokios aštrios formos link. Mano *men's physique* kategorijos favoritas – Ryan'as Terry'is. Nesvarbu, kad jis nepateko į top 5-tuką. Jo sportinė forma visada buvo ir bus labiausiai tinkanti *men's physique* kategorijai. Visada buvau Keone'o Pearson'o (212 kategorija) fanas. Žaviuosi jo mentalitetu, sporto etika ir kūno forma, nors pastaruoju metu jis vis dalyvauja varžybose šiek tiek *vandeningas*. Tasjam ir *pakiša koją*. Šiek tiek nustebau, kad jis nepateko į top 5-tuką. Maniau, bus bent jau ketvirtojoje vietoje. S. Clarida, be abejonų, nusipelnė pirmosios vietos. Tik jam įžengus į sceną, supratau, kad 157 cm ūgio *mažylis* tikrai atrodo įspūdingiausiai. Džiaugiuosi už jį, kad atgavo savo titulą. Tikrai pelnyta pergalė. Kultūrizme *Big'as Ramy'is* šį kartą labai nepasižymėjo. Mano manymu, jis nebuvo šiemet vertas net penktosios vietos. Kova dėl čempiono titulo vyko tarp H. Choopan'o ir D. Lunsford'o. H. Choopan'as pasižymėjo šiek tiek geresne raumenų kondicija, nors, mano galva, D. Lunsford'as atrodė šiek tiek estetiškesnis. Abu atletai sugebėjo atlikti *vakuumo* pozą, kas šių laikų kultūrizme yra tikrai stebėtina. *Classic physique* kategorijos čempionu tapo Ch. Bumstead'as. Manau, kol kas niekam neįmanoma pasiekti jo lygio. Tiek raumenų dydis, tiek jų kondicija buvo žymiai geresni nei varžovų. Visi šios kategorijos atstovai pagal nustatytą ūgio ir svorio formulę turi *tilpti* į savo kategoriją. Sunku pasakyti, kaip Ch. Bumstead'as sugeba *tilpti* į savo kategoriją, kai jo tokia didelė raumenų masė. R. R. Queiroz'as pademonstravo tikrai įspūdingą formą ir iškovojo

antrąją vietą. Šis sportininkas labai pažengęs per pastaruosius metus, ypač jo nugaros raumenys, nors iki Ch. Bumstead'o trūko labai daug. R. R. Queiroz'as pralaimėjo visose pozose prieš čempioną Ch. Bumstead'ą. U. Kalecinski'is, lyginant su praeitų metų *Olympia*, pakilo per vieną vietą. 2021 m. jis buvo ketvirtas, šiemet tapo trečiu. U. Kalecinski'is, – simetriškas ir proporcingas sportininkas, atlikęs labai gražų pristatymą ir laisvąją programą. 2021 m. vicečempionui Ruff'ui Diesel'ui, mano manymu, pritrūko tiek raumenų dydžio, tiek jų kondicijos, todėl šiemet jis *nugarmėjo* į šeštąją vietą.“

Karolis Linkevičius (2022 m. IFBB mėgėjų lygos pasaulio vyrų kultūrizmo absoliutus čempionas): „Šių metų *Olympia* buvo labai įdomi ir konkurencinga. Dalyvavo rekordinis atletų skaičius, bet tarp jų netrūko ir prasciau pasiruošusių sportininkų. Šios varžybos buvo tokios konkurencingos, kad sunku buvo nuspėti, kaip jos vyks ir kas kurią vietą užims. Labiausiai nustebino kultūrizmo kategorija ir tai, kaip jaunesni sportininkai pasikeitė nuo praėjusių metų. Iš atletų didžiausią nuostabą sukėlė D. Lunsford'as. Jis praėjusiais metais dalyvavo 212 kategorijoje, o šiais metais atvirojoje kultūrizmo kategorijoje užėmė antrąją vietą. Galiu spėti, kad kitais metais jam pavyks laimėti ir aukščiausią titulą – *Mr. Olympia*. Jei kalbėtume apie perėjimą iš 212 į atvirąją kultūrizmo kategoriją, tada iškart kyla mintis, kaip būtų atrodęs James'as Flex'as Lewis'as, kuris yra 7 kartus tapęs 212 kategorijos čempionu. Dabar J. F. Lewis'as yra baigęs savo, kaip atleto, karjerą. O laimėtojas H. Choopan'as tikrai buvo vertas *Olympia* titulo vardo. Šiais metais jis niekam nenusileido kondicija, raumens gyliu ir tankumu. Įdomu, kaip jis atrodė realybėje. Dabar didžiausias klausimas – ar jam pavyks išlaikyti titulą ir kitais metais.“

Andrius Talačka (2022 m. absoliutus Lietuvos



Kūno fitneso nugalėtoja Cyd Gillon



Neigaliųjų nugalėtojas Harold'as Kelley'is

vyrų kultūrizmo čempionas): „Manau, *Mr. Olympia* titulą šiais metais turėjo laimėti D. Lunsford'as, nes jo puikiai išvystytas raumenynas, siauras liemuo, gražios proporcijos, puikus pozavimas ir estetika. O H. Choopan'as, laimėjęs *Mr. Olympia*, manau, tiesiog tapo laimėtoju dėl to, kad jau ne vienerius metus buvo labai arti nugalėtojų. Mano įsitikinimu, iki pirmosios vietos jam pritrūko estetikos. Trečiosios vietos laimėtojo Nick'o Walker'io duomenys labai geri, gražios proporcijos, puikiai išvystytas raumenynas, bet pozuojant jam sunkiai sekėsi kontroliuoti pilvą, tai ir *pakišo koją*. Šį kartą jis trečiosios vietos tikrai nusipelnė. 2020 ir 2021 m. laimėtojas *Big'as Ramy'is*, nors jo ir raumenynas didelis, bet šiose varžybose atrodė nevysiškai pasiruošęs, todėl truputį gaila, kad liko tik šeštas. Bet, kita vertus, čia juk sportas...“

Lukas Smagurauskas (kultūristas): „Mano nuomone, teisėjai labai gerai įvertino sportininkus ir teisingai išrinko nugalėtojus. Nėra išankstinio politinio nusistatymo. Iranietis H. Choopan'as ilgą laiką negalėjo dalyvauti varžybose Amerikoje. Kaip žinome, tarp Irano ir Amerikos esama nesutarimų, bet tai nesutrukdė H. Choopan'ui laimėti varžybų. Prieš *Olympia* varžybas *Big'as Ramy'is* internete įkeldavo nuotraukų, kuriose buvo galima matyti jo kūno pokyčiai, vis dėlto šiose varžybose, lyginant jį su kitais varžovais, buvo matyti trūkumų. Pastebėjau apatinės nugaros dalies pažeidimų arba patirtą traumą, nes šie raumenys buvo prastai išlavinti. Trigalvis žasto raumuo taip pat buvo labai prastai ištreniruotas, todėl rankos atrodė per mažos lyginant su kitomis kūno dalimis. Estetinį vaizdą gadino ant sėdmenų esantys gumbai. Tai rodo, kad sportininkas vartojo *papildus*. Pastebėjau neaiškios kilmės *duobių* jo keturgalviuose šlaunų raumenyse. Visi šie paminėti trūkumai neleido sportininkui užimti aukštesnių vietų. Visa tai pamatę teisėjai jį *nustūmė* žemyn.

Mano galva, D. Lunsford'as lenkia visus varžovus savo estetika, kūno struktūra. Tarkime, privalomosiose pozose jo dvigubas dvigalvis žasto raumuo iš priekio ir iš nugaros buvo *nepralenkiamas*. Bet H. Choopan'o puikiai išlavinti raumenys ir jų kondicija leido, kad šiose varžybose būtent jam buvo skirta pirmoji vieta. Laikas parodys, kada D. Lunsford'as dominuos *open* kategorijoje.

Classic physique čempionas Ch. Bumstead'as pademonstravo puikią sportinę formą: dideli ir ryškūs raumenys. Kitiems sportininkams dar labai toli iki jo sportinės formos. Manau, kol Ch. Bumstead'as dalyvaus šioje kategorijoje, kitiems nėra galimybių laimėti prieš jį. Jei jis tik norės, galės ir dešimt pergalių pasiekti.

Buvo liūdna stebėti, kai 212

BIKINIO FITNESAS

1. Maureen Caramela Blanquisco
50,000 \$
2. Jennifer Dorie
20,000 \$
3. Ashley Kaltwasser
12,000 \$
4. Daraja Hill
7000 \$
5. Lauralie Chapados
6,000 \$

FITNESAS

1. Missy Truscott
50,000 \$
2. Jaclyn Baker
20,000 \$
3. Ariel Khadr
12,000 \$
4. Sara Kovach
7,000 \$
5. Michelle Fredua-Mensah
6,000 \$

VYRŲ FIGŪRA

1. Erin'as Banks'as
50,000 \$
2. Brandon'as Hendrickson'as
20,000 \$
3. Diogo'as Ferreira'as Montenegro'as
10,000 \$
4. Charjo'as Grant'as
7,000 \$
5. Edvan'as Palmiera
6,000 \$



212 kultūrizmo finalinis penketukas. Iš kairės: Ahmad'as Ashkanani's (4 v.), Angel'as Calderon'as Frias'as (2 v.), Shaun'as Clarida (1), Kamal'as Elgargni'is (3 v.) ir Oleh'as Kravchuk'as (5 v.)



Klasikinės figūros finalinis penketukas. Iš kairės: Breon'as Ansley'is (4 v.), Ramon'as Rocha'as Queiroz'as (2 v.), Christopher'is Bumstead'as (1 v.), Urs'as Kalecinski'is (3 v.) ir Mike'as Sommerfeld'as (5 v.)

MOTERŲ KULTŪRIZMAS

1. Andrea Shaw 50,000 \$
2. Angela Yeo 20,000 \$
3. Helle Trevino 12,000 \$
4. Margie Martin 7,000 \$
5. Branka Njegovec 6,000 \$

MOTERŲ FIGŪRA

1. Natalia Abraham Coelho 50,000 \$
2. Sarah Villegas 20,000 \$
3. Brooke Walker 12,000 \$
4. Barbara Ménage 7,000 \$
5. Ivie Rhein 6,000 \$

kategorijos dalyviai buvo įvertinti per greitai, tarsi atmetinai. Lyginant su kitomis kategorijomis pas-tarosios vertinimas vyko trumpiausiai. Laisvąją pro-gramą galėjo atlikti tik finalininkai. Nors ankščiau šioje kategorijoje yra dalyvavę D. Lunsford'as, William'as Bonac'as ir kt., kurie dabar perėjo į *open* kategoriją. Manau, kad be reikalo organizatoriai šią kategoriją nuvertina. Tuo tarpu kai kurių moterų kategorijų vertinimai vyko kelias valandas. Mano nuomone, geriausia, kad varžybose vieną dieną dalyvautų moterys, o kitą – vyrai. Taip būtų kur kas geriau ne tik renginiui, žiūrovams, bet ir patiems dalyviams. Šių metų varžybos labai vėlavo, o *open* kategorijos dalyviai į sceną *lipo* tik vidurnaktį.“

Ovidijus Ringys (treneris): „Naujasis *Mr. Olympia* H. Choopan'as, kuris jau kelerius metus iš eilės buvo vienas iš lyderių, pagaliau šiemet iškovojo šį titulą. Mano akimis, šiuo kartu jis buvo akivaizdus lyderis nuo pirmųjų sekundžių scenoje. Raumenų ryškumas, dydis, detalumas, proporcijos – tai ir lėmė jo sėkmę. Didžiausią nuostabą sukėlė 2021 m. 212 kategorijos laimėtojas D. Lunsford'as, pademonstravęs neįtikėtiną progresą, tobulas kūno proporcijas, todėl ir užėmė antrąją vietą. Daugelis sutiktų, kad šįkart jam pritrūko laiko raumenims užauginti, juos *užpildyti*. Kitais metais jis bus, tikėtina, didžiausia grėsmė varžovams, kurie sieks *Mr. Olympia* titulo. Iš *Big'o Ramy'io* daug kas tikėjosi geriausios visų laikų sportinės formos. Jo treneriai Chad'as Nicolls'as (buvęs Ronnie'io Coleman'o treneris) ir Dennis'as James'as prognozavo jam pergalę. Šiemet turbūt *Big'o Ramy'io* sportinė forma *Mr. Olympia* scenoje buvo pati prasčiausia. 212 kategorijos laimėtojas S. Clarida susigrąžino titulą ir antrą kartą tapo šios kategorijos nugalėtoju. Verta paminėti, kad jis yra 157 cm ūgio ir jo svoris nesiekia nei 200 svarų. Antrąją vietą užėmė Angel'as Calderon'as, nugalėjęs buvusį 212 kategorijos čempioną Kamal'ą Elgargni'į, kuris liko trečias. Reikia pridurti, kad šiais metais tiek S. Clarida, tiek A. Calderon'as buvo laimėję *Men's open bodybuilding* varžybas. *Classic physique* čempionu ketvirtą kartą

tapo Ch. Bumstead'as. Jis šios kategorijos *ikona* ir kol kas nepanašu, kad artimiausiu metu atsiras realus konkurentas, kuris galės jį nukarūnuoti. R. R. Queiroz'ui tik po pakartotinio ūgio matavimo buvo leista dalyvauti varžybose. Antrąją vietą laimėjęs sportininkas turi didelį brazilų palaikymą ir pradėjęs dirbti su Chriss'u Aceto labai patobulėjo. Trečiosios vietos laimėtojas – U. Kalecinski'is. Daugelis manė, kad jis stovės šalia Ch. Bumstead'o, tačiau nors ir turi puikią kūno raumenų struktūrą, tačiau kol kas jam dar trūksta raumenų dydžio. Teisėjų vertinimas šiemet man paliko labai malonų įspūdį, nors ir dalyvių skaičius buvo neįprastai didelis. Nebuvo *tempiami* čempionai aukštyn, racionaliai, pagrįstai paskirstytos vietos, o tai labai smagu stebėti šio sporto entuziastams ir sportininkams“.

Andrius Pauliukevičius (rašytojas, treneris, sportininkas): „*Men's open bodybuilding* kategorijoje, manau, teisėjai labai profesionaliai dirbo, nebijodami *Big'o Ramy'io* nustumti į penktąją vietą, Jis atrodė labai netolygiai: mažos blauzdos, didelės šlaunys, *skylėta* apatinė nugaros dalis, platūs pečiai ir tokio didelio pločio neatitinkančios plonos rankos. Pirmosios ir antrosios vietų laimėtojai yra sportininkai, *atėję* iš 212 kategorijos, ir tai yra įrodymas, kad varžybas gali laimėti ne didžiausias, o geriausias. *Classic physique* kategorijoje buvo, regis, 60 dalyvių armija. Ir jei nepapuli į top 10-tuką ar top 15-tuką, tavo pasirodymas labai epizodinis. Tad man sunku įsivaizduoti, kokią užsispyrimą reikia turėti rengiantis varžyboms, nutuokiant, kad scenoje praleisi tik kelias minutes, arba nepagrįstą ir nepalaužiamą tikėjimą, kad būsi top 10-tuke. Daryti tai tik dėl įrašo, kad buvai *Olympia* scenoje? Vis tik net ir užėmęs paskutiniąją vietą, esi keliomis galvomis pranašesnis už visus kitus, kurie sportuoja, bet kurių toje scenoje nebuvo. Ch. Bumstead'as vėl pelnytai pirmas. Ir jo laimėjimas dėl šio sportininko populiarumo padeda populiarinti sportą, kaip Arnold'o Schwarzenegger'io laimėjimas 1975 m.“

Šarūnas Navickis (rašytojas ir Kūno gerovės mokytojas): „H. Choopan'as – toks yra šių metų *Mr.*

Olympia titulą laimėjusio atleto vardas ir pavardė. Sensacija? Perversmas vertinimuose ir kultūrizmo mados? Ir taip, ir ne. Na, bet nebėkime pirma traukinio ir apie viską iš eilės.

Visų pirma, šis straipsnis – ne rezultatų paskelbimas ir net ne apžvalga, kadangi šiais visuotinio internetinio pasiekiamumo laikais net ir kompiuterinis mažaraštis gali lengvai viską susižinoti (neabejoju, kad kam reikia, jau ir susižinojo), vos keletą kartų sujudinęs pelę. Veikiau tai dalinis esamų ir vis kintančių bei linkusių atsinaujinti tendencijų įvertinimas iš mano asmeninės varpinės, nevengiant subjektyvumo.

Kultūrizmas – tai ne natūralizmas, ir tą reikia priimti be išlygų, kaip aksiomą, jei norime bent kiek suvokti, kas tai yra. Kultūristas nesiekia būti greičiausias, stipriausias, lanksčiausias ar dar koks nors toks ir kitoks, jis *stato kūną* (angl. *body building*) ir stato jį taip, kad jis pirmiausia atrodytų, o tik po to, kiek tai reikalinga, būtų. Kitaip tariant, tai estetikos, o ne funkcionalumo, sritis, kad ir kaip keistai kam nors tai atrodytų. Dideli, gerai matomi raumenys čia yra savitiksčiai, o ne priemonė kažkur kitur – bėgant, keliant, metant, irkluojant – pasiekti geresnių rezultatų. Toks yra šis žaidimas ir tokios jo taisyklės. Nori žaisti ar bent suvokti žaidimą – priimk ir jo taisykles, nenori – negaišk laiko ir negaišink kitų. Juk nesakome, *kad kokia nesąmonė, kad futbole reikia spardyti kamuolį kojomis, kai būtų daug patogiau ir kojomis, ir rankomis*. Toks žaidimas, tokia tvarka. Taip ir kultūrizme.

Šiandieniniame kultūrizme atsirado – gal išsi-vystė, o gal ir degradavo? – daugybė pogrupių, apie kuriuos šiek tiek pakalbėsiu. Pirminė idėja – vyrų kultūrizmas – ir toliau yra pagrindinė srovė (angl. *mainstream*), dabar vadinama *atvirąja klase* (*open class*). Kodėl laikau ją pagrindine? Paprasta. Joje pirmosios vietos laimėtojas gauna 400 000 \$ čekį, o visose kitose – vos po 50 000 \$. Sutikite, yra skirtumas. Priminsiu, kad čia profesionalų sportas, ir *Olympia Weekend* yra komercinis renginys, galbūt

vienintelis pajėgus konkuruoti su Pasaulio futbolo čempionato finalu (ivykęs faktas). Kaip tik *atvirosios klasės* nugalėtoju tapo minėtasis H. Choopan'as, su kuo jį ir sveikiname. Pergalė yra pergalė. Na, o kad jau teko paminėti futbolą – faktiškai politika, – tai atkreipsiu dėmesį ir į tai, kad H. Choopan'as yra barzdotas iranietis, švenčiantis pergalę, ko gero, amerikoniškiausiame iš tos šalies miestų Las Vegase. Na, o kad būtų suprantamiau, pamėginkime įsivaizduoti, tarkime, Novosibirsko ar Tulos atletą, laimintį varžybas Vilniuje ir priimantį apdovanojimus, griaudint plojimams.

Subjektyvizmas. Mano požiūriu, vyrų kultū-rizmas (*atviroji klasė*) yra smarkiai *įbrides* į pelkę ir visiškai neaišku, ar kada nors iš jos išbris. Dalykas tas, kad (vėlgį mano požiūriu) nei *mass monster*, nei *humongous* ar *lots of beef* (sąmoningai neversiu nė vieno), mano požiūriu, nėra nei teigiami vertinimai, nei komplimentai – kokia čia laimė būti pavadintam monsturu? Tačiau būtent taip ir yra apibūdinami čempionai. Aišku, lyginant su kitais, šių metų *Mr. Olympia* titulo laimėtojas yra santykinai estetiškas ir jame, gerai pasistengus, galima įžiūrėti karį, o ne tiesiog mėsos kalną, vargais negalais įrėpliojantį į sceną, kas buvo itin akivaizdu, kai joje pasirodė dviejų praėjusių metų *Mr. Olympia* Mamdoh'as Elssbiay'is (*Big'as Ramy'is*). Kaip bežiūrėtum, o jis vis dėlto įkūnijo viską, kas šiuolaikiniame kultūrizme yra atstumiančio... Dievaži, jei šiandien būčiau ne Arnold'o Schwarzenegger'io ir Frank'o Zane'o erą matęs veteranas, o iškart išvysčiau minėtąjį *Big'ą Ramy'į*, labai abejoju, ar tiek metų būčiau kilnojęs geležį. Greičiausiai tai ir yra toji priežastis, dėl kurios (taip, kalbu apie „masės monstrus“) buvo išrastos visos pagalbinės kategorijos, pradedant *pliažo berniukais* (*mens physique*, populiariai vadinama *šortais*) ir baigiant *classic physique*, kurioje štai jau ketvirtą kartą iš eilės triumfuoja Ch. Bumstead'as (*C-Bum*), mano skoniui vos ne tobulas atletas. Keistoka klasė yra 212, kur atletas negali sverti daugiau, nei 212 svarų (apytikriai 96 kg), dėl to gauta

SVEIKATINGUMO FITNESSAS

1. Francielle Mattos 50,000 \$
2. Isabelle Nunes 20,000 \$
3. Angela Borges 12,000 \$
4. Kassandra Gillis 7,000 \$
5. Rayane Fogal de Souza Santana 6,000 \$

KŪNO FITNESSAS

1. Cyd Gillon 50,000 \$
2. Jessica Reyes Padilla 20,000 \$
3. Lola Montez 12,000 \$
4. Jossie Nathali Alarcon Becerra 7,000 \$
5. Natalia Soltero 6,000 \$



Bikinio fitneso finalinis penketukas. Iš kairės: Daraja Hill (4 v.), Jennifer Dorie (2 v.), Maureen Caramela Blanquico (1 v.), Ashley Kaltwasser (3 v.) ir Laurie Chapados (5 v.)



Figūros finalinis penketukas. Iš kairės: Charjo'as Grant'as (4 v.), Brandon'as Hendrickson'as (2 v.), Erin'as Banks'as (1 v.), Diogo'as Ferreira'as Montenegro'as (3 v.) ir Edvan'as Palmiera (5 v.)



Sveikatingumo fitneso finalinis penketukas. Iš kairės: Kassandra Gillis (4 v.), Isabelle Nunes (2 v.), Francielle Mattos (1 v.), Angela Borges (3 v.) ir Rayane Fogal de Souza Santana (5 v.)



Kūno fitneso finalinis penketukas. Iš kairės: Jossie Nathali Alarcon Becerra (4 v.), Jessica Reyes Padilla (2 v.), Cyd Gillon (1 v.), Lola Montez (3 v.) ir Natalia Soltero (5 v.)

NEIGALIEJI

1. Harold'as Kelley'is
2. Gabriele'is Andruilli'is
3. Antoni'is Khadraoui'is
4. Jean'as Pierre'as Kavalin'as
5. Adelfo'as Cerame'is

žemaūgių kerėplų kategorija, kurios *pasiekimai* prilygsta tam, kiek raumeninio svorio sugebama prisauginti ant kuo mažesnio ūgio skeleto. Ne kas... Ta proga tiks paminėti, kad ir *atvirojoje klasėje* labai tikėtina, kad viską šluote nušluotų atletas, kuris sugebėtų (tarkime) išrioglinti į sceną kokius per 250 kg mėsos su ne daugiau kaip 4 % riebalų, esant kokiems 175 cm ūgio. Įjunkite vaizduotę ir pamirškite apie eleganciją, estetiką, proporcijas – žodžiu, apie viską, išskyrus raumeninę masę be riebalų... Beje, antrąją vietą *atvirojoje klasėje* užėmė D. Lunsford'as, prieš tai laimėjęs būtent 212 klasę. O ką aš sakau? Pridursiu, kad man jis atrodė netgi geriau už nugalėtoją, bet čia jau gryniausias subjektyvizmas, kadangi nebuvo Las Vegase renginio metu.

Moterų kategorijose tas pats, tik blogiau. Čia *išrastos* net šešios klasės, nuo *bikini* iki moterų kultūrizmo (taip, ši kategorija sugrąžinta) imtinai. Kuo jos iš principo skiriasi? Na, nelabai kuo, neminint laisvai cirkuliuojančio testosterono. Jei *bikinukės* ir (su išlygom) *wellness* (kūno gerovės?) kategorijų sportininkės vis dar turi moteriškų ypatumų, tai toliau – sulig kiekviena kategorija – jų vis mažiau. Tebūnie, ne mano reikalas aiškinti kitam žmogui, ką jam daryti su savo kūnu, tačiau sunku nepastebėti, kaip kiekviena naujesnė moterų kategorija pradžioje buvo sumanoma, kaip ne tokia raumeninga ar vyriška, bet palaipsniui (tiesą sakant, gana greitai) tapdavo vis vyriškesne. Kas nori, tepalygina tokias *auksinės eros* moterų kultūrizmo (ne *fitness* ir *bikini* – tokių tada net nebuvo) žvaigždes, kaip Cory Everson ar Sharon Bruneau su tuo, kas ten nugali dabar.

O bet tačiau grįžtam į pradžią. Kultūrizmas nuo pat savo atsiradimo buvo apie tai, kad būtų išauginti ir parodyti kuo didesni ir geriau išryškinti raumenys, tai iš esmės kaip ir niekas nepasikeitė, tik tas *daugiau* tapo pribloškiančiai didelis. Yra kaip yra. Kam nepatinka raumenys, visada gali rinktis ką nors kitą, pvz., baletą.“

Šių metų *Olympia* savaitgalis buvo pilnas siurprizų. Kai kurių kategorijų nugalėtojai pasikeitė,

kitų – čempionai apgynė savo turėtus titulus. Dalyvaujančių atletų skaičiui neapsakomai išaugus, varžybų organizavimas tapo labai sudėtingas. Daug dalyvių ir ribotas laikas jų pasirodymams bei vertinimui (sportininkų palyginimams), todėl pirmosios dienos (penktadienio) varžybos užsitęsė iki vėlumos. Didžiausias susidomėjimas buvo vyrų kultūrizmo absoliučios kategorijos, kuri buvo aptarinėjama su sportu susijusiuose forumuose ir apžvalgose.

Paskutinius keletą metų keičiasi *Mr. Olympia* nugalėtojai ir nėra dominuojančio čempiono, kuris išlaikytų titulą po 7 ar 8 metus, kaip Phil'as Heath'as, J. F. Lewis'as ar R. Coleman'as. Ar tai padeda kultūrizmui judėti į priekį? Manome, kad taip, nes titulas pasiekiamas ranka visiems top 5-tuko kultūristams, ir tai tik didina atletų motyvaciją ir užsidegimą grįžti kitais metais geresnės formos. Taip pat pritraukiama daugiau sporto gerbėjų dėmesio, nes titulas gali pakeisti savininką.

Varžybų teisėjavime pasikeitė nerašyta taisyklė, kai ginantis titulą atletas vis dar užima antrąją ar trečiąją vietas, nors objektyviai atleto forma tokios vietos neverta. *Big'o Ramy'io* užimta penktoji vieta to geriausias patvirtinimas.

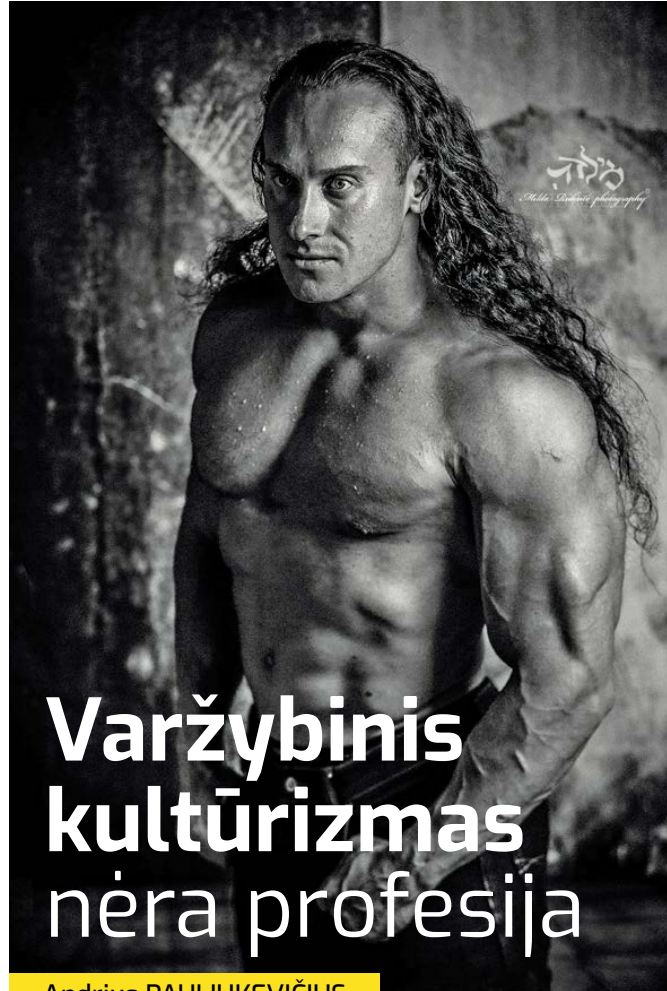
Mr. Olympia nugalėtojas H. Choopan'as nekalba angliškai, negirdi viena ausimi, gyvena Irane ir turi nuolatinių problemų, norėdamas gauti JAV vizą... Kaip jam seksis populiarinti kultūrizmą pasaulyje, kas istoriškai yra *Mr. Olympia* pareiga ir atsakomybė? Laikas parodys, bet akivaizdu, kad teisėjai objektyviai vertino tik tai, ką mato ant scenos, ir asmeninės savybės, ryšiai industrijoje ir socialinė medija įtakos teisėjavimui neturėjo.

Kaip ir po kiekvieno *Olympia* savaitgalio iškyla tie patys klausimai. Ar ginantys titulus čempionai pasirodys dar solidesnės formos ir padidins atotrūkį nuo konkurentų? Ar per metus atsiras *perliukų*, kurie bus rimti varžovai nugalėti titulą ginančius čempionus? Ar top 5-tuko atletai ras būdą *pasivyti* ir įveikti ginančius titulą čempionus? ■



Trofėjus – Sandow'o statulėlė

Mildos Rūkaitės nuotrauka



Andrius PAULIUKEVIČIUS

Rašytojas, treneris, sportininkas

Kultūrizmas nėra profesija. Taškas. Prestižiškiausio turnyro *Mr. Olympia* pirmasis nugalėtojas Larry'is Scot'as 1965–1966 m. studijavo Kalifornijos aviacijos koledže, o baigęs karjerą, įkūrė maisto papildus ir įrangą treniruoklių salėms gaminančią kompaniją. Arnold'as Scwarzenegger'is 1980-aisiais įgijo vadybos ir verslo administravimo bakalauro laipsnį, o jo geriausias draugas – Franco'as Columbu'as buvo licencijuotas chiropraktikas. Tai, ką Arnold'as nuveikė, baigęs kultūristo karjerą, daugeliui žinoma: jis tapo vienu geriausiai apmokamų visų laikų aktorių, sukūrė aibę verslų arba į juos investavo.

Pereikime prie šių dienų. Dorian'as Yates'as neturi *protingo* popieriaus, bet jis, ko gero, yra vienas iš labiausiai apsisikaičiusių kultūristų per visą *Mr. Olympia* istoriją. Dar prieš didžiausius savo laimėjimus jis tapo sporto klubo bendrasavininkiu Birmingeme.

Ronnie'is Coleman'as įgijo buhalterijos bakalauro laipsnį, tiesa, darbo toje srityje negavo, tačiau daugiau nei 10 metų dirbo policijoje Arlingtone.

Jay Cutler'is jau nuo 11-os, t. y., dar būdamas vaikas, pradėjo dirbti šeimos betono versle, baigė baudžiamosios teisės studijas ir pagal profesiją būtų galėjęs dirbti kalėjime, tik jam to neprireikė. Jau pačioje karjeros pradžioje, pamokytas savo trenerio Chris'o Acet'o, pradėjo investuoti į nekilnojamąjį turtą.

Istorijas galima būtų tęsti, bet esmė aiški – net ir nesusi-klosčius fantastiškai karjerai, jie būtų turėję iš ko valgyti ir gerti

baltyminius kokteilius.

Kodėl apie tai kalbu? Visame pasaulyje esama pavienių kultūristų, kurie gali gyventi iš turnyruose laimėtų prizinių fondų. Bet net jei ir gali dabar, tai nesitęs visą gyvenimą, ir kažką daryti reikės po to.

Paimkime praėjusių metų *Mr. Olympia* turnyrą. Penktąją vietą laimėjęs, Olandijoje gyvenantis William'as Bonac'as gavo 40.000 dolerių. Tai būtų 3.3 tūkst. dolerių arba 3000 eurų per mėnesį (be mokesčių), jei laikytume šį laimėjimą metine alga. Tai tėra vidutinis Olandijoje gaunamas atlyginimas. O be to, kad sportininkas valgo daug vištienos krūtinėlių ir ryžių, jis dar turi žmoną ir vaikų.

Dar reikia suprasti, kad penktoji vieta *Mr. Olympia* turnyre yra fantastinis pasiekimas. O norint suprasti, koks fantastinis jis yra, reikia prisiminti, kad į *Mr. Olympia* turnyrą per visą lietuviško kultūrizmo istoriją patekti pavyko tik trims moterims – Natalijai Murnikovienei, Ingai Neverauskaitei, Živilei Dvareckaitėi-Raudonienei ir vieninteliam vyrui Robertui Burneikai.

Daugelis geriausių pasaulio kultūristų gyvena JAV, ir tik trejetukas atsiima didesnius už vidutinę metinę algą čekius. Ir tai tik pačioje prestižiškiausioje ir sunkiausioje atviroje vyrų kategorijoje. Įsivaizduokite, kad gyvenate Los Andžele ir pasaulyje esate geriausias savo srityje. Pavyzdžiui, esate vyrų *Classic Physique Olympia* kategorijos nugalėtojas, turnyru rengėtės kiaušius metus, bet jūsų gautas atlygis nesiekia net vidutinės algos.

Šioje vietoje galima pradėti veltis į diskusiją ir sakyti, kad sportininkai vis tiek uždirba, vesdami treniruotes, seminarus, reklamodami papildus, sportinę aprangą ir t. t. Visiška tiesa, bet tam, kad uždirbtum, reikia turėti dar ir kitų gebėjimų: viešai kalbėti, rašyti, bendrauti ir t. t. Ir jie uždirba, naudodamiesi smegenimis, o ne demonstruodami *bicepsus*.

Michael'as Jordan'as iš reklamos uždirbo daugiau nei iš krepšinio, tačiau geriausio metų kultūristo alga atrodo tik kaip arbatpinigiai, lyginant ją su geriausio NBA žaidėjo alga. 2021 m., laimėjęs *Mr. Olympia* turnyrą, Mamdouh'as Elssbiay (Big'as Ramy'is) laimėjo 400.000 dolerių, o geriausiai apmokamas NBA kepininkas Stephen'as Curry'is (*Golden State Warriors*) – 45.780.966 dolerių. B. Ramy'is gavo 400.000 dolerių už visų metų triušą, S. Curry'is uždirba 500.000 per keturias dienas.

Kultūrizmas yra prabangus pomėgis, kaip ir fotografija, medžioklė, žvejyba, kelionės, bet ne pragyvenimo šaltinis. Todėl, norint užsimti varžybiniu kultūrizmu, išmintingiausia bus galvoti, ką daryti, kad turėčiau darbą, kuris leistų man juo užsiimti. Tikimybė, kad užsidirbsi tiesiogiai iš kultūrizmo, yra artimesnė nuliui, nei vienam procentui iš šimto.

Todėl, kai į mane kreipiasi mamos, kurių paaugliai sūnūs nori tapti kultūristais, aš sakau, kad svarbiausias sėkmingo kultūristo bruožas yra turėti gerai apmokamą profesiją. Kitaip tariant, mokėti (ir labai gerai) kažką, kas turi paklausą, t. y. mokėti užsidirbti pinigų kultūrizmui, nes kultūrizmas greičiausiai jų *suvalgys* daugiau, nei atneš.

Po viso to, ką čia parašiau, visiškai nereiškia, kad kultūrizmas yra vienos krypties eismas ir juo užsiiminėti yra tas pats, kas nuleidinėti pinigus į unitazą. Nors į unitazą mes iš tiesų labai daug nuleidžiame. Aš nelaikau savęs geru kultūristu. Aš esu daugiau sporto fanas, nei sportininkas. Bet rengimasis varžyboms išmokė mane disciplinos. Dėl jos viskas, kuo šalia kultūrizmo pradėjau užsiiminėti: studijos, knygų rašymas, internetinio verslo kūrimas, man pasirodė labai lengva. Varžybinis kultūrizmas nėra profesija ar darbas. Bet patyrus tai, kas yra varžybinis kultūrizmas, visi kiti darbai po to gali pasidaryti daug lengvesni, nei iki tol buvo. ■