

ЛЕГКАЯ

№ 5, май, 2003

АТЛЕТИКА



**Ирина Коржаненко —
зимняя чемпионка мира
в толкании ядра**

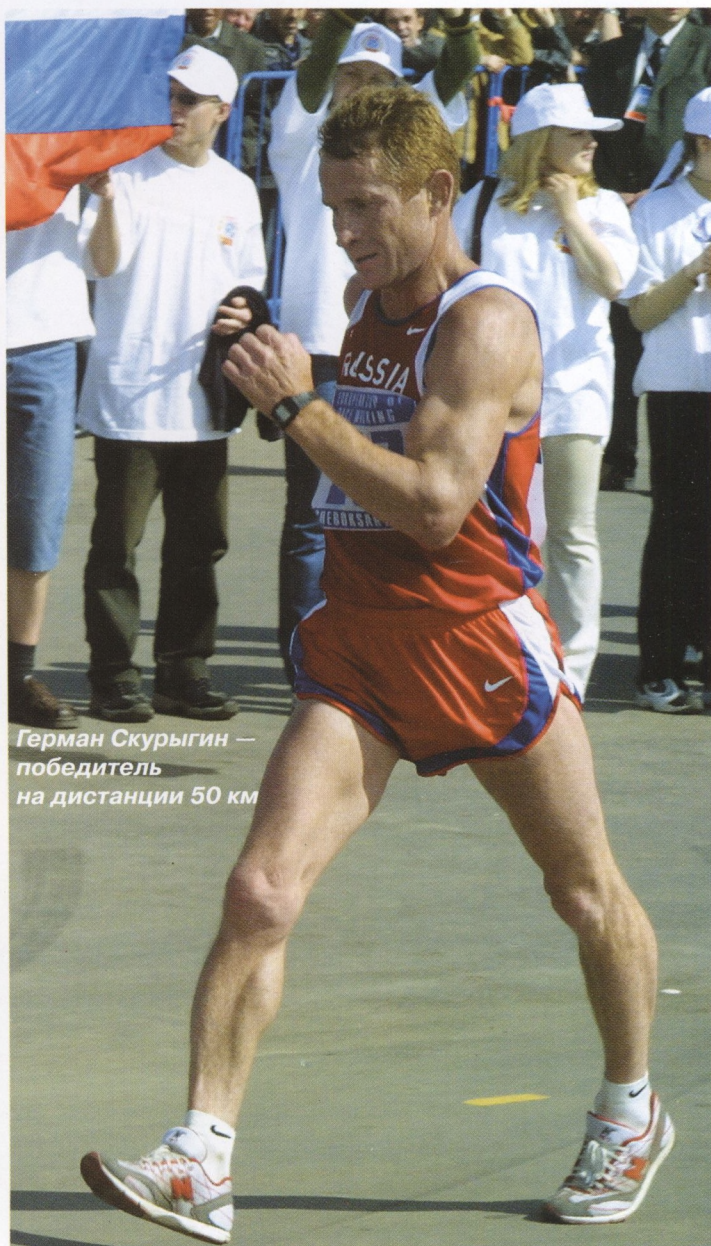
Праздник спортивной ходьбы в Чебоксарах



Елена Николаева после победного финиша



Президент ВФЛА Валентин Балахничев,
Президент Чувашской Республики Николай Федоров,
Президент ЕАА Ханс-Йорг Вирц на награждении



**Ежемесячный
спортивно-
методический журнал**
Издается с 1955 года
№ 5 (577)
май 2003 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Издается при содействии
Московского регионального
центра развития ИААФ

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

Балахничев В.В.
(председатель)
Тер-Ованесян И.А.
Зеличенко В.Б.
Краснов В.М.
Тихонов С.А.
Чен Е.Б.
Суслов Ф.П.
Привалова И.А.
Подкопаева Е.И.

Редакция:
Лариса Волошина
(зам. главного редактора)
Роберт Максимов
(фотокорреспондент)
Ольга Бессонова
(компьютерный набор, верстка)

Фото в номере
Роберта Максимова,
Александра Киселева

Вывод цветоделенных пленок
в издательстве
ЗАО «Интерсигнал»

Отпечатано
в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:
107031, Москва,
Рождественский бульвар,
10/7, стр. 2

Телефоны:
(095) 923 0457, 928 9672,
факс 923 0457

Журнал зарегистрирован
в Госкомитете РФ по печати
(регистрационный № 0110682)
© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2003

2 Марафоны

Рекордная весна
Сергей Тихонов

6 Кубок Европы по спортивной ходьбе

Если ходить,
то в Чебоксарах
Сергей Тихонов

10 Под флагом сборной

Стальное ядро стало золотым
(Ирина Коржаненко)
Владимир Саливон

14 Кубок европейских чемпионов

«Луч» блеснул и в Валенсии

16 Рекорды мира, Европы, России

18 Техника и методика

О беге на 400 м
Галина Бухарина

20 Взросление

Григорий Рудерман

22 Особенности подготовки прыгуний с шестом

Антонина Миллер,
Виктор Ягодин

26 Допинг

Новости и скандалы
в мире допинга
Григорий Родченков

29 Лучшие легкоатлеты России 2002 года (юноши и девушки)

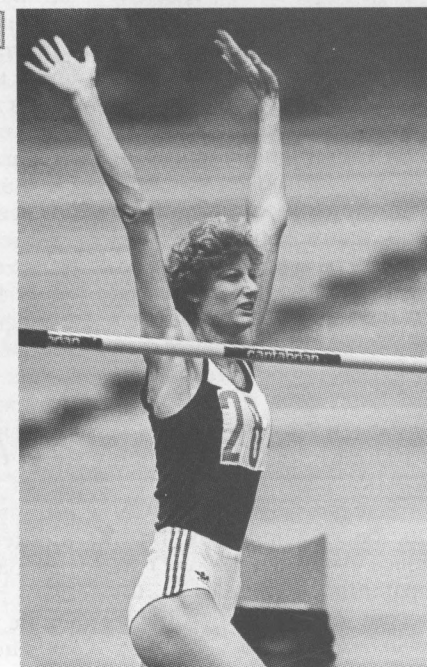
с. 2



с. 10



с. 16



Рекордная весна

Марафонский апрель начался в Париже

Как известно, самый весенний марафонский месяц — апрель. И уже в первое воскресенье (6 апреля) прошел первый сильный марафон в Париже.

В гигантском забеге, где число участников превысило 30 тысяч (34 500), были показаны очень высокие результаты. Кенийец Майкл Ротич улучшил рекорд трассы более чем на 1,5 минуты, показав 2:06.33, и стал седьмым марафонцем в истории. Удивительно, что этот бегун имеет огромный диапазон соревновательных дистанций — от 800 м до марафона.

В 2001 году он установил личный рекорд на 800 м — 1.45,24, в прошлом году пробежал за 1.45,76. В октябре попробовал в среднегорье 10 км — 28.38, а 1 декабря в Милане дебютировал в марафоне и занял второе место с прекрасным временем 2:08.59. Немногом менее месяца до Парижского марафона победил там же в полумарафоне — 1:01.30 и вот новый успех.

Вторым всего в трех секундах позади финишировал прошлогодний триумфатор француз Бенуа Зверчевски с повторением высшего достижения Европы португальца Антонио Пинту — 2:06.36. Причем перед финишем Бенуа, поняв, что не сможет догнать кенийца, начал посылать воздушные поцелуи публике и отвечать на приветствия, не догадываясь, что теряет драгоценные мгновения, не став, таким образом, единственным обладателем рекорда.

Зверчевски, выигравший 5000 и 10 000 м на чемпионате Европы среди юниоров в 1995 году, пробежал свой первый марафон в 1998 году (2:10.51) и в прошлом году выиграл на этой трассе с личным рекордом — 2:08.18.

Еще два бегуна — Уилсон Онсаре из Кении (2:06.47) и Дрисс Эль-Имер (2:06.47) из Франции — разменяли 2:07. Восемь спортсменов пробежали быстрее 2:10.

График бега лидеров:
5 км — 14.55, 10 км — 29.57,
15 км — 45.08, 20 км — 59.51,
30 км — 1:29.44.

Феноменальный рекорд Рэдклифф — 2:15.25!

Лучшая спортсменка мира 2002 года Пола Рэдклифф (она же и обладательница высшего мирового достижения в марафоне) с блеском второй год подряд выступила в Лондонском марафоне, улучшив в идеальную погоду (+10 °C, сухо, 74% влажности, легкий восточный ветерок на старте, +16 °C и 50—55% на финише, ветер усилился и дул с юго-востока с порывами до 6 м/с) свой мировой рекорд почти на 2 минуты — с 2:17.18 до 2:15.25.

Обычно сравнивают результаты мужчин и женщин. В 1958 году ленинградец Сергей Попов установил высшее мировое достижение — 2:15.17. До этого никто быстрее Рэдклифф не бежал. Легендарный Абебе Бикила стал олимпийским чемпионом в Риме в 1960 году примерно с таким же результатом 2:15.16,2. Естественно, во все предыдущие годы олимпийские чемпионы показывали худшее время, в том числе и великий Эмиль Затопек в 1952 году (2:23.04).

В таблице приводится разница между рекордами мужчин и женщин, которая впервые усилиями Рэдклифф составила менее 10 мин.

В этом забеге она обыграла всех мужчин-соотечественников (в прошлом году только двое пробежали быстрее). В общем забеге Рэдклифф уступила лишь 14 мужчинам.

На этот раз в Лондоне, хотя женщины и стартовали раньше мужчин на 45 минут (в 9 часов утра), им на помощь в роли пейсмекеров выставили восьмерых кенийцев, имеющих личные рекорды от 2:09 до 2:14. Они были разбиты на пары и на спине у каждого было написано целевое время 2:16, 2:18,



Пола Рэдклифф

Рэдклифф отстает от Ханнучи на 9.47

Пола Рэдклифф, установив высшее мировое достижение 2:15.25, сократила разрыв с мужским рекордом до 9.47, впервые перейдя границу 10 минут. В таблице приведены мировые достижения у женщин и разница их с мужскими на момент установления.

2:27.33	Грета Вайтц	1979	18.59
2:25.42	Вайтц	1980	17.08
2:25.29	Вайтц	1983	17.11
2:22.43	Джоан Бенойт	1983	14.25
2:21.06	Ингрид Кристиансен	1985	13.54
2:20.47	Тегола Лоруле	1998	13.57
2:20.43	Лоруле	1999	14.38
2:19.46	Тако Такахаши	2001	14.04
2:18.47	Катрин Ндеребе	2001	13.05
2:17.17	Пола Рэдклифф	2002	11.40
2:15.25	Рэдклифф	2003	9.47

2:20 и 2:22. Таким образом впервые был применен способ, согласованный с ИААФ, для отдельного женского забега и возможностью помощи в лидерстве для разных бегуний. Но это просто-напросто говорит о том, что сегодня нет таких бегуний, которые смогли бы провести Рэдклифф хотя бы половину дистанции. Но, забегая вперед, нужно отметить, что такого лидерства, как на дорожке стадиона, для Рэдклифф мы не увидели. Она все время бежала несколько в стороне от пейсмекеров, и эта помощь была скорее соседская, ведь Пола даже не контактировала с ними.

Рэдклифф с первых метров рванула вперед, и два кенийца — Симон Лойвапет (личный рекорд — 2:11.52) и Кристофер Канди (2:10.17) — постепенно ее догнали и обозначили лидерство. Вскоре эта тройка стала уходить в отрыв. Пару километров румынка Константина Дита пыталась держать их в пределах видимости, но позже ей пришлось за это расплачиваться. Она проиграла Рэдклифф 8 минут, а Ндеребе — 4.

Уже с первой мили (см. табл. на с. 4), пройденной за 5.10 (3.13 на 1 км) Рэдклифф начала превышать свой график мирового достижения в Чикаго, где ровно полгода назад 13 октября она пробежала за 2:17.18 (тогда было 5.13). Следующая миля оказалась еще быстрее — 5.08, а после третьей ее тренер Алекс Стэнтон схватился за голову — 4.57 (3.04,5 на 1 км). Так бежали потом и мужчины, а женщины в марафоне — никогда. После этого ее преимущество выразилось в 37 секунд, а средний темп 3 мили — 15.15 был на 2:13(!!!). Не слишком ли резво?

Затем Пола немного сбавила скорость, но к отметке 10 км (32.01) она на 46 секунд опережала свой график. Дита держалась еще молодцом (32.13), за ней пристроилась Сюзан Чепкемей (32.13), Адриана Фернандес (32.31). Далее следовала группа, бежавшая в более ровном темпе, но все-таки из 2:20 — Эльфенеш Алему, Людмила Петрова, Дина Дроссин и Дерарту Тулу.

На отметке 20 км (1:04.28) преимущество над рекордным графиком выросло уже до 58 секунд. Затем до 33—34-го км

Рэдклифф держала этот запас на уровне минуты, преодолевая очередные мили от 5.07 до 5.16.

На половине дистанции время составило 1:08.02 (на 1.03 быстрее, чем в Чикаго, и даже на 10 секунд быстрее второй половины там же).

Второй еще держалась Дита — 1:09.21, Чепкемей — 1:09.30, Ндереба — 1:10.12, Фернандес — 1:10.43, Ботезан — 1:10.44, Петрова, Дроссин Тулу, Алему — по 1:10.45, Зюсько — 1:11.24, Зинаида Семенова — 1:11.57.

На отметке 17 миль, Канди сошел, и у Рэдклифф остался лишь один сопровождающий. А через милю на второе место вышла Ндереба.

На отметке 30 км Пола показала 1:36.36 (по 10 км: 32.01—32.28—32.08), на 1.04 быстрее, чем в Чикаго, и установила по ходу высшее мировое достижение. Та же судьба была уготована и высшему мировому достижению на 20 миль — 1:43.33.

На отметке 30 км она выигрывала почти три минуты у Ндеребы (1:39.30), за ними бежали Дита и Чепкемей — 1:40.17, Дроссин и Петрова — 1:40.30, Алему — 1:41.15, Ботезан — 1:41.18, Фернандес — 1:41.38, Тулу — 1:42.30.

Затем Пола, хотя и чувствовала себя не очень легко, постепенно стала наращивать преимущество, доведя его до 1.39 к 40-му км. Эту отметку она пробежала за 2:08.29 (феноменальное время на очередных 10 км — 31.53!). В Чикаго было 2:10.08. То, что мировой рекорд состоится, было уже ясно, но оказалось, что Пола может пробежать и из 2:16. И действительно, даже на последних 2 км 195 м вместо «чикагских» 7.10 Пола показала невероятные 6.56 (по 3.09 на 1 км). И в итоге 2:15.25(!) на 1.53 лучше прежнего достижения. Такого улучшения не было со времен Греты Вайц, когда в 1979 году норвежка пробежала марафон за 2:27.29,8, в то время как прежний равнялся 2:32.47,5.

Вторая половина дистанции у рекорсменки получилась вновь быстрее первой — 1:07.23, что было бы вторым результатом в мире в 2002 году, уступая первому всего 4 секунды. Ясно, что свой личный рекорд в полумарафоне (1:06.47) Пола сейчас готова тоже значительно улучшить.



Интервью после финиша

Пола Рэдклифф

(на следующий день после марафона)

«Я только сейчас начинаю осознавать, что улучшила рекорд почти на 2 минуты. После финиша мне было нелегко, так как где-то на 19-й миле у меня случился спазм в желудке. В гостинице было шампанское на льду, но я смогла выпить лишь диетической «Кока-колы» после традиционной ледяной ванны (Пола всегда после жестких тренировок и соревнований для восстановления ног принимает такие холодные ванны — прим. Ред.) и обеда. Это был один из дней, когда все получается и о котором всегда мечтаешь.

Тренировка шла хорошо, и я знала, что моя подготовленность значительно лучше, чем в прошлом году. Конечно, по мере приближения старта нервозность нарастала, но я старалась держать пальцы скрещенными. Я хорошо выспалась и, когда взошло солнце, позавтракала как обычно овсяной кашей, медом и бананами. Когда Гари открыл шторы, то мы облегченно вздохнули — какой хороший начинался день. Я старалась сохранять спокойствие и в отеле сделала серию упражнений на растягивание, затем мы сели в машину и отправились к старту. Гари включил для меня специальную музыкальную кассету для мотивации. Одной из песен был известный хит Тины Тернер «Simply The Best» («Лучший»). Позже на трассе было приятно услышать эту мелодию, которую пели болельщики.

Как и в прошлом году поддержка зрителей на старте и во время бега была потрясающей, это одна из причин почему лондонский марафон стал таким большим событием.

До марафона было очень много споров и обсуждений по поводу мужчин-пейсмейкеров. Но я перебралась с ними несколькими словами только в субботу, когда меня с ними познакомили, а во время забега мы не разговаривали. Единственные мои слова за эти 2 часа 15 минут были адресованы оператору Би-Би-Си, который сидел сзади мотоциклиста. Они слишком близко приближались ко мне и особенно доносили выхлопными газами.

Я ожидала большей конкуренции и была удивлена, что соперницы так быстро меня отпустили. После быстрой третьей мили за 4.57, я немного забеспокоилась. Сбавила скорость и отрыв немного уменьшился, но после этого я больше не оглядывалась. В моем плане было пробежать спокойно первую половину дистанции, а затем бежать в зависимости от самочувствия. В основном я чувствовала себя хорошо и занимала свою голову мысленными играми, а когда почувствовала боль в животе, медленно сосчитала до 100. Когда это проделала 3 раза, то прошла очередная миля и стало легче.

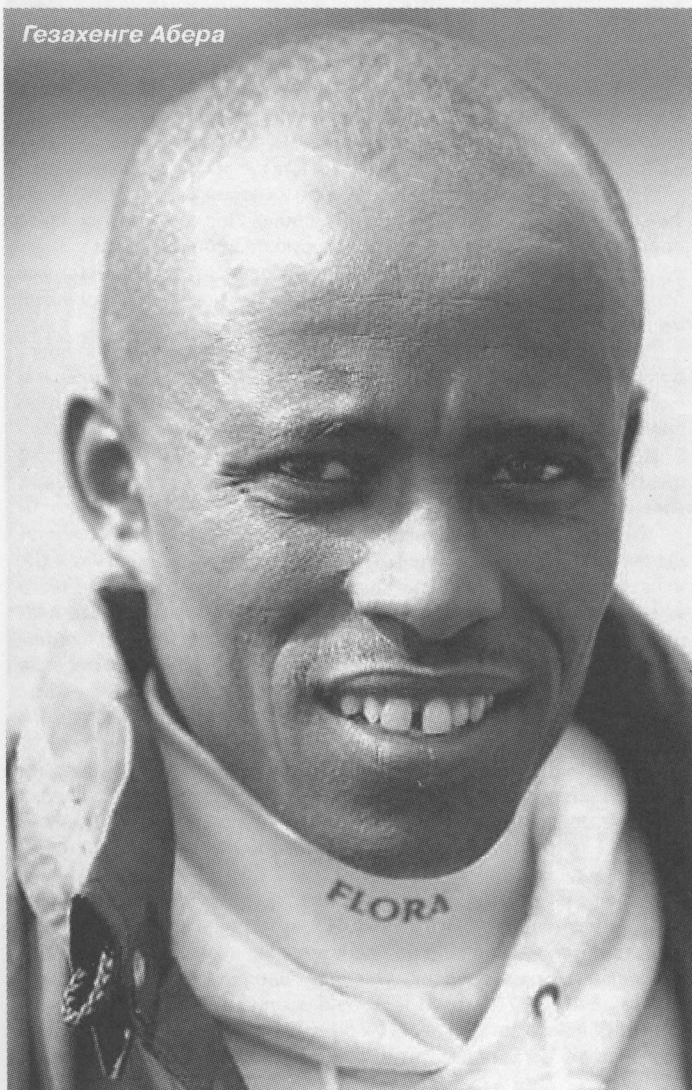
По прошлогоднему телерепортажу я изучила все повороты и знала точно везде, сколько еще оставалось бежать. На последних 800 м я отдала все, что могла, и думала, что после финиша мне будет очень плохо, но ничего большего, как после сильной тренировки, я не ощутила.

Сейчас я могу расслабиться. Завтра у нас годовщина свадьбы, но мы не хотели искушать судьбу. И хотя у меня будет трехнедельный перерыв, мы заранее не планировали никаких каникул, не заказывали никаких поездок. О следующих стартах могу сказать только одно — 10 000 м в Париже на чемпионате мира, а что касается остального, то мой дневник пока пуст. Относительно олимпийского марафона загадывать не хочу, еще столько времени впереди.

Графики бега высших мировых достижений Полы Рэдклифф

Миля	Лондон	Чикаго	Разница
1	5.10	5.13	-3
2	10.18 (5.08)	10.32	-14
3	15.15 (4.57)	15.52	-37
4	20.22 (5.07)	21.04	-42
5	25.32 (5.10)	26.19	-47
6	30.54 (5.22)	31.43	-49
7	36.06 (5.12)	36.50	-44
8	41.17 (5.11)	42.07	-50
9	46.35 (5.18)	47.24	-49
10	51.48 (5.13)	52.39	-51
11	56.58 (5.10)	58.05	-1.07
12	1:02.14 (5.16)	1:03.14	-1.00
13	1:07.30 (5.16)	1:08.30	-1.00
14	1:12.38 (5.08)	1:13.40	-1.02
15	1:17.48 (5.10)	1:18.48	-1.00
16	1:23.01 (5.13)	1:24.01	-1.00
17	1:28.08 (5.07)	1:29.09	-1.01
18	1:33.19 (5.11)	1:34.21	-1.02
19	1:38.26 (5.07)	1:39.27	-1.01
20	1:43.33 (5.07)	1:44.43	-1.10
21	1:48.44 (5.11)	1:49.52	-1.08
22	1:53.50 (5.06)	1:55.03	-1.13
23	1:59.03 (5.13)	2:00.27	-1.24
24	2:04.06 (5.03)	2:05.37	-1.31
25	2:09.14 (5.08)	2:05.37	-1.36
26	2:14.19 (5.05)	2:16.14	-1.55
Марафон	2:15.25	2:17.18	-1.53

Гезахенге Абера



Теперь рекорды Лондонского марафона и у мужчин и у женщин являются мировыми.

Экс-рекордсменка мира Катрин Ндереба, хотя и проиграла 4,5 минуты, показала результат экстра-класса — 2:19.55 (1:10.12+1:09.43), в третий раз выйдя из 2:20. Как и Рэдклифф, американка Дроссин участвовала в третьем марафоне и каждый раз улучшала результаты — 2:26.58, 2:26.53 и наконец 2:21.16 (1:10.45+1:10.31), превывсив достижение США Джоан Бенойт (2:21.21 в 1985 году).

Людмила Петрова пробежала всю дистанцию очень ровно и показала свой второй результат — 2:23.14, на 41 секунду уступающий личному рекорду.

Абера — лучший спринтер среди марафонцев

Олимпийский чемпион и чемпион мира Гезахенге Абера из Эфиопии вновь одержал отличную победу на престижном лондонском марафоне, показав спринтерский финиш на последних метрах дистанции.

Хотя в мужском забеге не случилось мирового рекорда, борьба была захватывающей до самого финиша.

Долгое время впереди была большая группа бегунов. 10 км — 29.47, 20 км — 1:00.02, половина дистанции за 1:03.18.

На второй половине дистанции несколько раз пытался убежать от всех марокканец Эль Муазис, как это он делал в 1999 и 2001 году, когда одерживал победы, но безуспешно.

А вот итальянцу Бальдини удалось несколькими рывками растащить группу. И все-таки на финишную прямую вышли пять бегунов и выясняли кто быстрее. Бальдини оказался на высоте, уступив только Абере, но с одинаковым временем 2:07.56.

А вот Пол Тергат в который уже раз не смог победить в марафоне, мало того, на этот раз он остался за чертой призеров.

Роттердам боролся за самый быстрый результат с Лондоном

Два кенийских атлета — Уильям Киплагат и Джозефат Кипроно в тот же день в Рот-

тердаме в заочной борьбе показали результаты лучше, чем в Лондоне: 2:07.43 (1:03.19 на половине) и 2:07.53. На третьем месте чемпион Европы в беге на 10 000 м Хосе Мартинес с личным рекордом 2:08.08. В прошлом году в своем дебюте он также был третьим, но его результат был тогда лишь 2:09.55.

Бороться с Рэдклифф (даже заочно) пока нереально. У женщин с отставанием от Лондонского марафона на 10 минут, но с национальным рекордом 2:25.23 в своем втором марафоне после Нью-Йорка-2002 (2:26.44) победила Оливера Евтич из Сербии и Черногории.

Биктагирова выигрывает второй год подряд

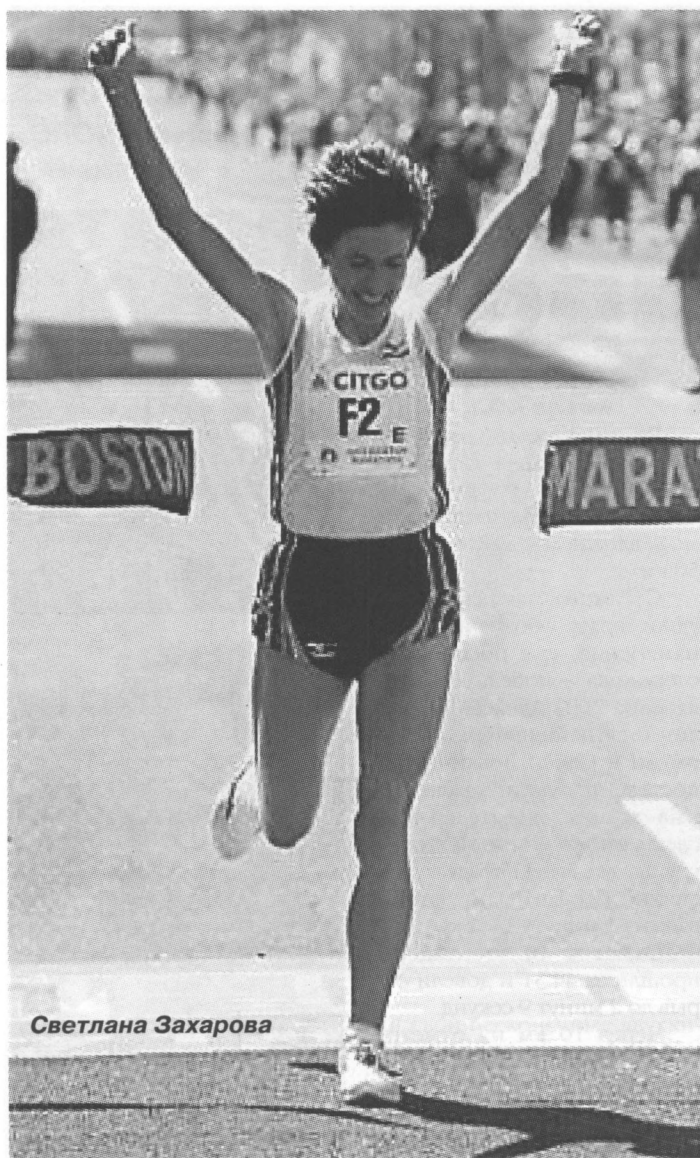
Серебряный призер чемпионата Европы 1998 года Мадина Биктагирова второй раз подряд выиграла международный марафон в Нагано с хорошим временем 2:28.24. Она обошла другую россиянку — Алевтину Иванову за 2 км до финиша. Иванова долго в одиночку лидировала с 27-го км. За ней в отдалении бежали Биктагирова и олимпийская чемпионка Атланты Фатума Роба из Эфиопии.

В конце дистанции Иванова явно стала сдавать, в то время как Биктагирова значительно прибавила, оставив далеко позади Робу, проигравшую ей в конце концов почти 3 минуты.

Мадина рассказала, что на отметке 39 км ее тренер и муж Валерий Смехнов крикнул ей, что она может победить, но надо прибавить в скорости, что она и сделала. Биктагирова мечтает попасть в команду на Олимпиаду в Афины.

Первая большая победа Захаровой

Дважды рекордсменка России в марафонском беге (2:22.31 и 2:21.31) Светлана Захарова участвовала во многих крупнейших марафонах, но выигрывала только в Гонолулу в 1997 году и в 2002-м. При всем уважении к Светлане и к этому марафону, он тем не менее уступает по составу и престижности марафонам в Лондоне, Нью-Йорке, Бостоне и другим. Светлана дважды была второй в Лондоне, тре-



Светлана Захарова

тей на чемпионате мира в Эдмонтоне, третьей в Берлине и Нью-Йорке и вот наконец она одержала крупную победу на марафоне в Бостоне с хорошим для жаркой солнечной погоды результатом 2:25.20.

Также отлично выступила и Любовь Денисова, занявшая второе место с результатом 2:26.51. В прошлом году она победила в Лос-Анджелесе, затем была второй в Нью-Йорке и теперь второе место в Бостоне.

Шестой финишировала Альбина Иванова (2:30.57), а седьмой — Фирая Султанова-Жданова (2:31.30). Фирая второй год подряд становится победительницей среди ветеранов.

Рыжов — лучший после кенийцев и первый среди ветеранов

Федору Рыжову 19 февраля исполнилось 43 года и он

уже в третий раз бежал в Бостоне как ветеран. Он был первым среди ветеранов в 2001 году — 2:13.54 (восьмое место в общем зачете), вторым в 2002 году — 2:13.04 (14-м на финише). А сегодня он, естественно, победил среди ветеранов, заняв шестое (!) место вообще, уступив лишь кенийцам. Он был удивлен этим, учитывая, что показал результат на 2 минуты хуже, чем год и два года назад, но виной этому была жаркая погода. Его главный соперник Эдди Хеллебайк уступил ему значительно, заняв 10-е место, но став первым среди американцев. Вот такие сейчас ветераны.

Победу одержал Роберт Черуйот, ученик известного итальянского тренера доктора Габриэле Роза. Это второй марафон Роберта и вторая победа. Первый свой марафон он пробежал в декабре прошлого года в Милане — 2:08.59.

МАРАФОНЫ

ПАРИЖ (06.04)

Мужчины. Майкл Ротич (Кен) 2:06.32; Бенуа Зверчевски (Фр) 2:06.36; Уилсон Онсаре (Кен) 2:06.47; Дрисс Эль-Имер (Фр) 2:06.48; Дэвид Руто (Кен) 2:08.21; Харон Торойтич (Кен) 2:08.34; Дэвид Кируи (Кен) 2:08.53; Зебедайо Байо (Танз) 2:08.54; Дэвид Косгей (Кен) 2:11.33; Уилсон Мусто (Кен) 2:12.04. **Женщины.** Беатрис Омванза (Кен) 2:27.44; Росариа Консоле (Ит) 2:27.48; Банвелла Мрашани (Танз) 2:29.13; Афида Гади Ришар (Фр) 2:30.38; Ракия Марауи (Фр) 2:31.35; Мари Птикани (Кен) 2:32.04; Джованна Вольпато (Ит) 2:33.23.

ЛОНДОН (13.04)

Мужчины. Гезахенге Абера (Эф) 2:07.56; Стефано Бальдини (Ит) 2:07.56; Джозеф Нголебус (Кен) 2:07.57; Пол Тергат (Кен) 2:07.59; Самсон Рамадхани (Танз) 2:08.01; Абделкадер Эль Муазис (Мар) 2:08.03; Бон-Джу Ли (Кор) 2:08.10; Хендрик Рамаала (ЮАР) 2:08.58; Иан Систер (ЮАР) 2:09.18; Франсиско Кортес (Исп) 2:10.39. **Женщины.** Пола Рэдклифф (Вбр) 2:15.25; Катрин Ндереба (Кен) 2:19.55; Дина Дроссин (США) 2:21.16; Сюзан Чепкемей (Кен) 2:23.12; Людмила ПЕТРОВА 2:23.14; Константин Дита (Рум) 2:23.43; Елена Прокопчук (Латв) 2:24.01; Элфнеш Алему (Эф) 2:24.56; Михаэла Ботезан (Рум) 2:25.32; Дерарту Тулу (Эф) 2:26.33. Л.ЗЮСЬКО 2:28.05. ... 13. З.СЕМЕНОВА 2:32.37. ... 15. Р.ПУШКИНА 2:38.00.

РОТТЕРДАМ (13.04)

Мужчины. Уильям Киплагат (Кен) 2:07.42; Джозефат Кипроно (Кен) 2:07.53; Хосе М. Мартинес (Исп) 2:08.08; Фред Кипроп (Кен) 2:09.14; Ашебир Демисси (Эф) 2:09.14; Гариб Жауад (Мар) 2:09.15; Стин Чепот (Кен) 2:09.31; Мэттью Сигей (Кен) 2:10.04; Марк Сайна (Кен) 2:10.13; Эрнест Кипье-го (Кен) 2:10.14. ... 22. А.ОТМАХОВ 2:25.57. **Женщины.** Оливера Евтич (СиЧ) 2:25.23; Хиоми Оминами (Яп) 2:26.17; Тереса Пулида (Исп) 2:31.56; Лена Гавелин (Шв) 2:33.25; Анне Ван Шуппен (Нид) 2:35.52.

НАГАНО (20.04)

Мужчины. Эрик Вайнайна (Кен) 2:12.00; Джосиа Тугване (ЮАР) 2:14.18; Нориуки Мицугучи (Яп) 2:14.26; Кикио Озава (Яп) 2:14.48; Шиничи Ватанабе (Яп) 2:16.13. **Женщины.** Мадина БИКТАГИРОВА 2:28.24; Алевтина ИВАНОВА 2:29.06; Фатума Роба (Эф) 2:31.06; Хисаэ Йошимацу (Яп) 2:32.18.

БОСТОН (21.04)

Мужчины. Роберт Черуйот (Кен) 2:10.11; Бенджамин Кимутай (Кен) 2:10.34; Мартин Лел (Кен) 2:11.11; Тимоти Черигат (Кен) 2:11.28; Кристофер Чебойбох (Кен) 2:12.45; Геннадий ТЕМНИКОВ 2:29.56; Федор РЫЖОВ 2:15.29; Роджерс Роп (Кен) 2:16.14. **Женщины.** Светлана ЗАХАРОВА 2:25.20; Любовь ДЕНИСОВА 2:26.51; Джейсон Чепчумба (Кен) 2:27.20; Маргарет Окайо (Кен) 2:27.39; Марла Руньян (США) 2:30.28; Альбина ИВАНОВА 2:30.57; Фирая СУЛТАНОВА 2:31.30.

Интервью после финиша

Бостон: Светлана Захарова

«Незадолго до отъезда на тренировке в Кисловодске из-за плохой погоды получила микротравму и поэтому в Бостоне бежала очень осторожно. Но, к счастью, боль давала бежать, а после финиша вообще исчезла. Это был мой второй марафон в Бостоне — в 1997 году я была лишь 15-й.

На этот раз к результату я не стремилась, для меня была важнее победа. На 18-м километре почувствовала, что с Окайо можно бороться. С горы она от меня убегала, а в гору я ее догоняла. Это ее, видимо, нервировало. В конце я была уже уверена в победе. Придя в гостиницу, обнаружила, что вся кожа обгорела».

Любовь Денисова

«Старт дали в полдень. Тепло, температура +20 °С, солнце, встречный ветер высушивал. Когда бежали, жара не чувствовалось, а потом все «сгорело». Готовились в прохладных условиях, да и за три дня до старта в Бостоне было прохладно и только утром в день марафона значительно потеплело.

Готовились неплохо, планировали начать первую половину на 1:12, а вторую чуть быстрее или так же.

Хотя на первой половине дистанции трасса шла больше под спуск (получилось 1:12.47 вместо 1:12), видимо, сказались жара, было тяжело. Старалась бежать своим темпом. Со мной бежала Марлен Руньян, и мы догнали Окайо только к 10-му км. К 15-му километру к нам присоединилась Захарова. Примерно после 20-го км Света сделала рывок вместе с Окайо, а я не смогла зацепиться. На «половинке» они были на 13 секунд впереди.

После 25 км, когда начались подъемы, стало легче. Это мое. В подъем работаешь, это привычно. С детства бегаю по горам. На первом подъеме приблизилась, а на втором (на 31-м км) догнала и обогнала Захарову, хотя надо было за ней подержаться. Но вскоре на спуске, который она бежит лучше (мы пробежали вместе около мили), она от меня снова убежала. Может быть, я на горках «закислилась». Светлана всегда последние 10 км набежит».

Если ходить, то в Чебоксарах

17–18 мая в Чебоксарах (впервые под эгидой ООН и Юнеско) прошел 5-й Кубок Европы по спортивной ходьбе. По своему размаху он превзошел все ожидания. И все официальные лица и гости были в восхищении, а президент ЕАА (Европейской ассоциации легкой атлетики) Ханс-Йорг Вирц заявил, что следующим городам, которые будут проводить такие соревнования, будет чрезвычайно сложно достичь такого уровня организации. А президент Всероссийской Федерации легкой атлетики Валентин Балахничев отметил, что «Чувашия показала достойный пример того, что спорт будет развиваться там, где им интересуются и серьезно занимаются». Что же имели в виду президенты? В подготовке к Кубку участвовала вся республика. Президент Чувашской Республики Николай Федоров лично курировал всю работу и потом присутствовал на всех мероприятиях. Оргкомитетом по подготовке и проведению Кубка руководил министр сельского хозяйства РФ зампред Правительства РФ Алексей Гордеев. Но главным мотором несомненно был министр спорта республики Вячеслав Краснов, сам в прошлом известный мастер спортивной ходьбы. Гостей и участников из 27 стран доставили, встретили, разместили на высшем уровне. В первый день, 17 мая, обширная культурная программа закончилась грандиозным праздником открытия соревнований на центральном стадионе, который был заполнен до предела. Завсегдатаи такого еще не видели, люди, туда не попавшие, стояли вдоль ограды, на крышах и балконах близлежащих зданий. Более часа продолжался концерт, а до этого была проведена лотерея, главными призами которой стали два автомобиля «Жигули». Закончилось это событие грандиозным фейерверком.

Герман пришел после 40...

Ранним утром в 8 часов началась спортивная часть Кубка Европы. Яркое солнце приветствовало скороходов на самой длинной дистанции — 50 км.

С самого начала вперед ушли, сразу обозначив свои намерения, три российских скорохода — победитель Кубка мира-2002 Алексей Воеводин, опытный Герман Скурыгин и Семен Ловкин. Они постепенно увеличивали отрыв от преследователей. После шести километров вторая группа, где шел еще один россиянин Степан Юдин, отставала на 1 минуту 14 секунд.

Отметку 10 км лидеры прошли за 44.31 и довели отрыв до 2 минут 9 секунд.

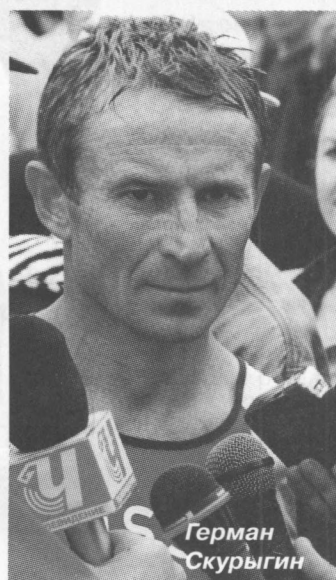
Через 10 км на отметке 20 км разрыв увеличился значительно — до 3.44. Время лидеров 1:28.47. Но их осталось двое — Ловкин и Воеводин. Скурыгину было нелегко, но он держал минимальный разрыв метров 8–10. Но через 10 км казалось, что он безнадежно отстает почти на 50 м. А Алексей Воеводин после 30-го км начал отрываться от Семена Ловкина (30 км они прошли вместе за 2:12.57, у Скурыгина — 2:13.09).

Степан Юдин, вместе с которым шел испанец Франсиско Пинардо, отставал уже на 4,5 минуты.

Потеряв контакт с лидером, Ловкин стал заметно сдавать, а Скурыгин словно этого и ждал и постепенно стал к нему подбираться.

Погода тем временем явно испортилась. Солнце спряталось, поднялся сильный холодный ветер, заметно похолодало. И тут у Воеводина возникли проблемы — судороги в задней поверхности бедра. И Герман Скурыгин, уже обошедший Ловкина, понял, что терпел не напрасно. Воеводин, шедший в ровном высоком темпе, проходил 10-кило-

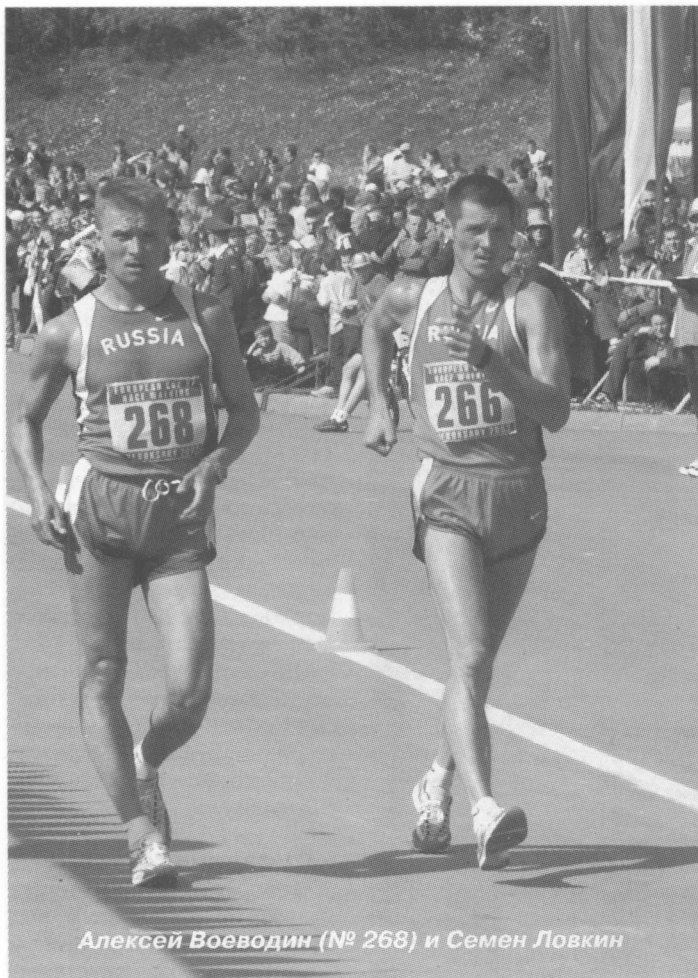
Сергей ТИХОНОВ
Чебоксары–Москва



метровые отрезки за 44.31, 44.15, 44.11, но четвертый участник смог одолеть только за 46.09. На отметке 40 км (2:59.06) он выигрывал всего 6 секунд у Германа Скурыгина, который через некоторое время догнал лидера и обошел его.

Грамотная тактика рационального темпа (график по 10 км — 44.32, 44.16, 44.21, 46.04, 48.37) принесла Скурыгину заслуженную победу. Он финишировал с большим отрывом за 3:47.50, пройдя ровно на минуту быстрее Воеводина последние 10 км — 48.37.

Но нужно отдать должное и Алексею Воевдину, который несмотря на боль продолжал соревнования и закончил их на втором месте — 3:48.43. Третьим на пьедестал почета поднялся Семен Ловкин — 3:51.36. Таким образом, набрав минимальное количество очков — 6 (по сумме мест



Алексей Воеводин (№ 268) и Семен Ловкин

трех участников), россияне одержали блестящую командную победу.

Молодые не подвели

В то время когда скороходы на самой длинной дистанции в течение 4 часов отмеря-

ли свои бесконечные двухкилометровые круги, параллельно на трассу «запустили» поочередно два юниорских захода.

Великолепным финишем россиянок завершились соревнования юниорок на дис-

танции 10 км. Долгое время лидировала белорусская спортсменка Снежана Юрченко, но на последнем километре Ирина Петрова и Вера Соколова сумели ее обойти и занять первые два места. Петрова, которая через неделю отметила свое 18-летие, показала 46.54, у Соколовой (она моложе Ирины на 2 года) — 47.02 и у Юрченко — 47.03. Первую половину они прошли за 23.56, а вторую Петрова уже намного быстрее — за 22.58. Так же, как и в ходьбе на 50 км, у наших девушек минимальная сумма — 3 (у них сумма мест двух участниц) и еще одна уверенная победа.

На этой же дистанции у юниоров победу одержал украинец Андрей Юрин — 41.32, россиянин Алексей Прохоров получил серебряную награду — 41.36 и белорус Николай Сиранович — бронзовую (41.40). На первой половине дистанции в лидирующей группе было тесно — десять человек, но потом, когда темп возрос, первую (не очень приятную) неожиданность преподнес чемпион мира среди юниоров Владимир Канайкин — сначала он отстал, а потом и сошел с дистанции.

Поскольку второй украинец, Сергей Будза, смог финишировать только 14-м, то команда Украины, набрав 15 очков, заняла лишь четвертое место, а российская команда, благодаря второму месту Прохорова и четвертому Владимира

Интервью после финиша

Алексей Воеводин, серебряный призер на дистанции 50 км

«После Кубка мира по ходьбе в октябре прошлого года я отдохнул месяц и с января начал подготовку к чемпионату мира, в течение четырех месяцев провел хорошую базовую работу. Сегодня на первой половине дистанции чувствовал себя хорошо, а потом из-за похолодания и дождя примерно на 35-м километре начались судороги в задней поверхности бедра. Скурыгин достал меня на 40-м километре. К счастью, боль потом немного отпустила и я сумел закончить дистанцию вторым и не подвести команду».

Корженевски сошел сам

Специалисты и зрители были удивлены, когда после половины дистанции на 20 км после очередного поворота не увидели Корженевского. Что случилось? Неужели он получил третье предупреждение? Но Роберт сказал, что сошел сам.

«Я почувствовал проблемы с дыханием, хотел еще потерпеть, но начался кашель и я сошел. Признаки аллергии и недомогания почувствовал еще перед отъездом».

Александр Прохоров, серебряный призер на дистанции 10 км среди юниоров

«Я очень рад второму месту, тем более, что оно позволило мне попасть в команду на чемпионат мира среди юношей. Это был мой первый международный успех. Главным соперником считал чемпиона мира среди юниоров Владимира Канайкина, а сам думал о призовом месте. Поначалу мы шли тихо (5 км — 21.35). К концу дистанции у меня уже было две судейские записки, поэтому старался быть осторожным, хотя силы были. Трасса мне понравилась, ровная, гладкий асфальт. Последний круг всегда самый трудный. Постоянно говорил себе: «Терпи и следи за техникой». Моему тренеру Александру Александровичу Колесникову 28 лет, он кандидат наук. Я в этом году заканчиваю школу. Начал заниматься легкой атлетикой в 1996 году, хотел сначала бегать, но потом попробовал свои силы в спортивной ходьбе и выиграл первый старт на 3 км.

Поддержка жителей Чебоксар была необычайна. Милиционеры отдавали честь, когда мы утром ехали в автобусе к месту старта, и уже по дороге, не говоря уже о дистанции, все болельщики кричали: «Россия, давай!».



Ирина Петрова (№ 344), Вера Соколова (№ 345), Снежана Юрченко (№ 303) и Татьяна Метлевская (№ 302)

Порваткина, завоевала командную победу и в этом виде.

Рядом с Николаевой нужно идти красиво

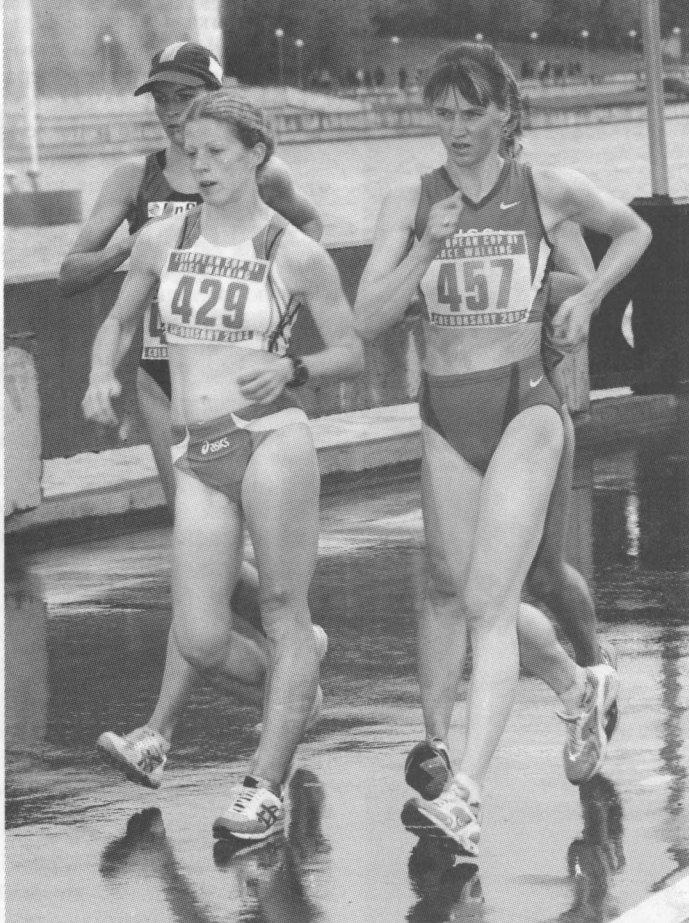
Олимпийская чемпионка Атланты в ходьбе на 10 км Елена Николаева специально готовилась к Кубку Европы, а жители Чебоксар прежде всего ждали именно ее победы. На набережной залива их собралось рекордное количество. Но соперницы у Елены были очень серьезные и все они вместе ушли со старта вперед. Элизабет Перроне из Италии — бронзовый призер чемпионата мира, Керсти Платцер из Норвегии — серебряный призер Олимпиады в Сиднее и лидер нынешнего сезона (1:27.22) — победительница двух этапов Гран-при ирландка Джиллиан О'Салливан. Темп был высокий (5 км — 22.03), но еще возрос на втором отрезке — 21.40. Неудивительно, что после 8-го км норвежка отстала. На 11-м потеряла контакт с группой итальянка. Остались самые стойкие — Николаева и О'Салливан. Но на фоне стилистики спортивной ходьбы Николаевой ирландка смотрелась значительно хуже и получила очередное предупреждение, которое стало вторым. Однако скорость она не снизила и на 13-м километре ее сняли. Главный тренер сборной России Валерий Куличенко посоветовал, что, мол, зря, ведь в Париже к нам будут строже относиться. Но судьи были иностранные, а, как заметил экс-рекордсмен мира, а ныне украинский тренер Анатолий Соломин, рядом с Николаевой с такой техникой, как у ирландки, идти нельзя.

Николаева осталась одна, но, поддерживаемая зрителями, поддерживает и скорость, следя тем не менее за техникой. 15 км она проходит за 1:04.57, выигрывая 51 секунду у Перроне, а на последних 5 км увеличивает разрыв чуть ли не в два раза (до 1.36) и побеждает с личным рекордом и лучшим результатом сезона в мире — 1:26.22. Великолепная победа.

У Перроне также высокий результат — 1:27.58. На третье место вышла испанка Мария Васко, установившая национальное достижение — 1:28.10.

Всего 7 секунд ей проиграла Наталья Федоськина. Но в

Елена Николаева (№ 457) и Джиллиан О'Салливан



командной борьбе наша команда только третья, так как из-за травмы сошла Лариса Емельянова, а Антонина Петрова так плохо себя чувствовала, что дошла, точнее, добрела (последние 5 км — 31.46) до финиша только ради команды (39-е место) и ее тут же унесли на носилках.

Фернандес обрадовался одиночеству

Очень сильный состав собрался в мужском заходе на 20 км. Быстро образовалась лидирующая группа из рекордсмена мира испанца Франсиско Фернандеса (1:17.22), великого поляка (обладателя всех возможных титулов) Роберта Корженевского, бронзового призера Олимпиады-2000 нашего Владимира Андреева и итальянца Марко Джунджи. Они прошли 5 км в быстром темпе за 19.51, но затем скорость возросла до 19.40 (10 км за 39.31). И Андреев вместе с Джунджи потеряли контакт. Кто же победит в борьбе гигантов — Корженевски или Фернандес? Но вдруг после полукруга Фернандес проходит в створе фи-

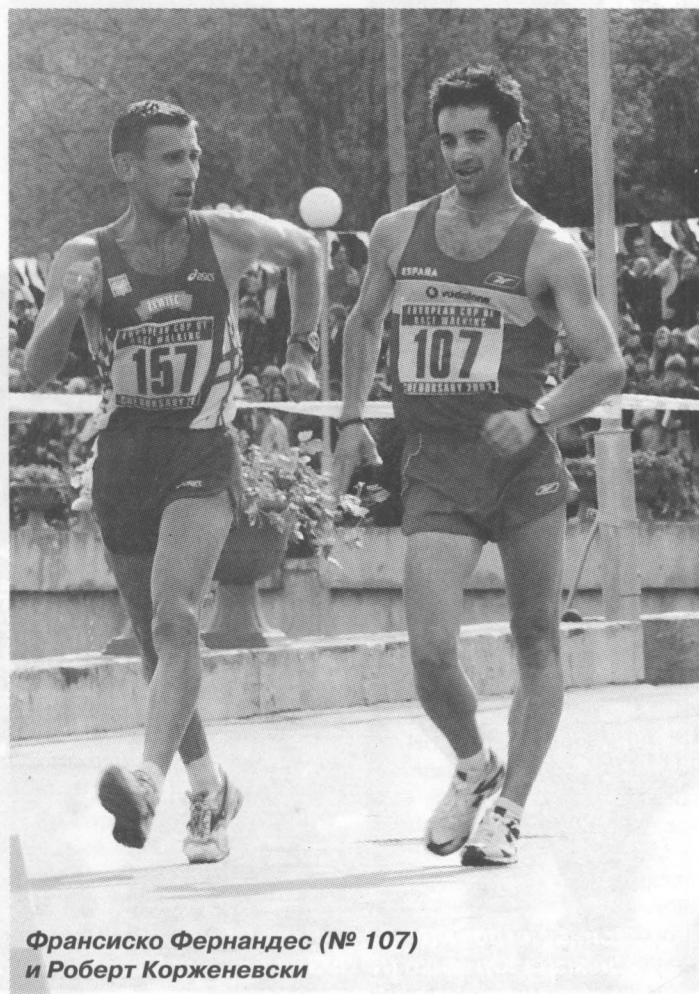
ниша один. Корженевски покинул трассу, как потом выяснилось, он почувствовал себя неладно и решил поберечься перед чемпионатом мира.

Испанец, оставшись один, сначала поддерживал скорость (15 км — 59.22, 5 км — 19.51), а потом, чувствуя себя уже спокойнее, пошел в более комфортном темпе. Пройдя последние 5 км за 20.26, он победил с хорошим временем 1:19.48.

Джунджи дисквалифицировали, Андреев (19.51, 39.49, 1:00.13) долго шел вторым, но на последних двух километрах его обошел (на 4 секунды) еще один итальянец Ганделлини — 1:20.52. У нас «бронза» Андреева, пятое место Ильи Маркова (1:21.29) и десятое Андрея Стадничука (1:22.56). В итоге это второе командное место после Испании, у которой после Фернандеса финишировали 6-м и 7-м Маркес и Домингес. Это 13 очков против наших 18.

Праздник состоялся

Говорят, что спортивная ходьба не зрелищный вид спорта, но любовь к нему в Чувашии и должная пропа-



Франсиско Фернандес (№ 107) и Роберт Корженевски

Интервью после финиша

Елена Николаева, победительница на дистанции 20 км

«Для меня сегодняшний старт был очень труден прежде всего из-за огромной ответственности, так как выступала дома. Кроме того, нужно было отбиться на чемпионат мира, ведь двое первых с каждой дистанции попадали в состав сборной.

В апреле мы тренировались на среднегорье в Киргизии. Когда приехали домой, то нельзя спокойно было зайти даже в магазин. Меня останавливали, подбадривали: «Давай, подкрепляйся, ты должна выиграть». Все это создавало напряженную психологическую атмосферу, и я сказала мужу и тренеру, что не могу оставаться дома. Тогда мы поехали готовиться в Кисловодск почти до самого старта. Соревнования пришлось на 3–4-й день и на 211-й после Киргизии. Мне очень сильно помогала наша массажистка Надежда Смелова.

Перед Олимпийскими играми в Сиднее я получила сильную травму — невралгия седалищного нерва. Не могла тренироваться около 9 месяцев, иностранки спрашивали — не рожала ли. Очень много и упорно лечилась И массаж и процедуры. Врачи даже предполагали возможность инвалидной коляски (никому не желаю такого), но я не верила и хотела доказать, что смогу вернуться. Много над собой работала, укрепляла спину и т.д.

В этом году мы сознательно пропускали Гран-при по ходьбе, готовясь к Кубку Европы. Наш министр спорта Вячеслав Краснов еще осенью сказал нам: «Что нам скажут, если вы у себя дома не будете выступать». Если бы я сегодня проиграла, то это был бы такой провал, какого не было в моей спортивной карьере. Было бы стыдно перед своими земляками, болельщиками.

Незадолго перед стартом я провела хорошую контрольную тренировку на дистанции 6 км и сегодня шла без затруднений, так как на тренировке было быстрее.

В начале дистанции в лидирующей группе были все те же люди, как на осеннем Кубке мира, только без Олимпиады Ивановой. Очень сильно прогрессирует ирландка О'Салливан. Но ее сняли за 6,5 км. Я видела на табло, что у нее было две записки, но дойти-то можно было, у меня так было не раз. Но она рисковала и задавала темп.

У меня предупреждений не было, так как и Вячеслав Максимович Краснов и главный судья говорили мне накануне, что рисковать не надо. Мы учили отрицательный опыт последнего чемпионата мира. На рекорды не претендовала, хотя можно было пройти и быстрее, но я думаю, что сегодня это было не нужно.

От болельщиков шла мощная поддержка, по всей трассе стоял невообразимый шум, и чуть ли не на каждом шагу я слышала крики поддержки, поэтому проиграть просто не могла. Столько народу, сколько сегодня, даже несмотря на дождь, здесь никогда не было. Хотя у нас часто проходят чемпионаты страны, но такого не было никогда и вообще такого количества людей я не видела нигде на подобных соревнованиях».

Франсиско Фернандес (Испания), победитель на дистанции 20 км

«Первые 10 км были нелегки как физически, так и психологически, потому что рядом шел сам Корженевски, но потом, когда он сошел, стало легче. Я рад, что команда Испании победила и в командном зачете на этой дистанции.

Это был мой третий старт в этом году на 20 км, теперь до чемпионата мира сделаю один или два старта на дистанции 10 км.

Основные соперниками в Париже будут, как обычно, россияне, белорусы, эквадорец Перес. О дистанции 50 км пока не думаю, но, может быть, после Олимпиады попробую».

Владимир Андреев, серебряный призер на дистанции 20 км

«Выступать дома, с одной стороны — из-за дополнительного груза ответственности — тяжело, но с другой — ты все-таки дома. После Кубка мира в октябре до нынешних соревнований не стартовал, и это плохо.

Начали быстро — 5 км за 19.40, потом я это чувствовал. Кроме того, никак не избавлюсь от последствий мартовского гриппа — когда идешь, чувствуешь, что задыхаешься».



ганда опровергла эту, казалось, неизбежную, аксиому. С раннего утра до вечера шли соревнования по живописным набережным залива. И в течение всего дня вокруг трассы и певческого поля, где проходило награждение, не было свободного места. Этому не помешал даже дождь, начавшийся после полудня. Соревнования «вживую» транслировались по местному телевидению, причем в репортаже участвовала рекордсменка и чемпионка мира Олимпиада Иванова, не стартовавшая в соревнова-

ях из-за небольшой травмы.

Ну а завершился день торжественным награждением и закрытием соревнований около монумента Матери.

Россияне одержали общую командную победу, выиграв командную борьбу в ходьбе на 50 км, у юниорок и юниоров на 10 км, завоевали три «золота» в личном зачете, а из 15 медалей, разыгранных в личном первенстве, 8 — у россиян.

Соревнования завершились, но Чебоксары не успокоились, они ставят новые цели и мечтают провести у себя Кубок мира 2006 года.

КУБОК ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ ЧЕБОКСАРЫ (18.05)

Мужчины

Ходьба 20 км:

Ф.Фернандес (Исп) 1:19.48; А.Ганделлини (Ит) 1:20.52; В.АНДРЕЕВ 1:20.56; Ж.Вьейра (Порт) 1:21.01; И.МАРКОВ 1:21.29; Д.Маркес (Исп) 1:21.41; Д.Домингес (Исп) 1:21.53; Л.Чиваллери (Ит) 1:22.01; П.Филипович (Юг) 1:22.25; А.СТАДНИЧУК 1:22.56... 15. С.Чернов (Блр) 1:23.53... 19. В.Гинько (Блр) 1:24.43; К.ГОЛУБЦОВ 1:24.46... 25. А.Талашко (Блр) 1:27.24... 31. А.Степанчук (Блр) 1:28.47... 33. Ф.Чумаченко (Молд) 1:29.14... 38. И.Лицук (Укр) 1:31.08.

Командный зачет.

Испания 13; РОССИЯ 18; Италия 26; Белоруссия 60; Словакия 81; Польша 91; Франция 99; Латвия 102; Германия 111; Украина 134; Молдавия 144; Швейцария 154.

Ходьба 50 км:

Г.СКУРЫГИН 3:47.50; А.ВОЕВОДИН 3:49.43; С.ЛОВКИН 3:51.36; С.Перес (Исп) 3:52.57; Ф.Пинардо (Исп) 3:54.01; С.ЮДИН 3:55.26; М.Авельянеда (Исп) 3:56.21; Ф.Свенссон (Шв) 3:56.53; М.Холуса (Чех) 3:58.05; П.Мартинс (Порт) 3:58.07... 12. Ю.Бурбан (Укр) 4:05.51... 21. А.Шелест (Укр) 4:08.02... 28. А.Романенко (Укр) 4:20.00.

Командный зачет.

РОССИЯ 6; Испания 16; Португалия 54; Украина 61; Венгрия 66; Греция 67.

Ходьба 10 км. Юниоры:

А.Юрин (Укр) 41.32; А.ПРОХОРОВ 41.36; Н.Серанович (Блр) 41.40; В.ПОРВАТКИН 41.47; Ф.Аркилла (Исп) 41.50; Л.Корчете (Исп) 42.19; Д.Парис (Ит) 42.33; И.Чалупка (Чех) 42.53; Р.Августин (Пол) 42.56; Б.Санчес (Исп) 43.35; А.Бабич (Блр) 43.43... 14. С.Будза (Укр) 44.04... 17. А.Казаков (Блр) 44.33... 25. А.Лукияничук (Укр) 45.24.

Командный зачет.

РОССИЯ 6; Испания 11; Белоруссия 14; Украина 15; Италия 20; Словакия 31; Польша 33; Германия 38; Чехия 41; Венгрия 57.

Женщины

Ходьба 20 км:

Е.НИКОЛАЕВА 1:26.22; Э.Перроне (Ит) 1:27.58; М.Васко (Исп) 1:28.10; Н.ФЕДОСЬКИНА 1:28.17; С.Фейтор (Порт) 1:29.08; К.Платцер (Норв) 1:29.36; Н.Чимпеан (Рум) 1:30.27; О.Лунган (Ирл) 1:30.29; М.Зеерер (Герм) 1:30.41; В.Зозуля (Укр) 1:30.54; О.Кардопольцева (Блр) 1:31.05... 16. В.Савчук (Укр) 1:32.11... 29. Е.Лобашева (Блр) 1:35.53... 30. Л.Долгополова (Блр) 1:35.57... 36. А.Мирошниченко (Укр) 1:38.25... 39. А.ПЕТРОВА 1:40.19.

Командный зачет.

Италия 27; Испания 40; РОССИЯ 44; Германия 48; Португалия 56; Украина 62; Белоруссия 70; Греция 72; Румыния 82; Литва 83; Франция 96.

Ходьба 10 км. Юниорки: И.ПЕТРОВА 46.54; В.СОКОЛОВА 47.02; С.Юрченко (Блр) 47.03; Т.Метлевская (Блр) 48.11; Б.Вирбалите (Литв) 48.30; М.Ландманн (Герм) 48.51; Э.Сerra (Исп) 49.14; У.Зишка (Герм) 49.26; А.Божка (Блр) 49.31; А.Кузнецова (Укр) 49.35... 17. Н.Ковальчук (Укр) 51.25.

Командный зачет.

РОССИЯ 3; Белоруссия 7; Германия 14; Испания 18; Украина 27; Ирландия 27; Литва 29; Италия 31; Великобритания 41; Турция 45; Франция 46; Армения 55.

Общекандный зачет.

РОССИЯ 77 очков; Испания 99; Украина 299.



Стальное ядро стало золотым

Владимир САЛИВОН
Бирмингем—Москва



Совсем не просто вернуться в большой спорт после двухгодичной дисквалификации. Такой длительный перерыв в занятиях мало кому шел на пользу и чаще всего приводил к печальным последствиям, к расставанию с любимым делом. Далеко немногим «оступившимся» на новом витке своей карьеры удавалось достичь прежнего уровня, еще меньше атлетов добивались такого прогресса, о котором прежде и не мечтали. К числу столь редких счастливчиков относится и толкательница ядра Ирина Коржаненко. «Получив срок» в 1999 году, в 2001-м она начала все практически с нуля. Ее результаты росли как на дрожжах, и в 2002 году Ирина стала «летней» чемпионкой Европы, победила на Кубке мира, а в марте этого года завоевала золотую медаль и на зимнем чемпионате мира. Таких успехов у нее раньше никогда не было. Преимущество Коржаненко на чемпионате мира в Бирмингеме было безоговорочным. Уже в первой попытке она расставила все точки над *i* — ей единственной удалось послать ядро за отметку 20 метров. А во второй попытке она закрепила свое преимущество — 20,55. Этого вполне хватило для победы. Так стальное ядро стало золотым.

Назло гриппу

— Ирина, у многих специалистов и болельщиков была уверенность, что именно ты на чемпионате мира реализуешь первую возможность выиграть золотую медаль.

— Если откровенно, то у меня самой такой уверенности не было. Если в прошлом году перед летним чемпионатом Европы я открыто заявляла, что постараюсь быть первой, то вот в Бирмингеме ехала полная сомнений, сумею ли достойно выступить и выиграть. Потому что эпидемия гриппа захватила, к сожалению, и меня. Болела почти две недели перед чемпионатом России, где выступала с температурой только для того, чтобы отобраться на чемпионат мира. Да и после того, как получила путевку, не могла в полную силу тренироваться. Болезнь приняла затяжной характер. Тренеры сборной, насколько я знаю, долго решали, брать меня в Англию или нет. Но все-таки моя кандидатура прошла — я дала слово, что даже в мертвом состоянии непременно попаду в призеры. Свое обещание сдержала, даже перевыполнила взятое обязательство. Не скрою, именно к этому и готовилась весь зимний сезон. Конечно, счастлива, что толкнула на 20,55.

— Оглушить соперниц в первой же попытке — это было так задумано заранее?

— Естественно. Мне хотелось сразу же нанести им опережающий удар, потому что я прекрасно понимала, что в том физическом состоянии, в котором я нахожусь, меня хватит на две, максимум на три, попытки. Так в итоге и получилось. Три попытки из шести у меня вообще были неудачными.

— По такому сценарию тебе уже доводилось выигрывать крупные соревнования?

— В прошлом году на летнем чемпионате Европы по легкой атлетике в Мюнхене. У меня уже есть опыт. Знаю, как такие результаты воздействуют на соперниц. Многие ломаются психологически.

— Но после того, как ты захватила лидерство, оставалась боязнь, что кто-то из спортсменок может опередить тебя?

— Я до последней попытки опасалась, что Надя Остапчук может прибавить, хотя и понимала, что она практически выложила в первых попытках, ждала сюрпризов и от других соперниц, хотя видела, что результаты у всех пошли на убыль.

— А ты бы сумела улучшить свой результат, если бы кто-то все же вышел вперед?

— Наверное, нет. В первых двух попытках отдала все, что у меня было. А потом действовала уже словно на автомате. Случилось бы чудо, если бы мне еще раз удалось толкнуть по максимуму. После того, как далеко пошлешь снаряд, возникает такое же ужасное состояние, как, скажем, у бегунов, финишировавших после 400 или 800 метров — многие из них просто валятся с ног. Мы если и не падаем наземь, то лишь потому, что ус-

певаем добраться до скамейки, где можем передохнуть.

— Вы готовились к чемпионату мира вместе со всеми на сборах в Москве?

— Нет. После чемпионата России уехала домой, чтобы восстановиться, подлечиться. У нас в Ростове созданы очень хорошие условия для тренировок, особенно зимой. Поэтому в это время года я постоянно нахожусь в Азове, где живу, и в Ростове, где тренируюсь. А летом нет лучше места для занятий, чем в Подольске. Там идеальный климат, чувствую себя превосходно.

— Где тебе больше нравится толкать ядро — в зале или на открытом воздухе?

— Я не могу сказать. И там, и там хорошо. Говорят, что летом результаты должны быть выше, но они у меня лучше зимой — личный зимний рекорд — 21,15. Так я толкала ядро в 1999 году на чемпионате России — как раз перед тем, как меня дисквалифицировали на зимнем чемпионате мира в японском Маэбаси. Ну а летом... В прошлом году на чемпионате Европы достигла 20,64. Это была долгожданная победа и медаль. Я действительно готовилась к золотой медали, хотя планировали «серебро», все-таки сомневалась немного.

— А кому отдавала победу?

— Вите Павлыш. Она тоже очень сильная духом, и мы в основном с ней такие ярые соперницы. Она упертая. Но когда я вышла в сектор в этот день, то поняла, что «Золото» будет на этот раз за мной. Была стопроцентная, хотя и наглая, но уверенность. Вышла еще на разминочном поле и поняла, что я Европу выиграю. Я поняла, должна показать или очень хороший результат или вообще ничего. Так и получилось — я толкнула на 20,64.

В кругу проблем

— Победы на крупных состязаниях — чемпионате Европы, Кубке мира помогли тебе решить жилищные проблемы?

— Увы, нет! Так до сих пор живу в Азове, и каждый день езжу на тренировки в Ростов. Отдельную квартиру мне так и не дали, хотя и обещали. Обидно. Я единственная в области легкоатлетка такого уровня, а меня все водят за нос. Надеюсь, что дело сдвинется с мертвой точки после победы на чемпионате мира.

— Кто ваши основные болельщики и помощники?

— В первую очередь муж Игорь. Но и мои родители, свекр со свекровью тоже в курсе всех моих спортивных дел. Поддержка в Азове у меня очень мощная. Друзья всегда были со мной, особенно в минуты испытаний.

— Ты, наверное, довольно часто вспоминаешь тот роковой 1999 год, когда тебя дисквалифицировали сразу же после чемпионата мира. Сейчас нет опасений, что у тебя вновь могут обнаружить запрещенные препараты?

— Нет. Абсолютно никаких. Я и в тот раз была уверена, что ни в чем не виновата. Результаты взятого в Маэбаси анализа до сих пор подвергаю критике. Ведь при мне, как это положено, не вскрывали вторую пробу, меня никуда не вызывали, мне даже официального документа не прислали, что я была дисквалифицирована. До сих пор нахожусь в неведении, что же случилось. И вот еще одна странность. Меня дисквалифицировали вместе с украинкой Витой Павлыш. Согласитесь, трудно поверить в то, что в моей пробе и в пробе Виты обнаружили один и тот же запрещенный препарат, причем в одинаковой концентрации. Такого совпадения практически не может быть. Однако же по непонятным для меня причинам оно все же случилось. Просто фантастика!

— Выходит, взяли одну пробу мочи и на двоих поделили.

— Может, именно так все и было. Ведь перед стартами в Маэбаси у меня три раза брали анализ специалисты из между-

Ирина КОРЖАНЕНКО

Ростов-на-Дону, Российская Армия

Родилась 16 мая 1974 года.

Рост 178 см, масса 85 кг.

Тренер: Копанев Н.А.

Личные рекорды:

Ядро — 20,82 (98)

В помещении:

Ядро — 21,15 (99)

1991	(17)	16,68
1992	(18)	15,81
1993	(19)	17,92п
1994	(20)	18,36
1995	(21)	20,06
1996	(22)	19,46
1997	(23)	19,69
1998	(24)	20,82
1999	(25)	21,15п
2001	(27)	19,37
2002	(28)	20,64
2003	(29)	20,55п

ОИ: 96 — 8

ЧМ: 95 — 12, 97 — кв, 01 — 5

ЧМп: 97 — 3, 03 — 1

КМ: 98 — 2, 02 — 1

ЧЕ: 98 — 2, 02 — 1

КЕ: 95 — 2, 97 — 2, 98 — 1, 01 — 2

ЧЕп: 98 — 1

ЧЕю: 93 — 7

чРос: 92 — 13, 93 — 6, 94 — 4, 95 — 1,

96 — 2, 01 — 3, 02 — 2

чРп: 92 — 7, 94 — 4, 95 — 3, 97 — 1,

98 — 1, 99 — 1, 02 — 4, 03 — 2

чРмл: 94 — 1

чРпю: 93 — 1

Лучшие результаты 2002 г.

20.64	1	Мюнхен	10.08
20.50	1	Тула	09.06
20.20	1	Мадрид	21.09
20.09	2	Чебоксары	12.07
18.11	1	Ростов-на-Дону	03.05
17.52	4	Волгоград	13.02

народной антидопинговой лаборатории и все было в полном порядке. И вдруг именно в Японии обнаружили нарушения. У меня был полный шок. Помню громадное чувство обиды, которое тогда мной овладело.

— **Ирина, ты сумела все-таки восстановиться, вновь выйти на приличные результаты, а Вита Павлыш так и не поднялась до уровня чемпионки мира, какой она стала зимой 1997 года. Почему?**

— Ну, это в первую очередь надо спросить у нее самой. После таких кризисов люди либо ломаются психологически, либо, наоборот, находят силы, воспрянут духом. Но таких единицы. Я оказалась из их числа.

— **Сейчас стало понятно, что ты выстояла в той критической ситуации. Тем не менее Олимпийские игры в Сиднее тебе пришлось пропустить.**

— Ну и горько же мне было. Я плакала, наблюдая за событиями в олимпийском секторе, поскольку прекрасно понимала, что могла выиграть золотую медаль, окажись тогда среди участниц. Но не бывает худа без добра. Дисквалификация в какой-то мере пошла мне на пользу. Мне удалось отдохнуть и восстановиться.

— **Ты ехала в Бирмингем лидером или все-таки вторым номером? Ведь на чемпионате России удалось получить только серебряную медаль.**

— Нет, второе место — совсем не мое. Со Светой Кривелевой мы показали одинаковый результат 19,94, но из-за того, что у меня был худший второй толчок мне и присудили второе место.

— **У тебя сейчас какие отношения со Светой? Натянутые?**

— Нет, вполне нормальные. Впрочем, у меня со всеми соперницами нормальные отношения.

Вторая жизнь

— **Нет ощущения, что после отдыха, вызванного дисквалификацией, в большом спорте началась как бы вторая жизнь, более яркая и наполненная?**

— Есть! Просто психологически я стала злее. Я уже говорила это и повторюсь. Незаслуженная дисквалификация на многое мне открыла глаза. За те два года вынужденного простоя меня обидело очень много людей, из всех моих друзей, знакомых, приятелей вместе со мной остались буквально единицы.

— **А кто же поддерживал?**

— В первую очередь муж. Он бывший спортсмен, был футболистом. Именно Игорь не давал мне расслабляться во время вынужденной отлучки от большого спорта, только благодаря ему я не оставила легкую атлетику. Он постоянно мне говорил, что я самая сильная, самая красивая, самая лучшая.

— **А женщине, наверное, очень важно, чтобы ей говорили такие ласковые слова?**

— А как вы думаете! Психологическая поддержка от любимого человека очень много значит. С его помощью я решила доказать всем, в том числе и себе, что я еще не отрезанный ломоть, что смогу еще далеко толкать ядро и выигрывать.

— **Чувствуется, что в целом ты сейчас находишься на подъеме. Теперь надо выигрывать и летний чемпионат мира в Париже, а затем и Олимпийские игры в Афинах.**

— Надо. Но я наперед ничего не загадываю. Все может по-разному сложиться. Пока везет. Мой труд не проходит даром.

— **Отдых, как мы выяснили, явно пошел тебе на пользу. А не планируешь ли ты уже не вынужденно, а вполне сознательно возобновить эту практику и сделать перерыв в выступлениях, скажем, нынешним летом, чтобы лучше подготовиться к Олимпийским играм?**

— Нет, таких планов у меня нет. Я очень соскучилась по ядру и далеко не полностью израсходовала потенциал, накопленный за два года. Мы первоначально думали, что, может быть, стоит пропустить соревнования этой зимой, однако потом я приняла решение участвовать в состязаниях. Но не исключаю, что как раз следующей зимой, в канун Олимпиады в Афинах, все-таки поберегу силы и нервную энергию и не поеду на очередной чемпионат Европы в помещении.

— **Сейчас никто не видит ничего зазорного в том, что, выступая на соревнованиях, атлеты не только завоевывают медали, но и зарабатывают на жизнь. Вот и за победу в Бирмингеме ты официально получила от организаторов призовые. Не сомневаюсь, что тебе деньги очень нужны, хотя бы для того, чтобы обзавестись современной квартирой. Тем не менее, хотелось бы узнать, существуют ли для тебя какие-либо приоритеты. Что, скажем, важнее — выиграть теперь уже летний чемпионат мира или все же Олимпийские игры, где, как известно, организаторы призовых не платят?**

— Конечно, победа на Олимпиаде для меня важнее всего. И не только потому, что выигрыш тоже поощряется, правда, не организаторами, а правительством нашей страны, России. Стать олимпийским чемпионом, по-моему, мечтает каждый спортсмен. Я не исключение. Не скрою, мне хочется вписать свое имя в историю Олимпиад.

— **Коммерческий интерес как бы отходит на второй план?**

— Ну, если быть честной, то не совсем так. Известно, что на коммерческих стартах труд олимпийского чемпиона оплачивается гораздо лучше, чем пусть и не рядовых, но не титулованных спортсменов. А я собираюсь выступать еще очень долго и после Олимпиады в Греции.

— **Насколько мне известно, после того, как ты выиграла летний чемпионат Европы, твое материальное положение значительно улучшилось?**

— В Госкомспорте России мне выделили ежемесячную «президентскую» стипендию в 15 тысяч рублей. Это на порядок больше того, что я получала прежде. В Ростове мне в Школе высшего спортивного мастерства как платили, так и сейчас платят около 3 тысяч рублей минус налоги. Ну а 15 тысяч рублей считаются для Ростова, уж не говоря об Азове, очень большими деньгами.

— **А премиальные, полагающиеся от Госкомспорта за победу в Мюнхене, тебе заплатили?**

— Нет! Все обещают! Говорят, что перечислят деньги в течение года после соревнований. Жду.

— **Ирина, тебе довольно часто приходится не только бывать, но и подолгу жить в Москве. Отличается столичная жизнь от провинциальной?**

— Еще как! От Москвы я очень устаю. Раньше, когда была помоложе, то тянулась к шумным городам. Не скрою, мечтала даже переехать в столицу. А теперь нет, теперь мне нужны места поспокойнее, как наш Азов или Ростов. А в больших городах приезжаю прежде всего для того, чтобы на соревнованиях показать себя.

— **Знаю, что ты дружишь с другой нашей известной толкательницей ядра Ларисой Пелешенко, пропустившей сезон из-за травмы. Лариса, как известно, серьезно увлекается астрологией. В прошлом году она предсказала тебе победу на чемпионате Европы в Мюнхене. Обращалась к ней за прогнозом перед поездкой в Бирмингем?**

— Позвонила в начале марта, чтобы поздравить с днем рождения. А заодно поинтересовалась, каковы мои перспективы? Лариса сказала, чтобы я особенно не волновалась, меня ждет в Англии удача. Я поверила. Может, это кому-то покажется и смешным, но летом она предсказала, что я выиграю мемориал братьев Знаменских, чемпионат Европы и Кубок мира. Так все и произошло. А перед прошедшим чемпионатом России она мне сказала, что как бы я не упиралась, победу все равно отдадут Свете Кривелевой. Так все и вышло. Ну, а потом она еще добавила: расположение звезд свидетельствует о том, что на чемпионате мира у меня все будет хорошо.

— **Ты об этом помнила, когда выходила в сектор?**

— Нет. У меня мозги были направлены в другую сторону. Я все переживала, что скажут последствия болезни. Счастлива, что ничего страшного не произошло.

Вдалеке от мирового рекорда

— **Расскажи, пожалуйста, как ты все-таки взялась толкать ядро?**

— Довольно странным образом. У себя в Азове ходила в секцию легкой атлетики, которая работала при нашей общеобразовательной школе. Меня увидел мой первый тренер, Артемов Юрий Алексеевич, который, кстати, открыл и очень известную прыгунью в высоту Тамару Быкову. Я поначалу увлекалась спринтом, но еще прыгала в высоту и в длину, в общем, занималась многоборьем. В Ростове на меня обратил внимание мой нынешний тренер Копанев Николай Андреевич, пригласил поступать в интернат, в училище олимпийского резерва. Когда я приехала туда, то даже не думала, что займусь метанием, резонно полагая, что буду и дальше бегать. Честно признаюсь, была несколько ошарашена, когда мне сказали, что сделают из меня настоящую толкательницу ядра. Тренер пояснил, что для этого у меня есть все данные, хотя тогда мой вес был раза в три меньше, чем сейчас.

— Ты сразу же почувствовала, что толкание ядра — это именно твое дело в легкой атлетике?

— Нет, что вы! Скажу откровенно, мне на первых порах толкание ядра не нравилось абсолютно, я несколько раз бросала все и уезжала домой, но Николай Андреевич упорно возвращал меня в училище. Теперь я ему за это очень благодарна.

— Ты уже давно со своим тренером. А если бы был другой?

— Другой тренер — другая психология, другой ритм тренировок, планы... неизвестно, подойдет мне другое или нет, ведь каждый индивидуален. К каждому свой подход. Например мне может не подойти то, что делает, например, Светлана Кривелева, а ей не подойти мои тренировки. Я с ним сработалась. Сейчас он даже советуется со мной по тренировке, судя по моему состоянию.

— Он тебе сейчас больше доверяет?

— Да. В последнее время чаще тренируюсь по моим ощущениям. Если он соглашается, то мы делаем эту работу. Но бывает, конечно, и так, что он настаивает на своем.

— Ты не капризна в тренировке?

— Капризна ужасно, вредничаю, я вообще очень тяжелый человек. Работать со мной тяжело.

— А ты работаешь над собой, чтобы исправить это?

— Стараюсь.

— Короче говоря, начинать было очень тяжело...

— Еще как! Меня сразу же заставили тягать штангу. Сегодня смешно вспоминать, но я была настолько слабой, что не могла оторвать от помоста пустой гриф весом в двадцать килограмм. У меня вообще первая мысль была, Господи, куда я попала?! Но со временем втянулась. Стала выигрывать всероссийские состязания по своей возрастной группе. А когда в 1991 году, в семнадцать лет, впервые выехала за рубеж на юношеские соревнования в Брюссель, где, кстати, была второй с результатом по-



Главный болельщик и помощник Ирины Коржаненко — ее муж Игорь, так что они всегда вместе

рядка 15,5, так мне вообще все понравилось. Красивая страна, первые покупки, масса впечатлений. Тогда я уяснила, что это будет моей жизнью, а мне хотелось такой жизни, если я добьюсь больших успехов в легкой атлетике. Так спорт стал моей профессией.

— А когда окончательно поняла, что в толкании ядра будешь не последним человеком?

— Где-то в году 1995-м, когда выиграла взрослый чемпионат России. Тогда я впервые толкнула ядро за отметку 20 метров.

— Но за место в сборной нужно было бороться. Ты справлялась с этой задачей?

— А как же! В 1996 году попала в состав нашей команды и поехала на Олимпийские игры в Атланту, где, правда, была только восьмой. Потом был двухгодичный спад, но уже в 1998 году я была второй на Кубке мира. Уверенно прогрессировала и в 1999 году, готовясь к предстоящим в 2000 году Олимпийским играм, однако чрезвычайное происшествие в Маэбаси напрочь перечеркнуло все мои планы.

— Как ты выходила из этой ситуации?

— Я пропустила в тренировках почти полгода. А потом начала по одной в день. Начинать было очень тяжело, психологическая травма давала знать очень сильно. Если человек ломается психологически, ему тяжело выйти потом. Еще раз хочу сказать спасибо своей семье. Мне говорили, что я все равно лучшая, что я сумею всех победить. Меня это взбадривало и приучало к мысли, что я должна тренироваться, чтобы потом выйти на соревнования.

— Какими были твои ощущения после первого старта?

— Это был Кубок Европы, я толкнула на 19,30 и проиграла немке 2 или 3 сан-

тиметра. Я поняла, что ядро уже летит за 19 метров, значит я смогу в дальнейшем выступать лучше. Это было только начало и я поняла, что результат у меня пойдет.

— Какой старт по серии ты считаешь наиболее удачным для тебя?

— Я хорошо провела летний сезон 2002 года и идеально чемпионат Европы, да и на Кубке мира в конце сезона показала 20,20, что тоже очень неплохо. Я планировала за 20 метров, но знала, что будет тяжело это сделать, потому что после Европы очень сильно выбилась психологически. Я полностью выложились там.

— Что больше всего любишь делать в тренировке?

— Штангу. Мне легче сделать силовую работу, чем техническую — я ее очень не люблю делать, хотя она очень важна. Легче делать штангу, чем толкать ядро. У меня по две тренировки в день с двумя выходными — в четверг и воскресенье.

— Ты уже год по праву считаешься лидером в мировом женском толкании ядра. Сильнее тебя нет никого. Однако от мирового рекорда для залов — 22,50, который еще с 1977 года принадлежит Хелене Фибингеровой из Чехословакии, тебя отделяет дистанция огромного размера. Ты намерена хотя бы сократить этот разрыв?

— Такие планы, конечно, есть. Но чтобы замахнуться на мировой рекорд... Четверть века назад была совсем другая легкая атлетика. Я еще застала последние годы того периода, который так печально для меня закончился. Сейчас никто и близко не может подступить к результату 22,5 метра. Отличным достижением считается толчок за 20 метров, а уж за 21 метр — и подавно. Но такие удачи — редкость. По моему глубокому убеждению, в нашем виде началась как бы новая эра, его развитие пошло с новой точки отсчета.

В испанском городе Валенсия 24-25 мая состоялся очередной Кубок европейских чемпионов. И очередные уверенные победы как у мужчин, так и у женщин одержал московский профсоюзный спортивный клуб «Луч» (президент Наум Исавич Шульсман).

Россияне в лице «Луча» выступают в этих соревнованиях с 1997 года. Женская команда,

ские дистанции: 3000 м – 9.13,59 и 5000 м – 15.53,61, причем она повторила такой же свой успех прошлого года.

Блестяще пробежала 200 и 400 м Анастасия Капачинская. И в каждом виде у нее отличные секунды. В беге на 400 м – 51,46, на 200 м – 22,58. Победу на спринтерских дистанциях у мужчин одержал «лучовский» американец Брайан Льюис: 100 м – 10,10 и 200 м – 20,99. Отлично прыгал в длину Ки-



Наталья Иванова
с призами Кубка
европейских чемпионов

«Луч» блеснул и в Валенсии

не знающая поражений, одержала победу в седьмой раз, но стремиться еще есть к чему, ведь немецкая команда Байер из Леверкузена побеждала 9 раз с 1981 по 1989 год.

Правда, на этот раз после первого дня наши девушки не имели обычного подавляющего преимущества и выигрывали всего четыре очка, но во второй день увеличили отрыв до 12 очков от второй команды, а ими были хозяйки соревнований из Валенсии. У наших 123 очка, у испанок – 111. Греческий клуб Панеллинос – третий (106 очков).

В нашем активе девять побед, два вторых и пять третьих мест, одно пятое и одно шестое. И в одном виде (тройном прыжке) из-за травмы Елены Лебеденко не было очков.

Мужская команда выиграла Кубок в шестой раз (в 2000 году была осечка – второе место) и тем самым повторила достижение испанского Лариоса из Мадрида, побеждавшего в 1990-1992 и 1994-1996 годах.

На этот раз россияне выступили без ошибок (только в трех видах их не было на пьедестале почета) и одержали убедительную победу, набрав 135 очков и на 20 очков опередив итальянцев из «Фьямме Джалле». На третьем месте клуб Дукла из Праги.

У наших восемь побед, четыре вторых, пять третьих мест, одно четвертое и два пятых.

Три спортсмена «Луча» победили в двух видах. Оксана Белякова выиграла две стайер-

рилл Сосунов, достигший высокого уровня – 8,13. Чемпион Европы Ярослав Рыбаков в прыжке в высоту подтвердил свой класс – 2,28. Опытная Екатерины Ивакина выиграла более трех метров у ближайшей соперницы в метании копья – 62,69. На высоте оказались наши молотобойцы – Алла Давыдова, установившая личный рекорд – 69,17, и Вадим Херсонцев – 75,33.

В безупречно исполненном тактическом забеге на 3000 м праздновал победу Вячеслав Шабунин, пробежавший последние 200 м за 25,8 (8.00,72). Повторил успех прошлого года Александр Иванов в метании копья с отличным результатом 85,53. Свой первый и успешный старт сезона сделала в Валенсии Марина Купцова. В прыжке высоту она показала 1,93.

Лучшими спортсменами Кубка среди всех команд в категориях бег, прыжки и метания оргкомитет признал Анастасию Капачинскую, Кирилла Сосунова и Александра Иванова.

Кажется, что победы «Лучу» достаются просто. О том, так ли это на самом деле, мы решили поговорить с Андреем Харченко – старшим менеджером клуба «Луч».

«Если бы меня спросили за 10 дней до начала соревнований, как мы выступим, то я не знаю, чтобы ответил, потому что проблем хватало. Ведь то, что у нас пятеро выступали в двух видах, – не от хорошей

жизни. Заранее было известно, что в планы чемпионки мира Татьяны Котовой и Светланы Феофановой этот старт не входил. Из-за травм не смогли поехать в Валенсию Наталья Назарова, Анна Пятых, Наталья Горелова, Юлия Табакова, два года за нас выступавшая.

По разным причинам оказалось, что у нас нет достойной кандидатуры в беге на 100 м с/б. Поэтому пришлось обратиться к Наталье Торшиной для совмещения 400 и 100 м с/б, и она не подвела. Поэтому женская команда не была в этом году столь звездной, как раньше (за исключением, может быть, Капачинской и Купцовой), но была равная по силам.

Хотя поездка на такие соревнования длится 3–4 дня, но подготовка к ней требует значительно больше времени – до 10 месяцев. Существуют свои алгоритмы работы, и в клубе, казалось, все разработано, но в этом году старший тренер Наталья Геннадьевна Иванова разработала специальную памятку (около 200 пунктов), где было подробно расписано, что, когда и кто из сотрудников клуба должен делать.

Я работаю в клубе с 1996 года, и для меня это было открытием. Мало того, что это облегчило работу, и все знают свою задачу, но и работать очень удобно. По этой схеме любой клуб может хорошо выступить.

Отвлекаясь, хочу сказать, что уникальность нашего старшего тренера в том, что она умеет организовать не только



Анастасия
Капачинская

этот Кубок, но и множество других мероприятий, которые проходят практически каждый месяц. Такой огромный объем работы, что поражаешься, как она это может. У нее голова работает 24 часа в сутки. А эту памятку она разработала во время отпуска.

Я доволен, что жизнь меня определила в этот клуб, я многому здесь научился. Иванова не контролирует по пустякам, если она видит, что человек работает, то поддерживает.

Но даже при разработанной технологии нужны еще исполнители. Силами только штатных сотрудников это все организовать на достойном уровне невозможно. И для этого Иванова привлекает других высококвалифицированных специалис-

тов, скажем, таких, как Виктор Моргачев, Андрей Письменный, для организации транспорта, для разработки маршрута и оформления всех необходимых документов и так далее. Мы сотрудничаем с ведущими российскими менеджерами – Павлом Воронковым, Михаилом Гусевым и Ольгой Назаровой.

К нам в клуб Наталия Геннадьевна старается привлекать опытных тренеров, а также известных спортсменов после завершения карьеры. Например, Владимир Граудинь и Леонид Пумалайнен после перерыва вернулись в легкую атлетику в качестве тренеров в нашем клубе. Известная всем Елена Гуляева в клубе уже не как прыгунья в высоту, а в качестве менеджера, и ее опыт – а она профессионал и прошла через все сама – оправдывается сполна. В том, что травмированной Елене Лебедевой сделали операцию на следующий день, а не через 3 дня, и при том лучшие врачи, которые работали на Олимпиаде-92, и отправили на скорой помощи в Мадрид, а потом домой, решив проблемы с Аэрофлотом, в основном ее заслуга.

Сами соревнования были очень хорошо организованы. Испанцы все продумали до мелочей. И по судейству не было вопросов. Точно выдерживалось расписание. Впервые с нашей стороны не было подавно ни одного протеста.

Подводя итоги, отмечу, что в организационном плане это был лучший год работы, когда каждый знал свою задачу и четко ее выполнял.

КУБОК ЕВРОПЕЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ

ВАЛЕНСИЯ (24-25.05)

Мужчины. 100 м (24) (2.4): Б.ЛЮ-ИС 10,10; С.Коллио (Ит) 10,26; Г.Бисли (Вбр) 10,32; И.Войтик (Чех) 10,41; С.Демоциос (Гр) 10,41.

200 м (25): Б.ЛЮИС 20,99; А.Кавалларо (Ит) 21,00; И.Войтик (Чех) 21,07; П.Саррис (Гр) 21,10.

400 м (24): Ш.Болдок (Вбр) 46,43; И.Мужик (Чех) 46,80; Р.МАЩЕНКО 46,87; К.Роллинсон (Вбр) 47,04.

800 м (25): М.Ольмедо (Исп) 1.50,42; Н.Спейт (Вбр) 1.50,81; С.КОЖЕВНИКОВ 1.51,16; С.Табор (Чех) 1.51,58.

1500 м (24): М.Снебегер (Чех) 4.03,79; П.Эстесо (Исп) 4.04,17; П.Струбакос (Гр) 4.04,44; Л.Перронне (Ит) 4.04,62; А.ЗАДОРЖНЫЙ 4.04,94.

3000 м (25): В.ШАБУНИН 8.00,87; С.Винченти (Ит) 8.01,40; А.Мартинес (Исп) 8.02,27; Л.Карантон (Фр) 8.06,46.

5000 м (24): С.Чероно (Гр/Кен) 13.48,97; М.Маджа (Ит) 13.54,72; И.Висиоза (Исп) 14.02,93; Ю.АБРАМОВ 14.03,18.

110 м с/б (25): А.Джакони (Ит) 13,66; Г.Седок (Нид) 13,68; Д.Пьетрис (Гр) 13,93; М.Альколеа (Исп) 14,00; А.КИСЛЫХ 14,01.

400 м с/б (24): К.Роллинсон (Вбр) 49,72; Б.ГОРБАНЬ 50,11; М.Дуглас (Вбр) 51,02; И.Симанек (Чех) 51,07.

3000 м с/п (25): С.Чероно (Гр/Кен) 8.16,44; Х.Бланко (Исп) 8.32,81; Р.УСОВ 8.32,98; Л.Ди Пардо (Ит) 8.52,36; Ф.Зухар (Чех) 8.55,05.

4х100 м (24): «Фьямме Джалле» (Ит) 39,40; «Луч» Москва 40,02; Пума Чапин (Исп) 40,54.

4х400 м (25): «Луч» Москва 3.04,77; Панелинос (Гр) 3.08,08; Белгрэйв Хэрриес (Вбр) 3.10,79.

Высота (24): Я.РЫБАКОВ 2,28; Т.Янку (Чех) 2,22; А.Беттинелли (Ит) 2,19; Х.Бермехо (Исп) 2,16;

Шест (25): А.Птачек (Чех) 5,60; Л.Лооиж (Нид) 5,55; В.ГОРШКОВ 5,40; А.Джанини (Ит) 5,35; Ж.Солер (Фр) 5,20.

Длина (24): К.СОСУНОВ 8,13 (6.5); Х.Мартинес (Исп) 8,04 (6.5); А.Макри-

николас (Гр) 8,00 (6.0); Марраффа (Ит) 7,66w (7.4); С.Флинн (Вбр) 7,02 (0.0).

Тройной (25): Ф.Донато (Ит) 16,72 (0.0); И.СПАСОВХОДСКИЙ 16,29 (2.0); Р.Чападо (Исп) 16,11 (3.1).

Ядро (24): П.Стеглик (Чех) 19,90; М.ХАБОРАК 19,41; Х.Барраса (Исп) 17,62; К.Фантини (Ит) 17,35; Х.Саракоглу (Гр) 17,15.

Диск (25): Л.Малина (Чех) 62,85; К.Андреи (Ит) 61,17; А.БОРИЧЕВСКИЙ 60,81; А.Ганотакис (Гр) 57,53; М.Флоридо (Исп) 54,46.

Молот (24): В.ХЕРСОНЦЕВ 75,33; Л.Мелих (Чех) 73,96; А.Пападимитриу (Гр) 73,86; Н.Виццони (Ит) 73,69; М.Джонс (Вбр) 71,51.

Копье (25): А.ИВАНОВ 85,53; М.Гуздек (Чех) 78,99; Ф.Пиньята (Ит) 74,23; Г.Дакаль (Исп) 72,88; Д.Мартаос (Гр) 71,96.

Командный зачет: «Луч», Москва (Рос) 135 очков; «Фьямме Джалле» (Ит) 115; «Дукла», Прага (Чех) 106; «Панелинос (Гр) 97; «Пума Чапин» (Исп) 93,5; «Белгрэйв Хэрриес» (Вбр) 75,5.

Женщины. 100 м (24) (1.5): К.Геваэрт (Исп/Белг) 11,21; Г.Коклони (Гр) 11,52; Д.Белланова (Ит) 11,56; С.Кравид (Порт) 11,59; Л.Иванова (Слвк) 11,62. Е.КОНДРАТЬЕВА 11,70.

200 м (25): А.КАПАЧИНСКАЯ 22,58; К.Геваэрт (Исп/Белг) 22,70; И.Тирлеа (Порт/Рум) 22,96; О.Кайданци (Гр) 23,38.

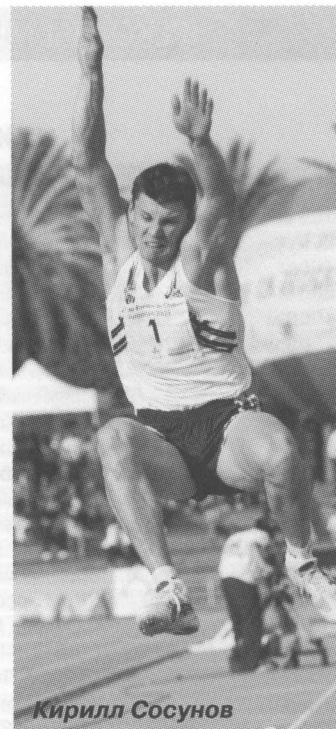
400 м (24): А.КАПАЧИНСКАЯ 51,46; И.Тирлеа (Порт/Рум) 52,19; К.Гуденуди (Гр) 54,00; Х.Альба (Исп) 54,21; Д.Халлсалл (Вбр) 54,42.

800 м (24): Х.Бенхасси (Гр/Мар) 2.06,52; Л.Клоцова (Слвк) 2.06,84; С.ЧЕРКАСОВА 2.06,96; С.Тейксейра (Порт) 2.08,24.

1500 м (25): Д.Гарсиа (Исп) 4.12,78; Х.Бенхасси (Гр/Мар) 4.13,10; С.ЧЕРКАСОВА 4.14,55; К.Джиллибранд (Вбр) 4.16,94; С.Тейксейра (Порт) 4.20,17.

3000 м (24): О.БЕЛЯКОВА 9.13,5; А.Сульдесова (Чех) 9.14,93; А.Диаш (Порт) 9.16,59; М.Протопапа (Гр) 9.17,21; Ф.Сикари (Ит) 9.23,22.

5000 м (25): О.БЕЛЯКОВА 15.53,61;



Кирилл Сосунов

А.Диаш (Порт) 15.55,61; Ф.Сикари (Ит) 16.05,49; А.Пьедра (Исп) 16.19,19; П.Каминкова (Чех) 16.37,13. **100 м с/б** (25): Г.Алосие (Исп) 12,89; К.Табаки (Гр) 13,02; М.Макьют (Ит) 13,22; Л.Мартинцова (Чех) 13,39; Н.ТОРШИНА 13,79.

400 м с/б (24): А.Диуф (Исп/Сен) 56,87; Н.ТОРШИНА 57,67; Б.Чеккарелли (Ит) 57,80; А.Руклова (Чех) 59,74; К.Гуденуди (Гр) 60,21.

4х100 м (24): «Валенсия» (Исп) 44,37; Панелинос (Гр) 45,25; «Луч», Москва (Россия) 45,29.

4х400 м (25): «Луч» Москва 3.30,19; Спортинг (Порт) 3.33,71; Валенсия (Исп) 3.36,00.

Высота (25): М.КУПЦОВА 1,93; Ю.Фармака (Гр/Кипр) 1,90; Р.Бейтия (Исп) 1,87; З.Хлавонова (Чех) 1,84; С.Кадамуро (Ит) 1,84.

Шест (24): А.Роговска (Ит/Пол) 4,30; Е.БЕЛЯКОВА 4,20; Д.Сервантес (Исп) 4,15; Г.Цилигири (Гр) 4,10; С.Тавареш (Порт) 4,10.

Длина (25): К.Монтанер (Исп) 6,59w (2.2); Н.Гомес (Порт) 6,53 (1.1); Т.ТЕР-МЕСРОБЬЯН 6,36 (1.2); К.Ндойе (Ит/Сен) 6,31 (-0.2); Л.Комрскова (Чех) 6,14 (-1.1).

Тройной (24): К.Ндойе (Ит/Сен) 14,25; О.Васдеки (Гр) 14,10; К.Кастрехана 13,94; О.Большова (Порт/Молд) 13,92. Е.ЛЕБЕДЕНКО 0.

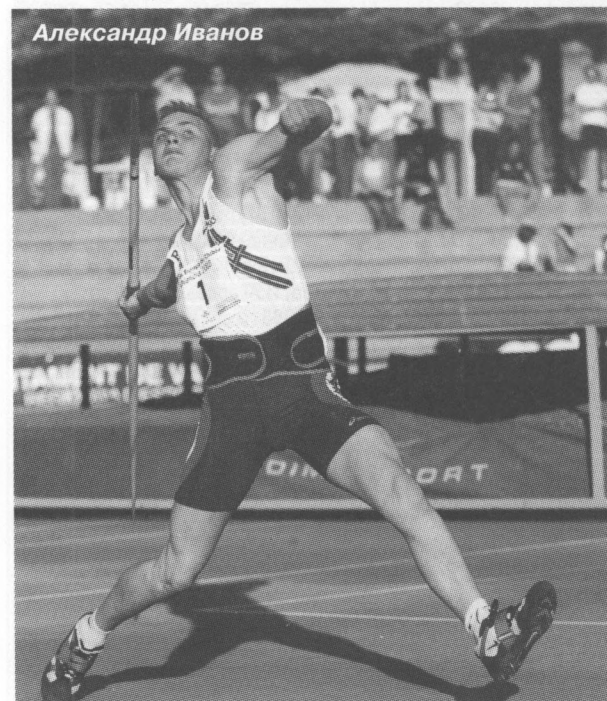
Ядро (25): Н.ОСТАПЧУК 18,99; К.Узуни (Гр) 17,24; М.Де Ла Пуэнте (Исп) 16,35; Т.Мачадо (Порт) 15,32; Л.Бордињон (Ит) 14,48.

Диск (24): С.Пауэлл (Гр/США) 63,40; Т.Мачадо (Порт) 60,40; Н.АМППЛЕЕВА 59,36; В.Рачкова (Чех) 57,23; Ф.Роулз (Вбр) 56,35.

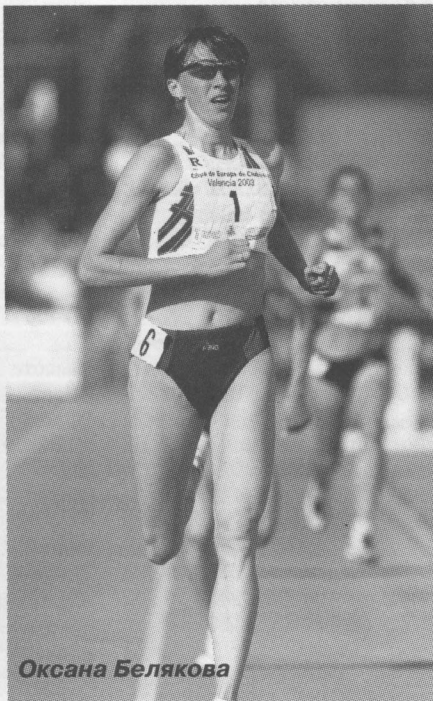
Молот (24): А.ДАВЫДОВА 69,17; К.Кларетти (Ит) 63,62; Л.Шоу (Вбр) 63,22; К.Алвеш (Порт) 62,62.

Копье (24): Е.ИВАКИНА 62,69; К.Кослович (Ит) 59,61; М.Чилла (Исп) 57,31; С.Лика (Гр) 56,57.

Командный зачет: «Луч», Москва (Рос) 123 очка; «Валенсия» (Исп) 111; «Панелинос (Гр) 106; «Спортинг» (Порт) 98; «Фондиара» (Ит) 91; «УСК», Прага (Чех) 69.



Александр Иванов



Оксана Белякова

РЕКОРДЫ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ (приводятся на 30 мая 2003 года)

МИРА

Мужчины

100 м	9,78	Тим Монтгомери (США) Париж 14.09.2002
200 м	19,32	Майкл Джонсон (США) Атланта 01.08.1996
400 м	43,18	Майкл Джонсон (США) Севилья 26.08.1999
800 м	1.41,11	Уилсон Кипкетер (Дан) Кельн 24.08.1997
1000 м	2.11,96	Ноах Ньени (Кен) Риети 05.09.1999
1500 м	3.26,00	Ишам Эль Герруж (Мар) Рим 14.07.1998
1 миль	3.43,13	Ишам Эль Герруж (Мар) Рим 07.07.1999
2000 м	4.44,79	Ишам Эль Герруж (Мар) Берлин 07.09.1999
3000 м	7.20,67	Даниэль Комен (Кен) Риети 01.09.1996
5000 м	12.39,36	Хайле Гебреселаси (Эф) Хельсинки 13.06.1998
10 000 м	26.22,75	Хайле Гебреселаси (Эф) Хенгело 01.06.1998
Марафон	2:05.38	Халид Ханнуци (США) Лондон 14.04.2002
110 м с/б	12,91	Колин Джексон (Вбр) Штутгарт 20.08.1993
400 м с/б	46,78	Кевин Янг (США) Барселона 06.08.1992
3000 м с/п	7.55,28	Брахим Булами (Мар) Брюссель 24.08.2001
4x100 м	37,40	США Барселона 08.08.1992 (М.Марш, Л.Баррелл, Д.Митчелл, К.Льюис)
4x400 м	2.54,20	США Нью-Йорк 22.07.1998 (Д.Янг, А.Петтигрю, Т.Вашингтон, М.Джонсон)
Высота	2,45	Хавьер Сотомайор (Куба) Саламанка 27.07.1993
Шест	6,14	Сергей Бубка (Укр) Сестриери 31.07.1994
Длина	8,95	Майкл Пауэлл (США) Токио 30.08.1991
Тройной	18,29	Джонатан Эдвардс (Вбр) Гетеборг 07.08.1995
Ядро	23,12	Рэнди Барнс (США) Уэствуд 20.05.1990
Диск	74,08	Юрген Шульц (ГДР) Нойбранденбург 06.06.1986
Молот	86,74	Юрий Седых (Рос) Штутгарт 30.08.1986
Копье	98,48	Ян Железны (Чех) Йена 25.05.1996
Десятиборье	9026	Роман Шебрле (Чех) Гетцис 27.05.2001 (10,64-8,11-15,33-2,12-47,79-13,92-47,92-4,80-70,16-4.21,98)

Женщины

100 м	10,49	Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Индианаполис 16.07.1988
200 м	21,34	Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Сеул 29.09.1988
400 м	47,60	Марита Кох (ГДР) Канберра 06.10.1985
800 м	1.53,28	Ярмила Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.1983
1000 м	2.28,98	Светлана Мастеркова (Рос) Брюссель 23.08.1996
1500 м	3.50,46	Цу Юнься (КНР) Пекин 11.09.1993
1 миль	4.12,56	Светлана Мастеркова (Рос) Цюрих 14.08.1996
2000 м	5.25,36	Соня О'Салливан (Ирл) Эдинбург 08.07.1994
3000 м	8.06,11	Ван Цзунся (КНР) Пекин 13.09.1993
5000 м	14.28,09	Цзян Бо (КНР) Шанхай 23.10.1997
10 000 м	29.31,78	Ван Цзунся (КНР) Пекин 08.09.1993
Марафон	2:15.25	Пола Рэдклифф (Вбр) Лондон 13.04.2003
100 м с/б	12,21	Йорданка Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.1988
400 м с/б	52,61	Ким Баттен (США) Гетеборг 11.08.1995
3000 м с/п	9.16,51	Олеся Тuroва (Блр) Гданьск 28.07.2002
4x100 м	41,37	ГДР Канберра 06.10.1985 (С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрсвальд, М.Гер)
4x400 м	3.15,17	СССР Сеул 01.10.1988 (Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина)
Высота	2,09	Стефка Костадинова (Болг) Рим 30.08.1987
Шест	4,81	Стэйси Драгила (США) Пало-Альто 09.06.2001
Длина	7,52	Галина Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.1988
Тройной	15,50	Инееса Кравец (Укр) Гетеборг 10.08.1995
Ядро	22,63	Наталья Лисовская (СССР) Москва 07.06.1987
Диск	76,80	Габриэль Райнш (ГДР) Нойбранденбург 09.07.1988
Молот	76,07	Михаэла Мелинте (Рум) Рюдлинген 29.08.1999
Копье	71,54	Ослейдис Менендес (Куба) Ретимно 01.07.2001
Семиборье	7291	Джеки Джойнер-Керси (США) Сеул 24.09.1988 (12,69-1,86-15,80-22,56-7,27-45,66-2.08,51)

ЕВРОПЫ

100 м	9,87	Линфорд Кристи (Вбр) Штутгарт 15.08.1993
	9,87	Дуайн Чеймберз (Вбр) Париж 14.09.2002
200 м	19,72	Пьетро Меннеа (Ит) Мехико 12.09.1979
400 м	44,33	Томас Шенлебе (ГДР) Рим 03.09.1987
800 м	1.41,11	Уилсон Кипкетер (Дан) Кельн 24.08.1997
1000 м	2.12,18	Себастьян Коэ (Вбр) Осло 11.07.1981
1500 м	3.28,95	Фермин Качо (Исп) Цюрих 13.08.1997
1 миль	3.46,32	Стив Крэм (Вбр) Осло 27.07.1985
2000 м	4.51,39	Стив Крэм (Вбр) Будапешт 04.08.1985
3000 м	7.29,34	Исаак Висиоза (Исп) Осло 09.07.1998
5000 м	12.49,71	Мохамед Мури (Белг) Брюссель 25.08.2000
10 000 м	26.52,30	Мохамед Мури (Белг) Брюссель 03.09.1999
Марафон	2:06.36	Антонио Пинту (Порт) Лондон 16.04.2000 и Бенуа Зверчевски (Пол) 06.04.2003
110 м с/б	12,91	Колин Джексон (Вбр) Штутгарт 20.08.1993
400 м с/б	47,37	Стефан Диагана (Фр) Лозанна 05.07.1995
3000 м с/п	8.06,91	Симон Врумен (Нид) Монако 19.07.2002
4x100 м	37,73	Великобритания Севилья 29.08.1999 (Д.Гарденер, Д.Кемпбелл, М.Девониш, Д.Чеймберз)
4x400 м	2.56,60	Великобритания Атланта 03.08.1996 (А.Томас, Д.Баулч, М.Ричардсон, Р.Блэк)
Высота	2,42	Патрик Шеберг (Шв) Стокгольм 30.06.1987
Шест	6,14	Сергей Бубка (Укр) Сестриери 31.07.1994
Длина	8,86	Роберт Эммиан (СССР) Цахкадзор 22.05.1987
Тройной	18,29	Джонатан Эдвардс (Вбр) Гетеборг 07.08.1995
Ядро	23,06	Ульф Тиммерман (ГДР) Ханья 22.05.1988
Диск	74,08	Юрген Шульц (ГДР) Нойбранденбург 06.06.1986
Молот	86,74	Юрий Седых (Рос) Штутгарт 30.08.1986
Копье	98,48	Ян Железны (Чех) Йена 25.05.1996
Десятиборье	9026	Роман Шебрле (Чех) Гетцис 27.05.2001 (10,64-8,11-15,33-2,12-47,79-13,92-47,92-4,80-70,16-4.21,98)

100 м	10,73	Кристин Аррон (Фр) Будапешт 19.08.1998
200 м	21,71	Марита Кох (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 10.06.1979
	21,71	Марита Кох (ГДР) Потсдам 21.07.1984
	21,71	Хайке Дрехслер (ГДР) Йена 29.06.1986
400 м	47,60	Марита Кох (ГДР) Канберра 06.10.1985
800 м	1.53,28	Ярмила Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.1983
1000 м	2.28,98	Светлана Мастеркова (Рос) Брюссель 23.08.1996
1500 м	3.52,47	Татьяна Казанкина (СССР) Цюрих 13.08.1980
1 миль	4.12,56	Светлана Мастеркова (Рос) Цюрих 14.08.1996
2000 м	5.25,36	Соня О'Салливан (Ирл) Эдинбург 08.07.1994
3000 м	8.21,42	Габриэла Сабо (Рум) Монако 19.07.2002
5000 м	14.29,32	Ольга Егорова (Рос) Берлин 31.08.2001
10 000 м	30.01,09	Пола Рэдклифф (Вбр) Мюнхен 06.08.2002
Марафон	2:15.25	Пола Рэдклифф (Вбр) Лондон 13.04.2003
100 м с/б	12,21	Йорданка Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.1988
400 м с/б	52,74	Салли Ганнелл (Вбр) Штутгарт 19.08.1993
3000 м с/п	9.22,29	Юстина Бак (Пол) Милан 05.06.2002
4x100 м	41,37	ГДР Канберра 06.10.1985 (С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрсвальд, М.Гер)
4x400 м	3.15,17	СССР Сеул 01.10.1988 (Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина)
Высота	2,09	Стефка Костадинова (Болг) Рим 30.08.1987
Шест	4,78	Светлана Феофанова (Рос) Стокгольм 16.07.2002
Длина	7,52	Галина Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.1988
Тройной	15,50	Инееса Кравец (Укр) Гетеборг 10.08.1995
Ядро	22,63	Наталья Лисовская (СССР) Москва 07.06.1987
Диск	76,80	Габриэль Райнш (ГДР) Нойбранденбург 09.07.1988
Молот	76,07	Михаэла Мелинте (Рум) Рюдлинген 29.08.1999
Копье	69,48	Трине Хаттестад (Норв) Осло 28.07.2000
Семиборье	7007	Лариса Никитина (СССР) Брянск 11.06.1989 (13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31)

Команда московского спортивного клуба «Луч» — победители Кубка европейских чемпионов-2003



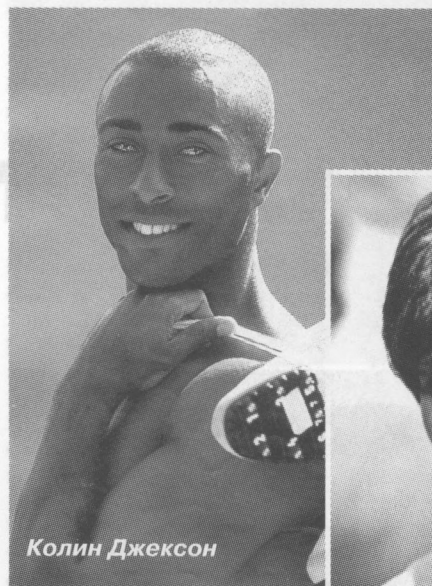
РОССИИ

Мужчины

100 м	10,10	Николай Юшманов (Л, Д) Ленинград 07.06.1986
200 м	20,23	Владимир Крылов (Кз, П) Рим 03.09.1987
400 м	44,60	Виктор Маркин (Нс, Б) Москва 30.07.1980
800 м	1.42,47	Юрий Борзаковский (М.о., Д) Брюссель 24.08.2001
1000 м	2.16,0	Владимир Малоземлин (Тлт, Т) Киев 11.06.1981
1500 м	3.32,28	Вячеслав Шабунин (М, П) Рим 30.06.2000
1 миль	3.49,83	Вячеслав Шабунин (М, П) Рим 29.06.2001
2000 м	4.57,18	Вячеслав Шабунин (М, П) Лилль 29.06.1997
3000 м	7.39,24	Вячеслав Шабунин (М, П) Ницца 12.07.1995
5000 м	13.11,99	Валерий Абрамов (М.о., Д) Рieti 09.09.1981
10 000 м	27.54,11	Дмитрий Максимов (Кстр-Чрп) Камойоре 06.04.2002
Марафон	2:09,16	Леонид Швецов (Срт, П) Прага 25.05.1997
110 м с/б	13,20	Александр Маркин (М, ВС) Ленинград 11.06.1988
400 м с/б	48,06	Руслан Машенко (Врж, Д) Хельсинки 13.06.1998
3000 м с/п	8.15,54	Павел Потапович (Курск) Франция 04.07.2003
4x100 м	38,46	Сборная России Сплит 01.09.1990 (И.Жаров, В.Крылов, О.Фатун, А.Горемыкин)
4x400 м	3.00,44	Сборная России Штутгарт 22.08.1993 (Д.Клигер, Д.Косов, М.Вдовин, Д.Головастов)
Высота	2,40	Вячеслав Воронин (М-Влдк, П) Лондон 05.08.2000
Шест	6,05	Максим Тарасов (Ярс, П) Афины 16.06.1999
Длина	8,46	Леонид Волошин (Кр, Д) Таллинн 05.07.1988
Тройной	17,77	Александр Коваленко (М, ВС) Брянск 18.07.1987
Ядро	22,24	Сергей Смирнов (СПб, ВС) Таллинн 21.06.1986
Диск	71,86	Юрий Думчев (М, П) Москва 29.05.1983
Молот	86,74	Юрий Седых (М, ВС) Штутгарт 30.08.1986
Копье	92,61	Сергей Макаров (М.о., Д) Шеффилд 30.06.2002
Десятиборье	8698	Григорий Дегтярев (Ков, П) Киев 22.06.1984 (10,87-7,42-16,03-2,10-49,75-14,53-51,20-4,90-67,08-4,23,09)

Женщины

100 м	10,77	Ирина Привалова (М, П) Лозанна 06.07.1994
200 м	21,87	Ирина Привалова (М, П) Монако 25.07.1995
400 м	49,11	Ольга Назарова (М, ВС) Сеул 25.09.1988
800 м	1.53,43	Надежда Олизаренко (Брн, Т) Москва 27.07.1980
1000 м	2.28,98	Светлана Мастеркова (М, П) Брюссель 23.08.1996
1500 м	3.52,47	Татьяна Казанкина (Л, Б) Цюрих 13.08.1980
1 миль	4.12,56	Светлана Мастеркова (М, П) Цюрих 14.08.1996
2000 м	5.28,72	Татьяна Казанкина (Л, Б) Москва 04.08.1984
3000 м	8.22,62	Татьяна Казанкина (Л, Б) Ленинград 26.08.1984
5000 м	14.29,32	Ольга Егорова (М-Чбк, П) Берлин 31.08.2001
10 000 м	30.57,21	Ольга Бондаренко (Влг, ВС) Штутгарт 30.08.1986
Марафон	2:21,31	Светлана Захарова (Чбк) Чикаго 13.10.2002
100 м с/б	12,26	Людмила Нарожилленко (Кр, Д) Севилья 06.06.1992
400 м с/б	52,94	Марина Степанова (Л, Т) Ташкент 17.09.1986
3000 м с/п	9.32,05	Гульнара Сабитова (Н-Ч) Тула 07.06.2003
4x100 м	41,49	Сборная России Штутгарт 22.08.1993 (О.Богословская, Г.Мальчугина, Н.Воронова, И.Привалова)
4x400 м	3.18,38	Сборная России Штутгарт 22.08.1993 (Е.Рузина, Т.Алексеева, М.Пономарева, И.Привалова)
Высота	2,05	Тамара Быкова (М, ВС) Киев 22.06.1984
Шест	4,78	Светлана Фефанова (М, П) Стокгольм 16.07.2002
Длина	7,52	Галина Чистякова (М, ВС) Ленинград 11.06.1988
Тройной	15,32	Татьяна Лебедева (Влг, ВС) Йокогама 09.09.2000
Ядро	22,63	Наталья Лисовская (М, П) Москва 07.06.1987
Диск	73,28	Галина Савинкова (М.о., Д) Донецк 09.09.1984
Молот	75,68	Ольга Кузенкова (Смл, ВС) Тула 04.06.2000
Копье	66,37	Татьяна Шиколенко (Глн, П) Севилья 28.08.1999
Семиборье	7007	Лариса Никитина (М, П) Брянск 11.06.1989 (13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31)



Колин Джексон



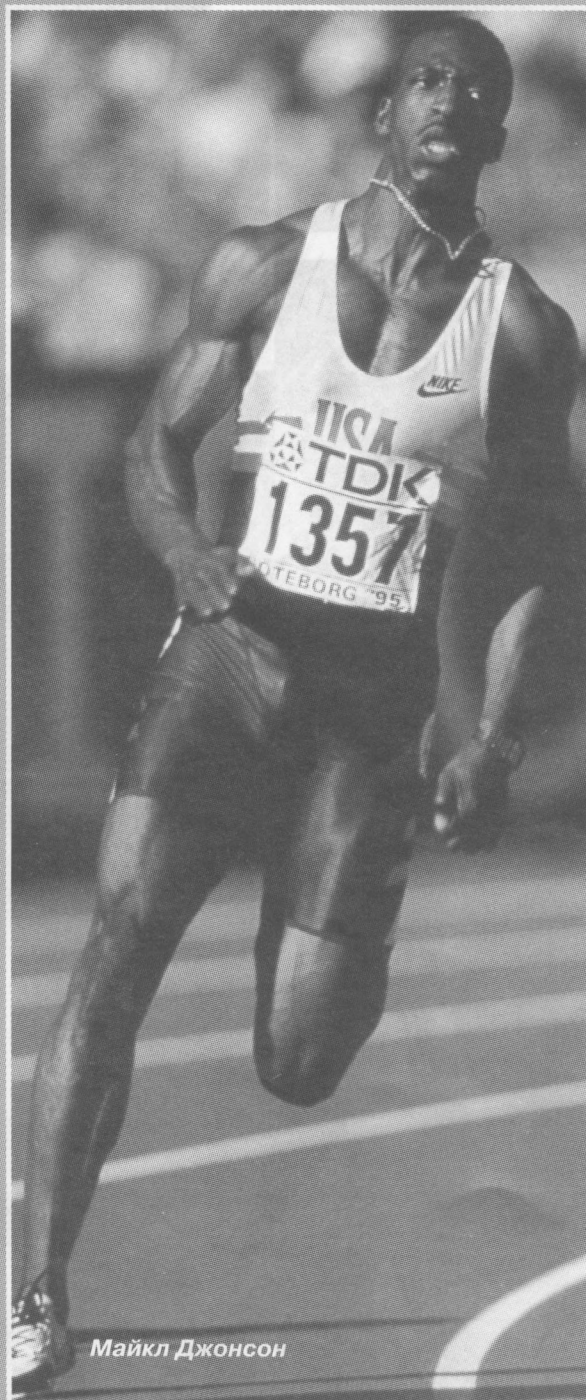
Тамара Быкова



Галина Чистякова

Галина БУХАРИНА

О беге на 400 м



Майкл Джонсон

Несмотря на разнообразие тренерских методик в подготовке бегунов в беге на 400 м, все же есть общая закономерность в достижении высоких результатов на этой дистанции. Поскольку никто не способен бежать 400 м мак-

2. Темповая выносливость. Бегун должен правильно дышать во время бега, быстрее восстанавливаться в короткие промежутки отдыха и развивать чувство ритма. Здесь делается упор на количестве пробегаемых отрезков: 8x200 м,

симально быстро от начала и до конца, то существует два типа бегунов: первый — спринтеры, второй — средневики. Спринтеры имеют преимущество на дистанции до 300 м. После 300 м — преимущество на стороне средневиков. И то, что сейчас появляются больше 400-метровиков «от спринта», говорит о том, что развитие качеств специальной и скоростной выносливости, а также общей выносливости достигается намного легче, чем улучшение спринтерских возможностей у средневиков.

Если говорить упрощенно, то бегун на 400 м должен стремиться всего к двум вещам: первое — удержать среднюю скорость на дистанции равную 94% от лучшего результата в беге на 200 м и второе — при этом стремиться к удержанию длины шага на дистанции равной 1,3 от роста спортсмена (для женщин это соотношение равно 1,2).

В активе американских тренеров существует две тактики бега на 400 м.

Метод университета Бейлор в штате Техас (альма-матер Майкла Джонсона): бегун должен стремиться пробегать дистанцию с разницей в 1 секунду между первым и вторым 200-метровыми отрезками.

Второй метод университета в Лос-Анджелесе, где работает один из ведущих тренеров по спринту Джон Смит: каждый 100-метровый отрезок дистанции должен пробегаться с равной скоростью.

Так как я работаю в Техасе и часто общаюсь с тренерами, работающими в Бейлор, то знакома с системой их подготовки намного лучше. Тренер Майкла Джонсона Клайд Харт считает правильной следующую последовательность в развитии качеств бегуна на 400 м.

1. Специальная скоростная выносливость. Это качественная тренировка. Могут быть использованы такие варианты: 10x100 м, 6x150, 5x200, 4x300, 3x350, 2x450 м. Отдых — до восстановления ЧСС 120 уд/мин.

бх300 м. Отдых от 1 до 3 минут. Или 50, 100, 150, 200, 250, 300, 350 м с отдыхом в ходьбе на такую же дистанцию.

3. Силовая выносливость. Бег в гору 6x150 м, отдых до 3 мин, вбегание по лестнице 10x60 м, бег с сопротивлением 6x60 м.

4. Общая выносливость, необходимая для постановки правильного дыхания. Бег на средней скорости с хорошим беговым шагом до 15 мин, фартлек до 30 мин, бег по пересеченной местности 6x800 м с отдыхом 3 мин.

5. Развитие мощности и увеличение скорости сокращения мышц. Здесь могут быть использованы вбегания в очень крутую горку до 10x30 м, бег с тяжелой тягой, быстрые прыжки со скакалкой — 10x10 с.

6. Имитирующая тренировка, максимально приближенная к ощущениям бега на 400 м. Пример: 3x300 м, отдых до 10 мин. Тактическая задача: пробегать первые 50 м максимально быстро, следующие 150 м свободно, а последние 100 м не медленнее, чем за 13,0 (мужчины) и 15,0 (женщины), планирующие бежать 400 м за 46,0 и 53,0 соответственно. Или бег 2x450 м, когда фиксируется время на последних 50 м. Отдых до 15 мин. В последующих тренировках результат должен улучшаться. Максимально быстрый бег на 350 м, здесь также фиксируется время на всем отрезке и на последних 50 м.

7. Максимальная скорость с отдыхом до полного восстановления. Типы работ: 6x40 м, 6x60 с ходу, передача спринтерской эстафеты.

8. Общая силовая подготовка: штанга, прыжки.

Большое значение тренер Харт придает умению правильно дышать во время бега, поскольку известно, что бег на 400 м — это работа организма в условиях кислородного голодания. Чтобы не наступило полного истощения организма после 300 или 350 м дистанции, бегун должен начать бег с оптимальной скоростью, а поддержание этой скорости

зависит от умения глубоко и ритмично дышать как в начале бега, так и в конце. Дыхание должно сопровождаться глубоким выдохом, что, естественно, позволит и глубже вдохнуть, т.е. обеспечить работающие мышцы кислородом. Только на базе работы на выносливость, вы можете переходить к имитации бега на 400 м, где основная цель — подготовить организм к работе при высоких нервномышечных напряжениях. Ведь основное качество четырехсотметровика — высокая сопротивляемость к наступающему утомлению.

Примерное содержание недельных циклов подготовки бегуна на 400 м (результат 46,0 с).

Сентябрь—декабрь

Пн. Легкий бег (1 миля или 1600 м), разминка, 2х600 м скорость пробегания 400 м по ходу 60 с. Отдых до 15 мин. Бег 3х300 м по 50,0, отдых 1 мин. 3х300 м по 40,0, отдых 5 мин. Заминка — 1 миля. Штанга.

Вт. Легкий бег 1 миля, разминка, 10х200 м по 30,0, отдых 3 мин. Вбегание в горку 6х150 м. Отдых — бег трусцой 150 м. Заминка — 1 миля.

Ср. Бег 1 миля, разминка, 4х350 м по 48,0, отдых 10 мин. Тактически дистанция должна пробегаться так: 50 м быстро, 150 м свободно (время на 200 м — 28,0), после 200 м сделать ускорение на 100 м и «додержать» до конца технику бега.

Отдых до 10—15 мин. Бег 3х200 м (30,0—29,0—28,0). Отдых 3 мин. Заминка 1 миля.

Чт. Разминка 1 миля, упражнения на растягивание и гибкость. Бег 600—400—200—400—600 м. Средняя скорость на 200 м — 30,0. Отдых 5 мин. Бег 6х100 м по 14,0. Заминка 1 миля.

Пт. Разминка 20 мин. Бег на время 2 мили (или 3200 м). Штанга.

Сб. Легкий кросс до 3 миль (или 5 км).

Вс. Легкий фартлек до 2 миль.

Поскольку разминка у всех бегунов — однотипна, в дальнейшем я буду говорить только об основной нагрузке.

Январь—февраль

Пн. Бег 2х500 м по 56,0, 400 м по ходу, 3х200 м (30,0—29,0—28,0), отдых 3 мин. 8х10 с — скакалка.

Вт. Бег 8х200 м по 28,0. Отдых 30 с. Бег 6х150 м по холмам через бег трусцой. Штанга.

Ср. Бег 4х300 м с имитацией дистанции 400 м — последние 100 м по 13,0. Общая скорость на отрезке — 42,0, отдых 5 мин. Бег 3х200 м (30,0—29,0—28,0). Отдых 3 мин. 6х10 с — скакалка.

Чт. Бег 350 м быстро. Отдых 15 мин. Бег 4х200 м по 26 с. Штанга.

Пт. Бег 3х200 м (30,0—29,0—28,0), отдых 3 мин. Передача эстафеты до 6 раз.

Сб. Соревнования.

Вс. Кросс до 20 мин.

Март—апрель

Пн. Бег 2х450 м по 52,0 на 400 м по ходу. Бег 3х200 м (28,0—27,0—26,0), отдых 3 мин.

Вт. Бег 6х200 м по 26,0 через 3 мин. Бег с сопротивлением 5х60 м или 80 м.

Ср. Бег 4х300 м по 42,0, отдых

5 мин. Бег 8х100 м в гору быстро, отдых в ходьбе.

Чт. Бег 3х200 м (26,0—25,0—24,0), отдых — 200 м ходьба. Бег 3х150 м с увеличением скорости каждые 50 м. Отдых в ходьбе. Штанга.

Пт. Бег 3х200 м по 26,0, отдых в ходьбе, эстафета 6 раз по 60 или 80 м.

Сб. Соревнования.

Вс. Кросс 20 мин.

Май—июнь

Пн. Бег 1х450 м. Бег 3х200 м (26,0—25,0—24,0), отдых — ходьба 200 м.

Вт. Бег 4х300 м по 42,0, отдых 5 мин. Бег 4х200 м (28,0—27,0—26,0—25,0), отдых 3 мин. Штанга.

Ср. Бег 300 м быстро, отдых 15 мин. Бег 3х200 м (26,0—25,0—24,0) через 200 м ходьбы.

Чт. 4х50 м спринт через бег трусцой, 3 или 4 серии. Между сериями отдых 3 мин. Рекомендуются выполнять работу по кругу стадиона. Штанга.

Пт. Бег 2х200 м по 26,0 через ходьбу, передача эстафеты.

Сб. Соревнования.

Вс. Кросс 20 мин.

План подготовки соответствует календарю соревнований США. Студенты-легкоатлеты начинают зимний сезон в середине января и заканчивают в конце мая, соревнуясь практически каждую неделю. Зимний сезон плавно перетекает в весенний. Летом соревнуются только сильные легкоатлеты, которые попадают в орбиту сборной. Остальные просто работают или учатся.

Соревнования проводятся обычно в один день. Начинаются они в 9 часов утра и заканчиваются в 11 часов вечера. Финалы проводятся только в коротком спринте и коротких барьерах.

Программа соревнований по времени не меняется. Обычно один спортсмен выступает в 3 или 4 видах и эстафете. Даже виды выносливости бегут в один день — 5 км и 3 км. Так что тренеры могут представить какой объем и интенсивность работы они выполнят в субботу.

Что касается подготовки бегунов в Лос-Анджелесе, то я могу описать одну из основных тренировок, которая учит чувствовать ритм на любом отрезке по кругу.

Это бег 7х100 м. Старт на вираже. Первые 100 м с заданной скоростью (например 14 с). Возвращение шагом на отметку 50 м и вновь бег 100 м за 14,0. Таким образом, спортсмен должен быть у финиша, пробежав 7 раз по 100 м с интервалом в 50 м ходьбы. И с заданной скоростью. Скорость должна соответствовать этапу подготовки.

Для прогнозирования потенциального результата тренер Клайд Харт пользуется такой формулой: лучший результат в беге на 200 м умножить на 2 и к лучшему результату прибавить 3,5. Итак, следуя его формуле, Майкл Джонсон мог бы бежать — $9,32 \times 2 + 3,5 = 42,14$! Таким Клайд Харт видит результат на 400 м в ближайшем будущем.



Лотерея «Brooks» — «Легкая атлетика»

Всем читателям журнала «Легкая атлетика» предлагаем попытать свою удачу. Для этого вам надо ответить на вопросы, приведенные на обороте, и выслать купон до 1 августа 2003 года (по почтовому штемпелю) на адрес редакции. Среди тех, кто правильно ответит на вопросы, будет проведена лотерея в присутствии представителей легкоатлетического экипировочного центра «Brooks» и редакции журнала.

Самых удачливых читателей ожидают призы: за 1-е место кроссовки Brooks Adrenalin, за 2-е — шапочка для бега, за 3-е — повязка для бега.

Удачи всем!



Экипировочный центр для легкоатлетов

Большой выбор кроссовок, марафонов, шиповок, обуви для метаний.

Спецтрикотаж для тренировок в любую погоду, костюмы, беговые комплекты...

ЭКИПИРОВКА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ, ШКОЛ, КОМАНД

Возможен безналичный расчет.

Наши цены ВАС приятно удивят!!!

Режим работы:

понедельник—суббота 10.00—17.00

Тел/Факс: (095) 213 2261

Наш адрес: Москва, Ленинградский пр-т, д. 39
Легкоатлетический манеж ЦОКА, 4-й этаж, офис 418
Проезд: м. «Динамо»

Скидки для подписчиков и читателей журнала «Легкая атлетика» 10% и 5%. См. купон на обратной стороне.

Взросление

Григорий РУДЕРМАН,
заслуженный
тренер России
Явне, Израиль

Стратегия подготовки юных метателей в связи с особенностями развития основных двигательных качеств

Тренировка в метаниях, как и в других видах спорта, имеет два направления: первое — обучение движениям или техническая подготовка; второе — воспитание двигательных качеств или функциональная подготовка. Тема данной статьи — воспитание двигательных качеств, особенность их развития в юношеском возрасте и в связи с этим своеобразие стратегии подготовки юных метателей.

Спектр двигательных качеств, необходимых будущему метателю, широк и многообразен. Рост баскетболиста, сила штангиста, быстрота спринтера, координация гимнаста — вот далеко не полный перечень качеств, которые надо иметь или развить юному спортсмену, желающему стать метателем высокого класса. Давайте проследим, что происходит с базовыми физическими качествами спортсмена — силой и быстротой — по мере его взросления. Ведь юношеский возраст обладает рядом особенностей физического и психофункционального развития (присущих только

ему), которые необходимо учитывать в системном подходе к процессу формирования будущих метателей.

Мышечная сила в процессе взросления растет постоянно, но неравномерно. Есть периоды ее усиленного роста и есть — замедленного. С младенчества и до подросткового возраста прирост силы идет за счет улучшения синхронизации работы мышц или внутримышечной координации. С началом гормонального развития мышечная сила развивается за счет синтеза гормонов. Кроме того, в подростковом и юношеском возрасте в связи с усиленным ростом тела мышцы растут в длину более интенсивно, чем в поперечнике. Поэтому применение в занятиях с юными спортсменами даже большого объема упражнений на развитие силы оказывается малоэффективным. Сила упорно «не хочет» развиваться в этом возрасте. А согласно логике, нет смысла развивать то, что не развивается, отнимая время от тренировки других качеств. Значит ли это, что силу

совсем не надо развивать? Силу в подростковом и юношеском возрасте следует развивать только в рамках гармонического развития всех физических качеств. Этот период необходимо использовать для усвоения техники тяжелоатлетических упражнений и укрепления мышц спины, пресса, косых мышц, для создания так называемого мышечного корсета. Это несомненно будет способствовать более быстрому темпу роста и снижению уровня травматизма на последующих этапах, когда половое созревание завершится, рост тела в длину приостановится и будут созданы более благоприятные возможности для развития силы.

Но развитие детей не происходит однотипно, есть и существенные различия в развитии разных групп детей. Половое развитие и рост тела в длину акселераторов завершается значительно быстрее (нередко на 2—3 года раньше), чем у ретардантов. Мышечная сила акселераторов начинает развиваться раньше и

поначалу значительно превышает показатели ретардантов. Хорошие результаты в метаниях они тоже начинают показывать намного раньше детей, уступающих им в темпах развития. Как правило, у них нет большого будущего: девочки-акселератки останавливаются в своем развитии уже к 15—16 годам, а ретарданты-мальчики догоняют своих сверстников-акселераторов к 17—18 годам. Поэтому необходимо очень осторожно оценивать способности юных метателей, чтобы не прийти к ошибочным выводам об их потенциальных возможностях. Акселераторы ориентированы на юношеские чемпионаты и после них, как правило, завершают свою недолгую спортивную карьеру. Ретарданты двигаются вперед медленнее, но добиваются более значительных успехов.

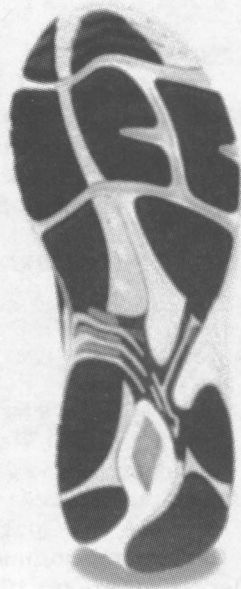
Быстрота (как физическое качество) имеет три основные формы проявления: 1 — латентное время двигательной реакции. 2 — скорость одиночного движения (при малом внешнем отягощении). 3 — ча-



Предъявителю данного купона скидка на разовую закупку в экипировочном центре для легкоатлетов «Brooks» — 5%.

При предъявлении купона и квитанции о подписке на журнал «Легкая атлетика» на II полугодие 2003 года скидка — 10%.

Действие купона до 31 декабря 2003 года



Лотерея «Brooks» — «Легкая атлетика»

КУПОН

1. Где в Москве располагается Беговой экипировочный центр?
ЦСКА Измайлово Сокольники
2. Кто из женщин-россиянок (когда и где) впервые преодолела на стадионе 2-метровый рубеж в прыжке в высоту?

3. Кто из дискоболов России (когда и где) первым метнул диск за 70 метров?

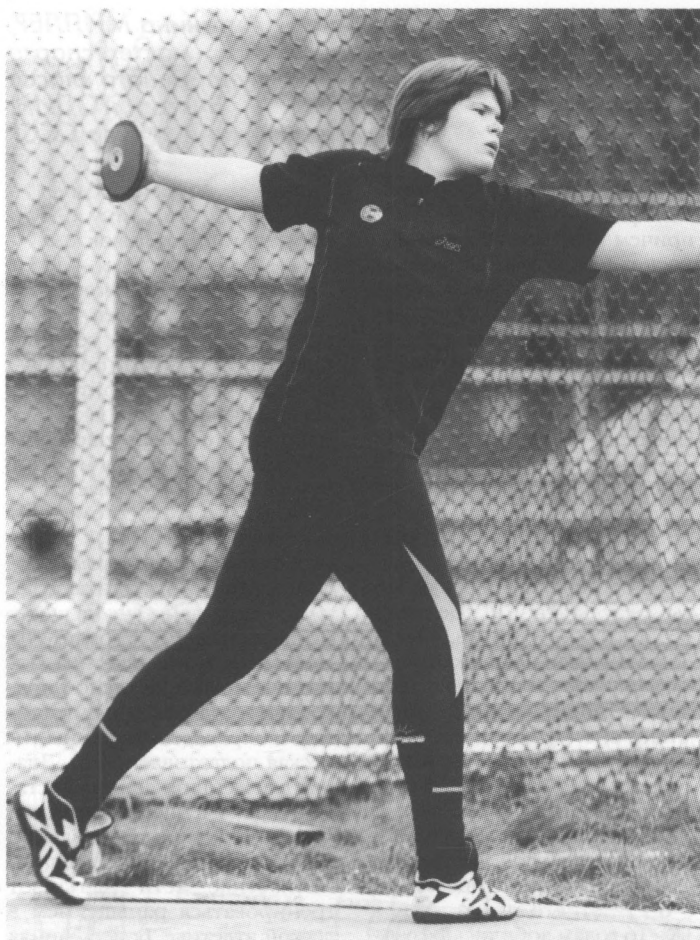
К розыгрышу принимаются только ответы, вписанные в купон!

Участник лотереи:

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Размер обуви _____



Дар'я Пицальникова в 2001 и 2002 годах была лучшей в метании диска среди юниорок России — 55,26 и 56,84

стога движений. Быстрота — врожденное и в высшей степени консервативное качество, с трудом поддающееся улучшению. В разных видах спорта скорость цельного движения зависит от разных составляющих быстроты. В своем комплексном выражении быстрота измеряется скоростью пробега коротких отрезков, несмотря на то, что скорость зависит также от длины и частоты шагов.

Наиболее благотворно влияют на развитие быстроты юного метателя скоростные упражнения высокой интенсивности, такие, как прыжковые, беговые, барьерные упражнения и спринтерский бег. Поскольку осуществление принципа «прямого переноса быстроты» происходит только в координационно сходных движениях, повышение скорости разгибания ног в этих видах будет являться важным фактором улучшения результатов в метаниях. Поскольку спринтерский бег и прыжковые упражнения требуют значительного проявле-

ния силы, одновременно будут увеличиваться и силовые возможности.

На начальных этапах тренировки упражнения, развивающие быстроту, влияют и на развитие других качеств. Дело в том, что при низком уровне подготовленности упражнения, требующие преимущественного проявления быстроты, предъявляют значительные требования и к другим качествам, прежде всего к силе. В дальнейшем, по мере роста тренированности, это положительное взаимодействие прекращается. Скоростные упражнения, которые ранее вызвали комплексное развитие физических качеств, будут оказывать свое влияние более избирательно. Такого же, более или менее существенного, влияния силовых упражнений на развитие быстроты не наблюдается. Существуют примеры и отрицательных взаимодействий. Так, увеличение в тренировке силовых упражнений неизбежно ведет к значительной потере гибкости (при недостаточном внимании к ее развитию). Вообще, сила и

гибкость, сила и выносливость, быстрота и выносливость — качества настолько противоречивые, находящиеся на столь разных полюсах спектра, что задача одновременного их развития практически невыполнима. Добиться высокой степени развития этих качеств можно только по отдельности, в определенных рациональных соотношениях. Необходимо отметить, что наивысших показателей в любом из качеств можно достигнуть только при оптимальном уровне развития остальных. Поэтому тренировка в юношеском возрасте должна обеспечить гармоническое развитие всех физических качеств.

Быстроте альтернативы нет. Она — доминантное качество для достижения успеха в метаниях. Сильный, но медленный метатель никогда не станет классным атлетом. Прима́т скорости над силой (для достижения максимальной мощности) со всей очевидностью вытекает из следующего примера. Экспериментально установлено, что проявление мощности у метателей выше, чем у штангистов примерно равной подготовленности (А.Самоцветов, 1961) При толкании ядра на 18,19 измеренная мощность движений толкателя была 6,9 л.с. при проявленной силе в 61,3 кг. При рывке штанги 150 кг мощность равнялась 4,3 л.с. при силе 200 кг. Если в метаниях проявленная сила была меньшей, то мощность — выше (вследствие значительно более высокой скорости движений).

Итак, из вышеизложенного понятно, что развитие силы в юношеском возрасте малоэффективно. Наиболее интенсивный рост быстроты движений наблюдается до 13—17 лет. В дальнейшем ее рост приостанавливается или прекращается совсем. Более того, мы видели, что на начальных этапах тренировки прыжковые и спринтерские упражнения, направленные на развитие быстроты движений, благоприятно влияют и на силовые возможности. Значит, имеет смысл распределить средства многолетней подготовки юных метателей так, чтобы главным направлением тренировки стало развитие быстроты нервно-мышечных усилий, а развитие абсолютной

силы отнести на юниорский и молодежный возраст. В связи с этим, целесообразно использовать в тренировке юных «соизмеримо облегченные снаряды». Это снаряды, находящиеся в примерно равных соотношениях с абсолютной силой юных и взрослых спортсменов. Например: 210 кг : 7,257 кг ~ 180 кг : 6 кг ~ 150 кг : 5 кг ~ 120 кг : 4 кг ~ 90 кг : 3 кг ~ 60 кг : 2 кг.

Практически это означает сравнивать их возможности, ведь юные метатели могут быть (как и взрослые) высокими, техничными, координированными и быстрыми. Отличаются они прежде всего уровнем развития силы, вследствие причин, о которых упоминалось выше. Соизмеримо легкие снаряды помогут им смолоду освоить скорости, ритмы и результаты, которые со взрослым снарядом станут им доступны только через несколько лет. Если юные метатели достигают с этими снарядами дальности международного уровня, то это высоко характеризует их способности и предполагает в будущем возможность выйти на тот же уровень результатов со взрослыми снарядами. Поэтому стратегия тренировки метателей в юношеском возрасте должна выглядеть следующим образом:

1-й этап. Обучение основам правильной техники.

2-й этап. Достижение результатов международного уровня с любым доступным соизмеримо облегченным снарядом.

3-й этап. Переход с одной массы снаряда на другой при неизменном уровне результатов, на фоне роста функциональных возможностей.

Специализация в юношеских метаниях не должна проходить в узком направлении, ее надо осуществлять по принципу многоборности. Это позволит уделять основное внимание развитию быстроты, ловкости, координации движений, параллельно гармонически развивать силу. То есть, развивать базовую подготовку, чтобы в дальнейшем, на ее основе, развернуть глубокую специальную подготовку.

Соотношение средств общей и специальной подготовки по годам: (в процентах): 12—13 лет — 80:20; 14—15 — 70:30; 16—17 — 60:40; 18—19 — 50:50.

Особенности подготовки прыгуний с шестом

Антонина МИЛЛЕР,
мастер спорта
международного класса
Виктор ЯГОДИН,
заслуженный тренер СССР

Как сообщает журнал ИААФ в статье «Новые исследования в легкой атлетике» (№ 1, 1997) первые упоминания о прыжке с шестом женщин приходится на 1919 год, когда Элизабет Берне из Германии преодолела 2,10. В 1921 году это достижение улучшила ее соотечественница Х. В. Хеннеке — 2,35. Эти первые попытки немецких спортсменок можно объяснить тем, что в Германии еще в XIX веке была широко развита система гимнастической подготовки, в которую включались и «прыжки с опорой через естественные и искусственные препятствия».

В нашей стране в 20-х годах уже теперь прошлого века прыжок с шестом у женщин также был популярен. В 1923 году Валентина Журавлева показала 2,35, что являлось в то время мировым достижением, а в 1927-м Анна Романова достигла и 2,41. Однако в дальнейшем прыжки с шестом были сочтены опасными для женского организма и исключены из календаря соревнований.

Лишь в настоящее время, время всеобщего феминизма, стали возрождаться и бурно развиваться так называемые «мужские» виды легкой атлетики: тройной прыжок, метание молота, бег на 3000 м с/п, и, в том числе, прыжок с шестом. Сейчас женский прыжок с шестом включен во все официальные соревнования, включая Олимпийские игры.

При тренировке женщин часто возникают мнения об особенностях техники прыжков и особой методике тренировки.

Однако техника любого спортивного упражнения есть система наиболее оптимальных движений, направленных на достижение наилучшего результата. Эта система основана на законах биомеханики, которая не учитывает различий пола. В то же время уровень техники, то есть степень ее совершенства, зависит от физических возможностей человека. Так что техника едина для мужчин и женщин.

На наш взгляд, необходимы также ссылки на различия в строении тела женщин и мужчин. Спортивный отбор позволяет находить женщин, не уступающих по строению мужчинам, таких же стройных, длинноногих, с узким тазом и т. д.

Основное различие состоит лишь в природном уровне физического развития. Да, природно женщины слабее мужчин. Особенно это касается мышц плечевого пояса и передней поверхности туловища.

Прыжок с шестом — вид легкой атлетики, который с самого начала освоения предъявляет значительные требования к физической подготовленности спортсмена. Поэтому нас в первую очередь заинтересовали пути и способы, которые находят спортсменки для достижения высоких результатов в прыжке с шестом.

Для этого нами было проведено анкетирование более 30 прыгуний с шестом, а также обобщено значительное количество опросов, бесед и мнений спортсменок и тренеров.

Результаты анкетирования позволили выделить три основных варианта путей достижения результатов:

I вариант. Девушки начали заниматься спортом в 13—15 лет непосредственно с прыжков с шестом. За 4—5 лет занятий достигли результата 3,40—3,60 при средней высоте хвата 345 см и превышением результата над хватом 5 см. При этом их результаты в спринте (в среднем): 30 м с/х — 3,5 (8,65 м/сек) и 60 м по движению — 8,2 (8,5 м/сек). В прыжке в длину (в среднем) — 5,22, длине с/м — 2,30, тройным с/м — 7,20. Жим штанги лежа — 72% от массы тела спортсменки.

II вариант. Начало занятий физкультурой с 6—7 лет, причем 60% девушек занимались гимнастикой. Легкой атлетикой начали заниматься в 12—13 лет, в основном спринтом и барьерным бегом, достигнув при этом результатов II—I разряда. В 15—16 лет перешли на прыжки с шестом. После 3—5 лет занятий достигли результатов 4,05—4,25 (среднее 4,16) при средней высоте хвата 392 см и превышением результата над хватом 24 см.

В спринте были достигнуты результаты (в среднем): 30 м с/х — 3,36 (8,9 м/с), 60 м со старта по движению — 8,05 (8,8 м/с). В прыжке в длину (в среднем) — 5,49, прыжке в длину с/м — 2,54 и тройном прыжке с/м — 7,40. Жим штанги лежа — 122% от массы тела спортсменки.

III вариант. Из шести опрошенных трое девушек начали заниматься гимнастикой с 6—7-летнего возраста и к 15—16 годам добились результатов МС и МСМК, и трое в 12—13 лет начали заниматься легкой атлетикой и достигли результатов КМС и МС. Прыжком с шестом и те и другие начали заниматься в 16—18 лет и за 4—5 лет достигли результатов 4,51—4,80 (среднее 4,63) при средней высоте хвата 411 см и превышением результата над хватом 52 см.

Представительницы этой группы в спринте достигли результатов (в среднем): 30 м с/х — 3,15 (9,52 м/с), 60 м по движению — 7,6 (9,4 м/с). Прыжок

в длину с разбега (в среднем) — 6,01, прыжок в длину с/м — 2,73, тройной прыжок с/м — 8,06. Жим штанги лежа — 115% от массы тела спортсменки.

Анализ показывает:

1. В освоении техники прыжка с шестом большую роль играет предварительная физическая подготовка. Для женщин это имеет еще большее значение, чем для мужчин. Это часто недооценивается.

2. Прыжок с шестом стоит как бы на стыке двух видов спорта: разбег с шестом и отталкивание — это легкая атлетика, а сами действия на шесте с использованием его упругих свойств — это гимнастика. Поэтому в предварительной подготовке должна присутствовать и определенная гимнастическая подготовленность. Значит для женщин явно недостаточно рекомендуемых методикой 2—3 лет предварительной подготовки. В спортивной гимнастике дети начинают тренироваться раньше, чем в легкой атлетике. Более ранняя и более длительная предварительная физическая подготовка — вот что нужно будущим прыгуньям.

3. Однако для будущих прыгуний с шестом занятия гимнастикой должны быть специфичны. Особенность состоит в том, что им необходимо упражняться и на «мужских» гимнастических снарядах — перекладине и кольцах.

Чтобы помочь тренерам, на основе данных анкетирования и опыта тренировки, мы предлагаем следующие упражнения:

Примерная таблица контрольных нормативов
для разных этапов тренировки женщин в прыжке с шестом

Результат	3,00—3,20	3,40—3,50	3,70—3,80	4,00—4,20	4,40—4,50	4,70—4,80	5,00—5,10
30 м с/х (с)	3,8±0,1	3,7±0,1	3,5±0,1	3,3±0,1	3,2±0,1	3,1±0,1	3,0±0,1
60 м (с)	8,7±0,2	8,5±0,2	8,1±0,2	7,9±0,2	7,6±0,2	7,4±0,2	7,3±0,2
по движению							
Прыжок в длину с разбега (см)	480±20	510±20	530±20	550±20	580±20	610±20	650±20
Прыжок в длину с места (см)	200±20	210±20	230±20	250±20	260±20	270±20	280±20
Тройной прыжок с места (см)	680±30	710±30	750±30	790±20	810±20	840±20	880±20
Жим штанги лежа (% от массы спортсменки)	40	50	60	80	100	110	120
Тяга штанги из-за головы (% от массы спортсменки)	25	30	40	50	55	60	
Высота хвата (см)	320—340	350—360	370—375	400—410	425—430	430—440	445—455
Превышение над хватом (см)	±0	0—10	20—25	20—30	35—40	60—70	65—75

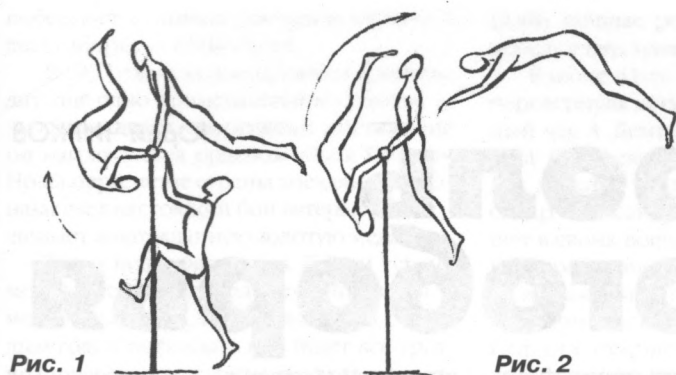


Рис. 1

Рис. 2

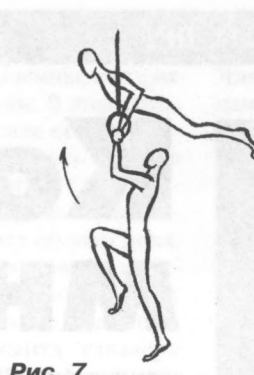


Рис. 7

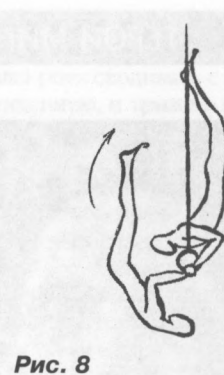


Рис. 8

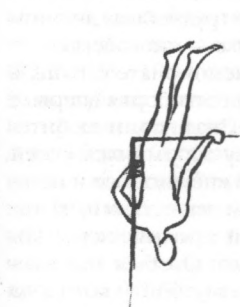


Рис. 3

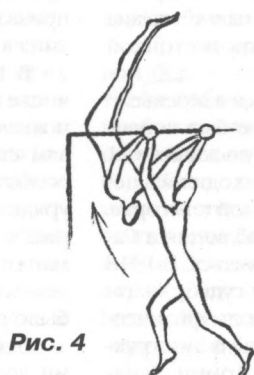


Рис. 4

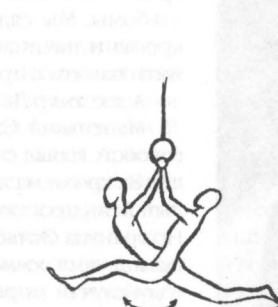


Рис. 9

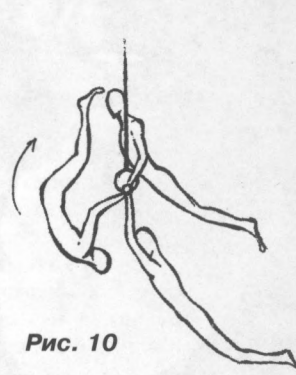


Рис. 10

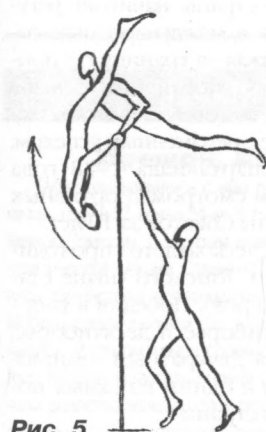


Рис. 5

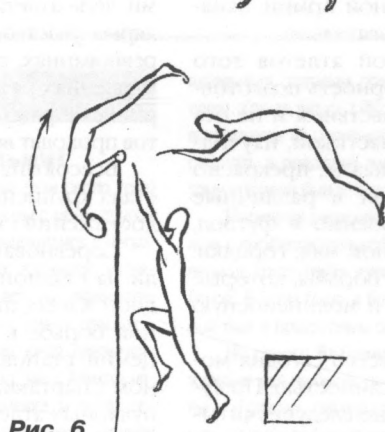


Рис. 6

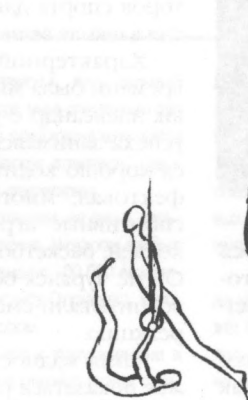


Рис. 11

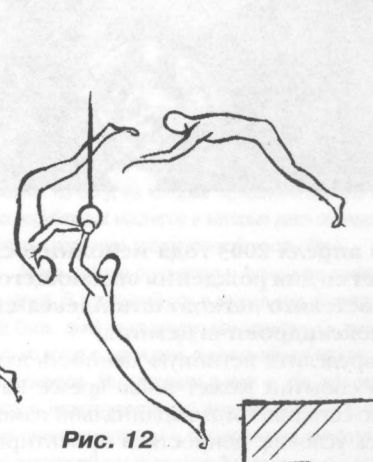


Рис. 12

Общесиловая направленность

1. Жим штанги лежа.
2. Тяги штанги из-за головы, в положении лежа.
3. На наклонной доске: ноги закреплены — подъем туловища.
4. То же — закреплено туловище — подъем ног, можно с отягощением.
5. В вися на гимнастической стенке — подъем ног.
6. Лежа на спине, держась за стенку прямыми руками — подъем тела в «березку», стараясь не сгибаться.

Низкая перекладина

- Стоя, толчком одной и махом другой ноги — переворот в упор (рис. 1).
- Из упора на перекладине — оборот назад — в упор.
- Из упора — спад назад — оборот в соскок (рис. 2).

Высокая перекладина

- Из размахивания — на махе вперед — поворот налево, перехватывая правую руку (санжировка).

- Из вися махом — переворот прямым телом — плечи вниз.

- То же из исходного положения правая рука на перекладине — левая обхватывает стойку (рис. 3).

- Из вися боком, вдоль перекладины — левая рука впереди — взмах телом. Левым боком к левой руке (рис. 4).

- Из вися — махом переворот в упор (рис. 5).

- Из вися, после замаха — оборот не касаясь в соскок, то же с прыжка (рис. 6).

- Из упора — оборот назад.
- Из упора — оборот назад в соскок.

- Подъем разгибом.

Низкие кольца

- Толчком одной и махом другой ноги — переворот в упор (рис. 7).

- То же, без толчка ногами.
- То же, оборот в стойку на согнутых руках, зацепившись ногами за тросы. В дальнейшем — пытаться отжаться на прямые руки (рис. 8).

Высокие кольца

- Размахивание — ноги вперед — плечи назад (рис. 9).
- Махом — переворот в упор (рис. 10).

- Из размахивания — махом назад — подъем в упор (рис. 11).

- Из размахивания — оборот в соскок (рис. 12).

Кроме гимнастической подготовки начинающие прыгуны должны овладевать основами легкоатлетической

Рисунки
Натали Крутиковой

подготовки: быстрым бегом, прыжками, а также обладать широким комплексом навыков и достаточной смелостью.

При этом на начальных этапах тренировки главным является гимнастическая подготовка, а на этапах спортивного совершенствования — скорость.



Лотерея «Brooks» —
«Легкая атлетика»

Ответы на вопросы, опубликованные
в № 12 за 2002 год:

1. Компания «BROOKS» появилась в России в 1997 году.
2. Мировые рекорды в помещении официально начали фиксировать с 1 января 1987 года.
3. Первым официальным рекордсменом мира в помещении в индивидуальном виде, не считая ходьбы, из россиян (мужчин) стал Игорь Лоторев (бег на 1000 м — 2.18.00).



14 апреля 2003 года исполнилось 100 лет со дня рождения выдающегося советского легкоатлета Александра Александровича Демина.

Определить истинную ценность людей и событий может лишь время. Как трудно сегодня, когда кардинально изменились условия, ценности и ориентиры жизни, пробиться к подлинной правде тех лет, чтобы правильно понять, оценить и воздать должное тем, кто жил и творил в те далекие годы. Я иду в архивы и бережно перелистываю пожелтевшие страницы газет.

Имя Александра Демина появилось на страницах газет в конце 20-х годов, в 1927 году, когда он впервые стал чемпионом и рекордсменом страны в десятиборье. Пытаюсь узнать о нем больше. Еще живы люди, которые помнят его как активного спортсмена. Беседую с одним из его знаменитых учеников заслуженным мастером спорта Сергеем Ильичем Кузнецовым, с «живой энциклопедией» отечественной легкой атлетики Натальей Васильевной Петуховой, авторитетным историком «королевы спорта» Галиной Ивановной Хинчук, и черты замечательного атлета и редкого по духовному богатству человека проступают яснее.

Но все кажется, что упускаю что-то главное и тогда отправляюсь на встречу с женщиной, которая стала ему верной спутницей на протяжении последних четырех десятилетий жизни. Это Муза Станиславовна Демина — вдова прославленного спортсмена. Хозяйка заваривает

Король многоборья

Юрий ЧИРКОВ

ароматный чай. Достает старинные фотоальбомы. Мы садимся в большие мягкие кресла и начинаем скользить по тонкой нити памяти в прошлое.

Александр Демин родился в Москве.

Маленький Саша явно не был сорви-головой. Начал свою трудовую жизнь в 11 лет. За крохи мальчугану приходилось целый день простаивать в тесной конторке. Но грянула Октябрьская революция и Саша получил возможность учиться. В 1918 году случай определил его судьбу — он стал курсантом военной школы физического образования, готовившей инструкторов спорта для Красной Армии. Занятия в школе велись основательно.

Характерной чертой атлетов того времени была многоборность подготовки. Александр с удовольствием и не без успеха занимался гимнастикой, научился хорошо ходить на лыжах, прекрасно фехтовал, много играл в различные спортивные игры, особенно в футбол, хоккей, баскетбол, ручной мяч, городки. Он не чурался бокса и борьбы, которые воспитывали смелость и молниеносную реакцию.

Такая жадность до всего сегодня может показаться разбросанностью. По существу так оно и было, но следует учитывать, что в то время не было еще ни методических, ни организационных, ни научных начал спорта. В результате природная энергия юноши находила выход в такой разносторонней подготовке. Но именно она и сыграла главную роль в достижении тех выдающихся результатов, которые он покажет позже.

Два года Александр Демин работает преподавателем гимнастики и легкой атлетики. Легкие, красивые и уверенные движения доставляют ему радость и удовольствие. Он с такой легкостью и изящностью управляет своим телом, что некоторые предрекают ему будущее даже в балете. Но сцене он предпочитает скользкий лед, где в хоккейной команде мастеров играет вначале вратарем, а затем нападающим.

Летом 1923 года он впервые выступил в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью и неожиданно легко добился победы, выиграв приз среди новичков. Ему было тогда ровно 20 лет. Александр понимал, что нужно определиться. И он сделал свой выбор — в 1925 году он выступает на первенстве Москвы уже как легкоатлет. Его спортивной специальностью становятся бег на короткие дистанции, прыжок в длину и десятиборье. Постепенно, в ходе тренировок и состязаний, он

приходит к убеждению, что его истинным призванием является труднейшая дисциплина в легкой атлетике — многоборье.

В 1927 году на чемпионате страны в числе победителей десятиборья впервые появляется его имя. Знатокам и любителям спорта он сразу запомнился своей особой спартанской внешностью и незаурядными волевыми качествами, которые с особой силой проявлялись в командных состязаниях. Он был тем «железным» эстафетчиком, обойти которого было практически невозможно.

В эти годы Демин вместе с сильнейшими легкоатлетами страны начинает регулярно участвовать в международных соревнованиях, выезжая за границу по приглашению рабочих спортивных союзов разных стран. Старты советских легкоатлетов проходят везде с неизменным успехом.

Всесоюзная Спартакиада 1928 года стала крупнейшим смотром спортивных достижений страны Советов за 10 лет.

Соревнования легкоатлетов проходили на стадионе им. Томского (ныне стадион Юных пионеров). Победив в упорной борьбе в пятиборье и десятиборье, Демин становится двукратным чемпионом Спартакиады и одним из самых популярных атлетов страны.

С 1928 по 1934 год десятиборье не включали в программу больших соревнований, но Александр знал, что его время еще придет и продолжал упорно совершенствоваться в отдельных видах легкой атлетики. Особенно ему удавался прыжок в длину. 23 июня 1929 года на матче трех городов в Москве он устанавливает новый рекорд страны — 6,76, но всего через три недели ростовчанину А.Парфиановичу удается прекрасный прыжок на 6,95! Кто же первым преодолел заветные 7 метров? В течение двух лет Демин пытается это сделать, но все попытки безуспешны. Тогда он овладевает новым способом прыжка в длину — «прогнувшись» — и 9 сентября 1931 года впервые в нашей стране улетает за отметку 7 метров, устанавливая новый всесоюзный рекорд 7,05!

В 1934 году Постановлением ЦИК Союза ССР от 27 мая устанавливается звание заслуженного мастера спорта, присваиваемое выдающимся мастерам. Среди первых 22 лучших спортсменов страны знак «Заслуженный мастер спорта СССР» под номером 11 получает Александр Демин.

В 1935 году на первенстве СССР в холодную дождливую погоду, установив по ходу соревнований личное достижение в прыжке в высоту 1,75, Александр Демин

побеждает с новым рекордом страны в десятиборье — 6508 очков.

В 1937 году в жизни А.Демина происходит еще одно примечательное событие — за выдающиеся спортивные достижения он награждается орденом «Знак Почета». Но на первенстве страны киевлянин А. Канаки дает настоящий бой ветерану и завоевывает долгожданную золотую медаль.

Тепло поздравив друга, Демин тем не менее упорно продолжает готовиться к новым стартам. Он понимает, что с каждым годом побеждать ему будет все труднее: против него травмы, возраст, рвущаяся в бой способная молодежь. Тем удивительнее был его ответ — на чемпионатах СССР 1938—1940 годов он трижды подряд (!) выигрывает заветное «золото» и становится семикратным чемпионом страны в десятиборье. Особенно памятным для него был последний предвоенный чемпионат 1940 года, где он встретился с подающим большие надежды Иваном Степаненком. Александру было уже 37 лет, а Ивану 23 года. В бескомпромиссной борьбе сошлись опыт и молодость. Установив в прыжке с шестом (3,90) и в беге на 1500 м

(4,48) личные рекорды, А.Демин вырвал победу у неуступчивого соперника.

В июне 41-го грянула война, которая перевернула жизнь страны. В этот трудный час А. Демину и группе его товарищей было поручено готовить бойцов для лыжных подразделений. Сам Александр Александрович крайне скупно пишет в своих воспоминаниях об этих днях. Поэтому приведем небольшую выдержку из заметки, опубликованной в газете «Комсомольская правда» за подписью гвардии старшего сержанта, кавалера двух орденов Красного Знамени Николая Стебакова.

«Трудно рассказать словами о штыковом бое, — писал он. — Штыковой бой требует не только особого мужества, но и особого искусства, особой подготовки. В самом начале нынешнего года я прошел ее в Москве под руководством заслуженного мастера спорта Александра Александровича Демина, учившего нас на стадионе «Динамо». «Я эту науку прошел еще с гражданской, — говорил он, — и вам передам. Вы только старайтесь, и никакой черт вам не будет страшен».

Эти слова вспомнились мне в сражении под Поньярями нынешним летом. Трижды наша рота сходилась с гитлеровцами врукопашную, и трижды мы сокрушали их. А ведь в нашей роте много москвичей, учеников и сверстников Сан Саныча. Передайте ему от всех нас самый искренний фронтовой привет». Что может быть выше такой оценки твоей работы!

Последний раз Александр Демин принял участие в чемпионате страны в 1944 году. Ему было уже за сорок, но несмотря на это он сумел завоевать в любимом виде бронзовую медаль, которой очень дорожил. А золотую получил его талантливый ученик Сергей Кузнецов, который всего через два года, дебютируя на первенстве Европы в Осло, завоеует серебряную медаль.

Последние годы своей жизни А. Демин провел в частом общении со школьниками. «Я счастлив, что внес в дело физического воспитания и оздоровления нашего народа свою небольшую лепту. Я хочу пожелать молодежи не бояться трудностей и смело идти вперед, к вершинам мастерства!» — таков был наказ выдающегося атлета XX века новым поколениям....

ПАМЯТЬ

Прощай, Ананьич!

Мы познакомились с ним полвека (или около того) назад, году в 53-м или 54-м. В ту пору мы с моим другом Аликом Хомским, с которым вместе занимались в легкоатлетической секции Стадиона Юных пионеров, увлеклись судейством соревнований. И вот на первенстве Москвы среди юношей нас назначили судить прыжок в высоту. В самом конце соревнований юная динамовка Алла Маючая установила новый рекорд, мы с Аликом начали радостно аплодировать рекордсменке, и тут же получили нагоняй от старшего судьи — человека в военной форме. Нам он показался весьма суровым, даже грозным. Так я познакомился с Владимиром Ананьевичем Откаленко, который тогда был сотрудником газеты «Красная Звезда», и который впоследствии сыграл важную роль в моей профессиональной судьбе.

За последующие десятилетия я убедился в том, что Ананьич, как звали его все — и друзья, и просто знакомые, не был суровым, а тем более грозным, каким казался при первом знакомстве. Был он человеком педантичным, любящим во всем порядок, и при этом доброже-

лательным, готовым прийти на помощь, дать дельный совет. Как-то летом 1962 года, когда мы в очередной раз встретились на соревнованиях, он предложил мне пойти работать в редакцию журнала «Легкая атлетика», где к тому времени был ответственным секретарем.

Коллектив редакции был небольшим, но очень сильным с профессиональной точки зрения. Недаром же был период, когда тираж журнала превышал 100 000 экземпляров. В этом была и большая заслуга Откаленко, который был и прекрасным организатором.

Но самого Владимира Ананьича к тому времени в журнале уже не было, он перешел в главную газету страны — «Правду», где его организаторские способности нашли достойное применение. Легкоатлеты со стажем несомненно помнят, какой огромной популярностью по всей стране пользовались кроссы на призы газеты «Правда».

Это были поистине всенародные соревнования, только в финале которых выступали тысячи лучших бегунов разных возрастов. Не одно поколение бегунов и тренеров прошли школу кроссов «Правды». И где бы они не встречались — во Фрунзе или Кишиневе, Вильнюсе или Баку и даже в Москве, которую, казалось бы, трудно удивить спортивным событием, финалы «прав-

динского» кросса превращались в грандиозное памятное событие. А их создателем, их душой и двигателем был Владимир Откаленко.

А еще Откаленко придумал международные соревнования по бегу, на которые приезжало немало известных зарубежных мастеров и которые дали определенный импульс развитию отечественной школы бега.

Наши добрые отношения с Ананьичем сохранились до конца. В последний раз я звонил ему за неделю, может быть, дней за десять до его кончины. Он тяжело болел, но когда я завел речь о наших общих планах, заметно оживился. Мы говорили с ним о том, что пора нам сделать легкоатлетическую энциклопедию, не было у нас еще такого издания, да и справочник-то легкоатлетический последний раз издавался 20 лет назад. Он был готов работать. Я уехал в командировку, а вернувшись, узнал, что его уже нет. Он был неброским, особенно рядом со своей яркой и знаменитой женой, добрым, трудолюбивым человеком, старался все делать сам, не обременять проблемами окружающих. Даже уходя, Ананьич старался не докучать родным и близким. Просто однажды он не проснулся утром....

Ростислав ОРЛОВ

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

5 мая

70 лет со дня рождения (1933) **Игоря КАШКАРОВА** (Москва). Бронзовый медалист Олимпийских игр 1956 г. — 2,08, ЗМС, чемпион СССР 1955 и 1959 гг.

15 мая

85 лет со дня рождения (1918) **Клавдии МАЮЧЕЙ** (Лаптевой). Чемпионка Европы в метании копья 1946 г. (46,25). Личный рекорд — 50,32 м (1947 г.). Восьмикратная чемпионка СССР 1938—1947 гг.

17 мая

70 лет (1933) **Елене ГОРЧАКОВОЙ** (Москва). Рекордсменка мира 1964 г. в метании копья (62,40). На Олимпийских играх 1952 и 1964 гг. завоевала бронзовые награды (49,70 и 57,06).

18 мая

80 лет (1923) **Владимиру ЛАХОВУ** (Москва), видному организатору физической культуры и спорта. Судья Всесоюзной и международной категории, кандидат технических наук.

65 лет (1938) **Игорю ТЕР-ОВАНЕСЯНУ** (Москва). ЗМС, ЗТ СССР, заслуженный работник физической культуры РФ. Участник пяти Олимпиад (1956—1972 гг.). Бронзовый

призер Олимпийских игр 1960 и 1964 гг., чемпион Европы 1958, 1962 и 1969 гг. 15-кратный чемпион СССР 1957—1971 гг. Первым в Европе (1959) прыгнул в длину за 8 м (8,01). Автор двух мировых рекордов 1962 и 1967 гг. (8,31 и 8,35). Главный тренер сборной СССР по легкой атлетике (1983—1989 гг.). Президент Федерации легкой атлетики СССР (1989—1991 гг.), заместитель Председателя Госкомспорта РФ 1993—1999 гг. Член Совета ИААФ.

23 мая

75 лет (1928) **Нине ОТКАЛЕНКО** (Москва). Чемпионка Европы 1954 г. в беге на 800 м (2,08,8). Автор 15 мировых рекордов. Первой в мире пробежала 800 м быстрее 2,10 (2,08,5 — 1952 г.) и достигла рубежа 2,05 (2,05,0 — 1955 г.). Шестикратная победительница кросса газеты «Юманите» в Париже.

25 мая

70 лет (1933) **Ромуальду КЛИМУ** (Минск). Олимпийский чемпион 1964 г. в метании молота (69,74). Серебряный призер Олимпийских игр 1968 г. (73,28). Чемпион Европы 1966 г. (70,02), серебряный призер чемпионата Европы 1969 г. (72,74). Мировой рекордсмен 1969 г. (74,52).

Новости и скандалы в мире допинга

Григорий РОДЧЕНКОВ,
мастер спорта,
кандидат
химических наук

Краткий обзор мировой и отечественной прессы за последний год с небольшими замечаниями

Борьба с допингом в спорте продолжается, и за последний год мы узнали столько нового и интересного, что осмыслить и проанализировать все это стало делом весьма непростым. Причем то, как это освещалось в газетах, только уводило от понимания истинного положения дел и затемняло смысл происходящего. Есть еще одна сюжетная линия в деле борьбы с допингом. В последние годы очень большое внимание привлекает Мировое агентство по борьбе с допингом, сокращенно WADA. За членство в нем идет сбор денег со всех стран, разделяющих его цели и программу (по 500 тысяч долларов с каждой). Россия в марте уже заплатила.

Допинговые страсти в США

Если начать наш обзор с США, то там допинговые скандалы не прекращаются, и материала для них действительно хватает. В марте 2002 года вышел специальный номер журнала «Sports Illustrated», посвященный проблеме употребления стероидов в бейсболе. Американцы никак не могут пережить, что несколько лет назад один из самых выдающихся игроков Кен Каминити признался, что выдерживать нагрузки и добиться таких потрясающих результатов ему помог андростендион, один из самых эффективных прогормонов, превращающийся в организме в тестостерон. Для миллионов американских бейсболистов Каминити был кумиром и образцом для подражания, и сколько из них потом стали потребителями прогормонов можно только догадываться. Ведь все прогормоны в США легально выпускаются под видом пищевых добавок, или супплементов, и для их покупки не требуется

рецепт. Даже в магазин идти не обязательно, все без проблем можно заказать через Интернет. По свидетельству газет, оборот американского рынка анаболиков и прогормонов за 2002 год впервые превысил один миллиард долларов. Последняя бейсбольная новость — смерть 23-летнего игрока. В биожидкостях его организма был найден эфедрин, входящий в состав многих пищевых добавок и смесей для снижения веса. И все равно Бейсбольная лига США никак не может решиться на проведение тестов в высшем дивизионе, ограничиваясь пока низшими фармклубами. Игроки не против самих тестов, однако высказывают опасения, что результаты анализов будут использованы для расправы с неудобными членами команды. А бейсбольный мяч тем временем после мощных ударов наследников Каминити все чаще и чаще летит далеко за пределы стадиона.

Другая крупнейшая американская спортивная организация, Лига американского футбола, проводит тесты с 1990 года, но результаты официально не раскрываются и не обсуждаются. Известно только, что положительные пробы на тестостерон и 19-нортестостерон (нандролон), являющиеся в основном следствием применения прогормонов, вообще не рассматриваются Футбольной лигой как допинговые. Ведь и тестостерон, и нандролон вырабатываются организмом человека, так что налагать санкции на своих игроков-миллионеров за превышения допустимых соотношений или концентраций стероидов было бы крайне неразумно. На защиту игроков сразу встанут самые высокооплачиваемые и профессиональные адвокаты, и судебные разбирательства могут привести к финансовым санкциям против самой федерации. А что касается эфедрина, то Лига реши-

тельно запретила его еще в 2001 году, тоже после внезапной смерти одного из игроков.

На фоне стероидных и эфедриновых проблем в бейсболе допинговые разоблачения и страсти в легкой атлетике США были не очень заметны. В ноябре 2002 года в течение буквально пары дней умирают Принц Александр де Мерод, многолетний руководитель Медицинской комиссии МОК и подкомиссии по допингу, и две звезды американской легкой атлетики 80-х годов: Бен Плакнехт, экс-рекордсмен мира в метании диска, и Ким Галлахер, неожиданно для всех ставшая в 19 лет призером Олимпиады-84 в Лос-Анджелесе в беге на 800 м. Американская пресса всем воздала должное. Принцу де Мероду, одному из самых великих деятелей спорта прошлого века и большому оптимисту в деле борьбы с допингом, припомнили необъяснимое исчезновение документов из закрытого сейфа в его президентских апартаментах во время Олимпиады в Лос-Анджелесе. Там были данные по 8 или 9 положительных пробам, принадлежавшим очень известным спортсменам. Было решено не разглашать это событие в течение 10 лет. Но до сих пор не известны ни имена спортсменов, ни названия обнаруженных препаратов.

Смерть 38-летней Ким Галлахер заставила вспомнить о ее наставнике, Чаке, самом скандальном тренере в американской легкой атлетике в 80-х годах, косвенно уличенном в возне со стероидами, пожизненно отстраненном от работы в спорте, но восстановившем свое право на работу через суд. Ким все время была с ним, ее постоянно брали на допинг, однако она не попала ни разу... А смерть Бена Плакнехта напомнила о его нереализованной мечте стать чемпионом Московской олимпиады в 1980 году и дисквалифи-

кации за применение анаболиков в 1981-м.

Той же осенью 2002 года мировая пресса активно отреагировала на попытку звездной пары Марион Джоунс и Тима Монггомери, ставшего рекордсменом мира в беге на 100 м, потренироваться в Торонто у Чарли Френсиса. Френсис тренировал печально известного и великого Бена Джонсона плюс таких звезд, как Анжела Исаенко-Тейлор или Марк Маккой. И как только мировая пресса не поносила Френсиса, получившего право снова заниматься тренерской деятельностью! Называли Чарли-хмиком и т.д. Хотя если прочитать книгу самой Анжелы Исаенко (Running Risks, Macmillan Canada Publishing Co., 1990), то картина получается иная. Чарли Френсис предстает во всем своем величии, скромности и доброте. Он имел 10,42 в беге на 100 м и участвовал в Мюнхенской олимпиаде в эстафете 4x100 м. Рассказывается, как он возился с бегунами с Ямайки, пробивал им сборы и минимальную финансовую поддержку, чтобы они могли иметь деньги на завтрак и поездку на трамвае на тренировку. Какая была радость, когда его группе выделили деньги, чтобы на старом автобусе можно было поехать на сборы в тепло, в США. Френсис не пропускал ни одной тренировки, он ставил технику и добивался уникального прогресса у самых разноплановых атлетов. Как только его герл-френд заикалась о том, что он весь в работе и не уделяет ей должного внимания — она тут же получала отставку.

Из книги видно, что Чарли вообще не планировал применять анаболики до тех пор, пока его спортсмены не добились права участвовать в европейском турне. И тут со всех сторон ему стали советовать, что ехать на соревнования в Европу, где все давно практикуют стероидную подготовку, без аналогичной подготовки —

значит обречь себя на провал и сделать такую поездку последней в своей карьере. Только под таким напором он согласился, поскольку сам в этом не разбирался. Тут же нашелся какой-то доктор, который всем вкалывал по инъекции 250 мг тестостерона и прописал прием дианабола (метандростенолона). Естественно, всех бегунов, как говорят, «разнесло, повязало и перекосило». Френсис такую программу прекратил, но серьезно задумался. А когда появился доктор Астафан, достаточно опытный специалист, то они стали работать в паре. Все это потом завершилось мировыми рекордами Бена Джонсона, его победой и допинговым скандалом в Сеуле — и классической фразой Френсиса о том, что всякий, вышедший на старт без фармакологической подготовки, обречен на поражение... Нам здесь важно отметить, что каждый — и Френсис, и Астафан — занимался своим делом. И вот с таким специалистом, как Френсис, умеющим квалифицированно тренировать на фоне фармакологической подготовки, у кого тренировочная программа подчинила себе фармакологическую, а не наоборот (как это сейчас сложилось сплошь и рядом в современном спорте), и захотели поработать Джоунс и Монтгомери. А пресса и ее вдохновители все преподнесли в совершенно искаженном и даже перевернутом виде.

«Фальшивые обвинения»

В апреле 2003 года доктор Вейд Эксум (Wade Osum), в свое время член советско-американской программы по борьбе с допингом, объявил, что еще в 1988 году во время отборочных олимпийских соревнований в Индианаполисе было 8 положительных проб на допинг, из них три принадлежали бегунам, ставшими в дальнейшем в Сеуле олимпийскими чемпионами. Это были Карл Льюис (100 м и длина), Джо ДеЛоач (200 м) и Андре Филипс (400 м с/б). Сколько поднялось газетного шума! Однако ИААФ объявила, что ей были известны результаты тех проб. Там были небольшие концентрации эфедрина, псевдоэфедрина и их метаболитов, ниже того уровня, когда эти соединения засчитываются как допинг. Более того, такие концентрации можно было списать на неумышленное применение суппLEMENTОВ,

что и сделал Льюис в своей объяснительной записке 15 лет назад. Поэтому Президент ИААФ Ламине Диак официально и достаточно резко в предовой статье «IAAF News» № 61 от 30 апреля 2003 года назвал эти случаи «фальшивыми обвинениями» в адрес всей легкой атлетики и Карла Льюиса, «одной из наших легенд», и закрыл их для дальнейшего обсуждения.

Дело лыжниц

Российская пресса тоже постаралась в превратном толковании допинговых скандалов, выпавших на долю российских спортсменов, точнее спортсменок. Дело наших лыжниц, олимпийских чемпионки Ларисы Лазутиной и Ольги Даниловой, — просто классический пример одурачивания читателей. Тут все дело было в том, что и Лазутина, и Данилова дважды попались на дарбепоэтин, новейшем аналоге эритропоэтина (ЭПО), еще в декабре 2001 года во время этапов Кубка мира. Фактически с этого момента они уже были уличены в применении допинга. Это есть ключевой момент всей истории, который упорно замалчивали все наши газеты. Потому что после уяснения этого факта вся история превращается в тривиальный допинговый случай, а события во время Олимпиады в Солт-Лейк-Сити приобретают логичный и объяснимый вид.

Логично и объяснимо и то, что Международная федерация лыжного спорта решила не объявлять результаты декабрьского допингконтроля до начала Олимпиады, чтобы не спутать остальных любителей допинга. Это ее право. Такой подход позволил поймать на дарбепоэтин во время самой Олимпиады не только Лазутину и Данилову (уже по третьему разу!), но и еще одного олимпийского чемпиона — Йохана Мюллера. А каким бы он мог стать суперчемпионом всех времен и народов... Подводя итоги Олимпиады, доктор Дон Кетлин, директор антидопинговой лаборатории США, объявил, что через его лабораторию прошло больше сотни проб с косвенными данными о том, что проводились манипуляции с дарбепоэтином и ЭПО. Однако практически все спортсмены закончили прием этих препаратов заблаговременно, следуя неписаному закону: перед главным стартом на неделю раньше прекрати

все, что ты обычно принимаешь. Те, кто нарушил этот закон, попались.

Таким образом факт повторного обнаружения дарбепоэтина у наших лыжниц и Мюллера стал достойным и успешным завершением программы совершенствования антидопингового контроля в спорте. Ведь то, что доктор Дон Кетлин совместно с фирмой AMGEN, выпускающей дарбепоэтин, разработали методику его определения и внедрили ее перед Олимпиадой, является огромным шагом в деле борьбы с допингом. Это вообще беспрецедентная акция такой фирмы, как AMGEN, потому что она на этом сознательно пошла на потерю огромной выгоды от будущих покупок своего продукта спортсменами. Ведь давно не секрет, что 60—70% всего синтетического гормона роста и эритропоэтина покупают спортсмены.

Потом был позорный для российского спорта суд в Лозанне, где российская сторона в лице г-на Дурманова, директора Антидопинговой инспекции ОКР, пытаясь защитить наших лыжниц, а по сути идя против всего цивилизованного мира и спортивной общности, не смогла привести ни одного аргумента в их защиту. Если эта Инспекция действительно считает своей миссией защищать наших спортсменов, то их надо было защищать еще до декабря 2001 года от тех безответственных околоспортивных деятелей, которые вводили нашим лыжницам дарбепоэтин накануне Олимпиады.

Печальный итог этому делу подвел наш великий тренер по лыжному спорту А.А. Грешин в интервью газете «Московский комсомолец» от 24 мая 2003 года, указав на главного виновника скандала — Александра Кравцова, генерального директора спортклуба «Роснефть»: «...На Олимпиаде произошел допинговый скандал — жуткая вещь! Виновники подобных скандалов во всех цивилизованных странах наказываются. Ни одного аналога нет, чтобы никого не наказали за подобный скандал. Г-н Кравцов несет прямую ответственность за этот скандал — как личный тренер Лазутиной, как человек, финансирующий подготовку. И мало того, что он попался, так целый год вешал общественности «лапшу на уши» — что все

решил суд, суд покажет и т.д. И мы все слушали эту чушь. Прошел год, суд давно завершился, пошла дисквалификация, отобрали медали, а г-н Кравцов не только не пострадал, он еще стал и главным тренером сборной. Еще один скандал — и он будет, наверное, президентом Олимпийского комитета». Сразу после этого интервью компания «Роснефть» объявила о прекращении финансирования лыжного спорта России с 1 июня 2003 года.

Пищевые добавки помогают «подсушиться»?

Параллельно скандалу с лыжницами развивался скандал с обнаружением запрещенного диуретика, фуросемида (он же лазикс), у наших гимнасток, тоже чемпионки, Кабаевой и Чачиной. Снова наблюдалось промывание мозгов через газеты и интервью якобы специалистов, снова суд в Лозанне и снова полный провал. И действующие лица те же: Антидопинговая инспекция ОКР и ее директор г-н Н. Д. Дурманов. Хотя сценарий был иной.

Все, кому надо, знают про порочную практику гимнасток, танцоров, фигуристок или прыгунов «подсушиться» с помощью диуретиков. И так, на чемпионате мира в конце 2001 года в Австралии в пробах наших девушек находят фуросемид. Это все, ресурса для защиты нет никакого. Но только не для нашей Инспекции. И вот из газет мы узнаем совершенно невероятные вещи: оказывается, в пищевых добавках фирмы VISION, которые накануне старта употребляли наши спортсменки, содержится фуросемид! И анализ это подтверждает! Это просто чудеса, хотя и в духе времени, поскольку последние несколько лет было принято такие проблемы валить на пищевые добавки. Однако ведущие антидопинговые лаборатории Кельна и Монреаля систематически анализировали самые разнообразные добавки, чтобы разобраться, что может быть там обнаружено в виде примеси, а чего быть не может. Эти исследования, а это около тысячи анализов, были обобщены и подытожены. Так вот фуросемида не было найдено нигде и никогда. А у нас он вдруг в добавках VISION возьми и окажись. Конечно же, на суде в Лозанне в

такие чудеса никто не поверил. Дисквалификация.

Вопросы без ответов

В этой связи деятельность г-на Дурманова и его якобы антидопинговой инспекции вызывает много вопросов. Я пытаюсь найти хоть одну публикацию г-на Дурманова, имеющую отношение к допингконтролю или спорту. Нашел (по программе SciFinder Scholar) всего одну статью, датированную еще 1986 годом. Никакого отношения ни к допингу, ни к спорту. Иногда в газетах он предстает как профессор. Этому объяснения тоже пока нет. Что касается работы в антидопинговой лаборатории, то ни одного анализа он там не сделал. Такая же загадка и возглавляемая им инспекция. Я пытаюсь узнать о ее составе или найти отчет о проведенной работе. Вообще никакой информации.

Кстати, если быть объективным, то единственный, но просто замечательный, успех, выпавший на долю г-на Дурманова — это повторный анализ на ЭПО пробы «Б» нашей бегуны Ольги Егоровой во Франции в 2001 году накануне чемпионата мира по легкой атлетике в Эдмонтоне. Тогда во французской лаборатории что-то не получилось, и положительный результат анализа мочи подтвержден не был. А кровь у Егоровой не брали. В итоге наша спортсменка избежала дисквалификации, уверенно победила назло всяким Сабо и Рэдклифф в Эдмонтоне в беге на 5000 м и выиграла Гран-при по итогам сезона.

Этот случай вошел в историю и по крайней мере на два года отбросил планы WADA проводить анализы проб на эритропоэтин во время внесоревновательного контроля, отбирая для этого только мочу, без отбора проб крови. Кровь — это проблема, так как пробы крови может брать только квалифицированный персонал в специально оборудованном помещении, и, естественно, что ни в гостинице, ни под трибунами стадиона такой сценарий не проходит.

Анализ крови дает картину биохимических изменений, происшедших в результате применения ЭПО или дарбепоэтина, но сами препараты при этом обнаружены быть не могут. Их прямое определение возможно только путем анали-

за мочи. Сейчас WADA опять призвала к внедрению методики, когда анализируется только моча... Пола Рэдклифф готова хоть сегодня заморозить свою мочу для будущих поколений, и WADA активно использует ее имя и выступления в печати для поддержки своей программы.

Завершая наш обзор, отмечу самую потрясающую новость, почему-то не привлечшую газеты. Это была маленькая заметка, висевшая в прошлом году в чате на сайте ИААФ. В ней говорилось, что Майкл Джонсон, рекордсмен мира и Олимпийский чемпион Атланты и Сиднея в беге на 200 и 400 м, ни разу за годы своей карьеры не подвергался внесоревновательному контролю! Вот это до сих пор не укладывается у меня в голове. И опровержения этому я нигде не встречал. Более того, эта заметка исчезла с сайта ИААФ. Ведь сколько по поводу Джонсона было разговоров — как же это он с такой неправильной техникой и короткими ногами может так быстро бегать? Оказывается, что вполне может, если только не тревожить его внесоревновательным контролем.

Проблемы WADA

В начале мы упомянули, что Россия заплатила за членство в Мировом агентстве по борьбе с допингом (WADA), свой взнос в размере 500 тысяч долларов. Однако некоторые страны это делать не торопятся, поскольку пока реального результата от деятельности этого Агентства не видно. Тем временем, WADA грозит всему миру своим банкротством, собирает пресс-конференции и занимается кадровыми перестановками. На смену известным людям приходят менее известные.

Мое неприятие Агентства связано с его жесткой презумпцией виновности спортсмена. WADA безоговорочно возлагает на спортсмена всю ответственность за те соединения или их метаболиты, которые могут быть найдены в процессе анализа его биожидкостей. То есть если вам подсыпали или даже насильно ввели инъекцию — вы будете виновны. С очень большими оговорками это можно допустить. Но дальше этого идти нельзя. Однако WADA идет дальше и вво-

дит понятие possession (обладание). Это значит, что если вам подбросили в карман, в гостиничный номер или под машину на стоянке блистер с таблетками станозолола или использованную ампулу изпод ЭПО — то все, вы попались на допинге. Вот это в цивилизованном обществе недопустимо. Первый публичный щелчок по носу WADA получило в прошлом году перед чемпионатом мира по футболу в Японии, когда ФИФА (Федерация футбола) не разрешила ему проводить свои «мероприятия» во время футбольного праздника.

А в мае этого года в духе WADA был из ничего раздут скандал с Габриэлой Сабо, румынской бегуней, когда в машине ее друга, в другой стране и еще за сотни верст до ее тренировочного лагеря, был найден актовегин в ампулах. Никто и нигде еще не показал, что это допинг, ни одна лаборатория не может его обнаружить ни в одной из биожидкостей. А полиция легко обнаруживает его в багажнике автомобиля, и тут же газеты поднимают шум, что это допинг, используемый Сабо в ходе подготовки к сезону. Типичный пример оболванивания.

Уже очевидно, что WADA стоит перед большими проблемами. В объявленной им благородной и бескомпромиссной борьбе с допингом она будет должна продемонстрировать некий результат или прогресс, то есть показать эффективность своей системы внесоревновательного антидопингового контроля, а не продолжать приветствовать с важным видом перетрагивание сумок спортсменами на прилете в аэропортах. Куда податься со своими проверками?

В США ничего сделать не удастся, и WADA это знает. Там вся элита прочно сидит на полугебальных прогормонах третьего поколения, сроки выведения которых значительно меньше по сравнению с классическими анаболическими стероидами, а подтверждение положительной пробы затруднено тем, что половина метаболитов имеют такую же структуру, как и природные стероиды. И четких критериев нет, единственно, что если кто-то попадет в день приема, тогда по изотопному соотношению можно будет показать, что был прием экзоген-

ных стероидных прогормонов. Однако по пальцам можно пересчитать, сколько лабораторий практикуют такую процедуру.

Поэтому WADA для внесоревновательного контроля остаются только те страны, где по-прежнему в ходу анаболики времен Московской олимпиады. Увы, Россия в их числе. А нам, если мы действительно хотим бороться с допингом, вместо того, чтобы платить 500 тысяч долларов за свое непонятное членство в WADA, было бы лучше поднять зарплаты сотрудникам Московского антидопингового центра.

Последние новости

И самые последние новости. После чемпионата мира по кроссу в Лозанне (март 2003 года) было объявлено, что Альберто Гарсиа, действующий чемпион Европы в беге на 5000 м, Памела Чепчумба (не путать с Джойс Чепчумбой) и Асма Легзауи, таинственная марокканка, установившая в 2002 году мировой рекорд в беге по шоссе на 10 км (30.29), — попались на эритропоэтине. А в прошлом году в августе на нем же сенсационно попался марокканец Брахим Булами, побивший мировой рекорд в стипль-чезе.

Тогда Эль Герруж, живая и еще бегающая легенда марокканской легкой атлетики, резко высказался в газетных интервью, что случай с Булами бросил тень на успехи марокканских бегунов.

Но следует напомнить Эль Герружу про «марокканский подарок» всей европейской легкой атлетике, преподнесенный в мае 2002 года его бывшим соотечественником Мохаммедом Мури, выступавшим за Бельгию. Он тоже попался на ЭПО накануне чемпионата мира по полумарафону.

Стало очевидным, что все его европейские рекорды в беге на 3000, 5000 и 10 000 м, установленные в 1999—2000 годах, были замешаны на эритропоэтине и что их следует давно перечеркнуть.

Так что тучи сгущаются. Не менее очевидно, что методы борьбы и достоверность результатов анализов на ЭПО и дарбепоэтин будут совершенствоваться дальше. Случаи с Гарсиа и остальными показывают, что сроки, в течение которых эти препараты могут быть обнаружены, медленно, но неуклонно возрастают.

Юноши 100 м

10,81	Милютин Федор 85 Крв, П	1	Чебоксары	2.07
10,89	Гостев Игорь 86 Пнз	2	Чебоксары	2.07
10,99	Теплых Иван 86 Ект	3	Чебоксары	2.07
11,00	Пупков Сергей 85 Чл	2п1	Москва	17.06
11,02	Киров Евгений 85 Нвк	4	Чебоксары	2.07
11,08	Шевцов Игорь 87 Кр	5	Чебоксары	2.07
11,10	Карелин Владимир 85 Чл	6	Чебоксары	2.07
11,11	Алехин Антон 85 Анг	3	Чебоксары	2.07
11,13	Коробец Антон 85 Уфа	3	Чебоксары	2.07
11,14	Жигулин Евгений 85 Срт	3	Чебоксары	2.07

200 м

21,91	Теплых Иван 86 Ект	1	Москва	19.06
22,30	Жигунов Александр 85 М.о.	2	Москва	19.06
22,41	Александренко Максим 85 СПб	1	С.-Петербург	4.06
22,44	Шевцов Игорь 87 Кр	2	Чебоксары	4.07
22,48	Семенский Николай 86 СПб	2	С.-Петербург	4.06
22,55	Сигаловский Александр 86 Томск	3	Москва	19.06
22,57	Мирошников Дмитрий 85 Клн	4	Москва	19.06
22,61	Киров Евгений 85 Нвк	6	Чебоксары	4.07
22,61	Гостев Игорь 86 Пнз	7	Чебоксары	4.07
22,67	Демин Захар 85 Тула	4	Чебоксары	4.07

400 м

48,27	Александренко Максим 85 СПб	1	Чебоксары	2.07
49,08	Семенский Николай 86 СПб	2	Чебоксары	2.07
49,39	Кругляков Валентин 85 Спр	3	Чебоксары	2.07
49,81	Гетманский Артем 85 Нвч	3	Краснодар	27.05
49,83	Давыдов Алексей 85 Спр, ВС	2з3	Москва	17.06
49,92	Гладышев Дмитрий 86 Лпц	4	Чебоксары	2.07
49,93	Тихонов Артем 85 Пнз	3	Краснодар	27.05
50,07	Симонов Александр 85 Ект	5	Чебоксары	2.07
50,08	Шляпников Дмитрий 85 Иж	6	Чебоксары	2.07
50,12	Попов Николай 85 Иж	7	Чебоксары	2.07

800 м

1.51,84	Тихонов Артем 85 Пнз	3	Казань	26.06
1.53,85	Ванисов Илья 85 М-Ул	4	Москва	8.06
1.54,20	Гильмутдинов Денис 85 Тм	1	Чебоксары	4.07
1.54,61	Петифоров Илья 86 Нвг	3	Чебоксары	4.07
1.54,81	Байшев Роман 86 Иж	3	Чебоксары	3.07
1.55,57	Голубь Александр 86 Крс	3	Чебоксары	3.07
1.55,60	Машенцев Алексей 85 Влдв	3	Чебоксары	3.07
1.55,8	Шардыко Захар 86 Анг	2н	Новосибирск	20.05
1.55,81	Грязев Алексей 86 Астр	5	Чебоксары	4.07
1.56,25	Калинин Андрей 85 Омск	3	Чебоксары	3.07

1500 м

3.56,44	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	1	Москва	17.06
3.56,76	Васильев Константин 85 Иж	1	Чебоксары	2.07
3.57,18	Кочетков Денис 86 Кр	2	Чебоксары	2.07
3.57,43	Петифоров Илья 86 Нвг	2	Москва	17.06
3.57,47	Певень Мксим 85 Иж	3	Чебоксары	2.07
3.57,69	Рудаков Антон 85 СПб	5	Москва	17.06
3.59,0	Нетбайкин Дмитрий 86 Анг	1н	Новосибирск	19.05
3.59,00	Оглоблев Павел 86 СПб	5	Чебоксары	2.07
3.59,6	Камнев Андрей 86 Томск	2н	Новосибирск	19.05
3.59,73	Сидоров Михаил 85 Уфа	6	Чебоксары	2.07

3000 м

8.15,16	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	1	Москва	19.06
8.19,19	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	2	Москва	19.06
8.31,81	Рудаков Антон 85 СПб	4	Москва	19.06
8.32,63	Петифоров Илья 86 Нвг	5	Москва	19.06
8.36,24	Васильев Константин 85 Иж	1	Чебоксары	4.07
8.37,66	Сидоров Михаил 85 Уфа	2	Чебоксары	4.07
8.39,12	Семенов Алексей 85 Чбк	3	Чебоксары	4.07
8.40,63	Лавриненко Дмитрий 85 Ств	4	Чебоксары	4.07
8.42,13	Матюшкин Дмитрий 85 Ул	5	Чебоксары	4.07
8.43,57	Толстенков Алексей 85 Влг-Астр	7	Чебоксары	4.07

5000 м

15.26,3	Соловьев Антон 86 Крс	1н	Новосибирск	19.05
15.32,29	Семенов Алексей 85 Чбк	17	Чебоксары	28.07
15.47,2	Ларкин Михаил 87 Влдв	1н	Владивосток	19.05
15.48,0	Сокоренко Яков 85 М.о.	1н	Тула	18.05
15.50,0	Масякин Петр 85 Лпц	2н	Тула	18.05

15.59,9	Федоров Алексей 85 Шдр	1н	Екатеринбург	18.05
16.04,1	Поляков Евгений 85 Ект	2н	Екатеринбург	18.05

110 м с/б (914 мм)

14,00	Зацепин Виталий 85 Тмб	3	Чебоксары	2.07
14,03	Бывакин Денис 85 М-Клг	2	Москва	19.06
14,23	Молчанов Сергей 85 Чл	4	Москва	19.06
14,36	Филев Павел 85 М-Влд	3	Чебоксары	2.07
14,63	Мартинов Николай 85 Кстр	5	Чебоксары	2.07
14,72	Артахипов Виталий 85 Саха	6	Чебоксары	2.07
15,07	Михайловский Сергей 87 Нжк	3	Чебоксары	2.07
15,09	Сыромятников Евгений 85 Чл	7	Чебоксары	2.07
15,19	Васильев Егор 86 М	2	Москва	21.05
15,21	Исрафилов Антон 86 Прм	3	Чебоксары	2.07

110 м с/б

15,15	Васильев Егор 86 М	2	Москва	7.06
15,29	Андрейченко Антон 85 Нвк	м	Краснодар	24.05
15,36	Онищенко Павел 85 Пнз, ВС	з	Казань	25.06
15,44	Сысоев Алексей 85 Влг, МО	м	Краснодар	24.05

400 м с/б (840 мм)

52,55	Тишкин Александр 85 СПб	1	Чебоксары	2.07
53,11	Иванов Максим 85 Чл	2	Чебоксары	2.07
53,63	Сальников Владислав 85	3	Москва	19.06
53,70	Калякин Андрей 85 Прм	3	Чебоксары	2.07
54,09	Григорьев Константин 85 Клн	4	Чебоксары	2.07
54,29	Стульнев Игорь 85 Кр	5	Чебоксары	2.07
55,01	Шиян Денис 87 Влдк	5	Москва	19.06
55,04	Мартинов Николай 85 Кстр	6	Москва	19.06
56,15	Горбань Никита 85 М	7	Чебоксары	2.07
56,54	Попов Антон 85 Хб	3	Чебоксары	2.07

400 м с/б

55,97	Шиян Денис 87 Влдк	3	Краснодар	24.05
56,80	Горбань Никита 85 М	вк	Москва	8.06

2000 м с/п

6.09,68	Пауков Андрей 85 Курск	1	Чебоксары	2.07
6.10,98	Иваненко Петр 86 Срт	2	Чебоксары	2.07
6.11,26	Шайхудинов Роман 85 Нс	3	Чебоксары	2.07
6.11,45	Спиркин Николай 86 Пнз	4	Чебоксары	2.07
6.11,47	Миншин Илья 85 М-Клг	5	Чебоксары	2.07
6.12,92	Кораблев Юрий 85 Пнз, МО	6	Чебоксары	2.07
6.14,78	Шагалов Михаил 85 СПб	1	С.-Петербург	3.06
6.16,5	Карташов Алексей 85 Р-Д	1	Краснодар	19.05
6.17,12	Марченко Владимир 86 Н-Н	7	Чебоксары	2.07
6.18,19	Юров Алексей 86 М, ФСО	8	Чебоксары	2.07

4x100 м

42,91	Сибирь (Кветкин М., Баранов А., Киров Е., Сигаловский А.)	1	Чебоксары	03.07
43,15	Урал (Карелин В., Теплых И., Азаренков К., Пупков С.)	1	Москва	20.06
43,25	Сибирь (Монич А., Баранов А., Киров Е., Сигаловский А.)	2	Москва	20.06
43,34	Москва (Смирнов А., Бывакин Л., Филев Д., Свобода Л.)	3	Москва	20.06
43,62	Тула-Курск (Трубочанинов Е., Чусовский В., Боков Р., Демин З.)	2	Чебоксары	03.07
43,64	Челябинская о. (Карелин В., Иванов М., Сыромятников Е., Пупков С.)	3	Чебоксары	03.07
44,01	Северо-Запад (Мирошников Д., Бабин В., Захарчук А., Бобров О.)	4	Москва	20.06
44,14	Калининградская о. (Мирошниченко Д., Драчев А., Григорьев К., Козлов К.)	4	Чебоксары	03.07
44,19	Пермская о. (Березовский А., Исрафилов А., Нигматуллин Э., Рожков С.)	5	Чебоксары	03.07
44,21	Самарская о. (Шарифуллин В., Алексеев С., Давыдов А., Кругляков В.)	6	Чебоксары	03.07

4x400 м

3.21,16	С.-Петербург (Тишкин А., Семенский Н., Алаев С., Александренко М.)	2	Москва	20.06
3.21,82	Урал (Симонов А., Иванов М., Азаренков К., Черных С.)	3	Москва	20.06
3.22,80	С.-Петербург (Александренко М., Семенский Н., Тишкин А., Павлов Н.)	1	Чебоксары	04.07
3.22,90	Сибирь (Монич А., Зеленов М., Гильмутдинов Д., Морозов О.)	4	Москва	20.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

3.23,19	Самарская о. (Давыдов А., Кругляков В., Комаров В., Алексеенко С.)	2	Чебоксары	04.07
3.24,68	Центр (Мартынов Н., Ногин А., Гладышев Д., Жигунов А.)	6	Москва	20.06
3.25,20	Челябинская о. (Морозов В., Куликов А., Сыромятников Е., Кожин П.)	3	Чебоксары	04.07
3.25,25	Свердловская о. (Симонов А., Попов П., Токарьков В., Мылласов И.)	4	Чебоксары	04.07
3.25,66	Удмуртия (Попов Н., Шляпников Д., Мерзляков Н., Никифоров Ю.)	5	Чебоксары	04.07
3.26,25	Москва (Бывакин Д., Ванисов И., Свобода Д., Морозов О.)	7	Москва	20.06

Ходьба 10 км

40.34,2	Канайкин Владимир 85 Срн	1	Чебоксары	25.05
42.10,3	Головин Вячеслав 86 Срн	1н	Сочи	18.02
42.21,4	Прохоров Александр 86 Чл, МО	1н	Ижевск	21.09
42.56,3	Поляков Владимир 85 СПб	1н	Чебоксары	25.05
42.57,8	Никитин Александр 85 Чбк	2н	Чебоксары	25.05
43.03,6	Чекайлов Александр 85 СПб	4н	Чебоксары	25.05
43.36,9	Савенков Сергей 86 Зрч	4н	Ижевск	21.09
43.44,2	Васильев Сергей 85 Чбк	5н	Ижевск	21.09
43.46,0	Трофимов Василий 86 Чбк	5н	Чебоксары	25.05
44.35,9	Николаев Алексей 85 Нс	8н	Чебоксары	25.05

Высота

2,11п	Малыренко Станислав 85 Мрчск	м	Кемерово	21.12
2,08	Покшин Иван 85 Кмрв	1	Москва	20.06
2,05	Жуков Андрей 85 Кнш	10	Краснодар	29.05
2,00п	Сысоев Алексей 85 Влг, МО	м	Москва	3.02
2,00	Тюрин Дмитрий 85 Влг	15	Краснодар	29.05
2,00	Колесников Вадим 85 Влдв, Д	4ю	Брянск	19.06
2,00	Бриттнер Филипп 85 Чл	2	Чебоксары	4.07
2,00	Стародубцев Дмитрий 86 Чл	4	Чебоксары	4.07
1,98п	Краснов Александр 86 М, П	14	Москва	8.02
1,98п	Никитенков Илья 86 СПб	1	С.-Петербург	29.12

Шест

5,00	Кучеряну Сергей 85 М, ФСО	3	Краснодар	28.05
4,90	Лукьяненко Евгений 85 Кр	4	Краснодар	23.05
4,60п	Лопатин Антон 85 Крсн	1	Шахты	20.01
4,60п	Прейн Николай 85 Ир, П	2	Пенза	29.01
4,60п	Стригунов Александр 85 Кр, П	4	Пенза	29.01
4,60	Буря Артем 86 Влг	2	Чебоксары	3.07
4,60	Грипич Александр 86 Кр	3	Чебоксары	3.07
4,50п	Костюченко Константин 86 СПб	вк	С.-Петербург	22.02
4,50	Комиссаров Алексей 86 Ярс	5	Чебоксары	3.07
4,40п	Воробьев Сергей 85 Омск	5	Пенза	29.01
4,40	Прокопенко Павел 87 М, П	1	Москва	30.05

Длина

7,45	Баранов Антон 85 Брнл	1	Чебоксары	2.07
7,35	Алексеев Андрей 85 М, ФСО	4	Краснодар	27.05
7,22	Титорчук Никита 85 СПб	2	Чебоксары	2.07
7,15	Стародубцев Дмитрий 86 Чл	1н	Екатеринбург	18.05
7,15	Лактионов Сергей 85 М-Ст.Оск	1н	Тула	19.05
7,08	Кучеряну Сергей 85 М, ФСО	3	Чебоксары	2.07
6,95	Зацепин Виталий 85 Тмб	2н	Тула	19.05
6,95	Грунь Сергей 86 Кр	1н	Краснодар	19.05
6,91	Алибугаев Артур 85 Дрб	15	Краснодар	27.05
6,87	Евдокимов Ярослав 85 Нвг	5	Чебоксары	2.07

Тройной

15,40п	Алексеев Андрей 85 М, ФСО	5	Москва	8.02
15,28	Копейкин Дмитрий 85 Смл	1	Чебоксары	4.07
15,18	Лактионов Сергей 85 М-Ст.Оск	1н	Тула	18.05
15,02	Колганов Алексей 85 Н-н	3	Чебоксары	4.07
14,88	Евсеев Сергей 85 Кз	4	Чебоксары	4.07
14,75п	Лебедев Никита 85 Влд	5	Москва	21.12
14,66	Шмыгалев Алесандр 85 Кр	5	Чебоксары	4.07
14,36п	Солнцев Александр 85 СПб	1н	С.-Петербург	29.12
14,35	Думин Андрей 85 Н-н	6	Чебоксары	4.07
14,28	Гуд Александр 85 Бийск	1н	Новосибирск	20.05

Ядро (5 кг)

19,74	Греков Александр 85 Смл	1	Москва	20.06
18,21	Морозов Александр 85 Р-Д	1н	Краснодар	18.05
18,08	Плахин Евгений 85 Омск	2	Чебоксары	3.07
17,95п	Ганев Линар 85 М, П	2	Пенза	30.01
17,80	Пирог Олег 86 КБР	3	Чебоксары	3.07

17,64п	Большаков Александр 88 М.о.	1	Москва	28.12
17,16	Никитин Сергей 85 СПб	1	С.-Петербург	4.06
17,12	Данько Станислав 85 Смл	1н	Тула	18.05
16,95	Андреев Игорь 85 М.о.	2н	Тула	18.05
16,56	Копейкин Александр 86 Ств	2н	Краснодар	18.05

Диск (1,5 кг)

57,29	Грибков Сергей 85 Влд, МО	1н	Адлер	24.02
53,56	Сысоев Алексей 85 Влг, МО	1н	Краснодар	19.05
52,70	Пирог Олег 86 КБР	2	Чебоксары	2.07
51,31	Ключников Илья 85 Арм	2н	Краснодар	19.05
49,72	Иванов Николай 85 М, Луч	3н	Адлер	10.02
49,50	Ямов Иван 85 Ект	3	Чебоксары	2.07
49,17	Стаценко Дмитрий 85 Влг	4н	Адлер	24.02
47,87	Медведев Максим 85 СПб	6	Чебоксары	2.07
46,11	Киселев Алексей 86 Бийск	1н	Новосибирск	20.05
46,03	Тютюников Евгений 85 Ств	3н	Краснодар	19.05

Молот (5 кг)

73,35	Левин Михаил 86 Кр, Д	1н	Краснодар	18.05
69,35	Погорелов Иван 85 Ств, Д	2н	Краснодар	18.05
68,21	Грунский Артем 86 Ств	2	Чебоксары	4.07
66,55	Азаренков Андрей 85 Смл	4н	Адлер	23.02
65,98	Волков Андрей 85 СПб, МО	3	Чебоксары	4.07
64,98	Валентик Сергей 85 Влд, ВС	6н	Адлер	23.02
63,01	Юрченко Сергей 86 Кр, Д	4н	Краснодар	18.05
62,90	Заикин Вячеслав 86 Смр, ВС	6	Чебоксары	4.07
62,75	Поздняков Анатолий 87 СПб	1	С.-Петербург	15.05
62,30	Айдамиров Евгений 87 Р-Д	1н	Ростов-на-Дону	3.05

Копье (700 г)

73,46	Товарнов Алексей 85 Влг	1	Москва	20.06
63,50	Войтов Виталий 85 Смл, Д	2н	Адлер	23.02
61,85	Беленков Антон 86 Смл	2н	Адлер	16.02
58,02	Бобков Андрей 85 М-Влд	3	Чебоксары	3.07
56,76	Курбаков Игорь 85 Влг	4н	Адлер	23.02
54,51	Смирнов Николай 87 Смр, П	5	Чебоксары	3.07
54,01	Телегин Павел 86 Влд	6	Чебоксары	3.07
53,11	Бурлантов Михаил 86 Ств	2н	Краснодар	19.05
52,93	Сысоев Алексей 85 Влг, МО	м	Краснодар	24.05
52,52	Ермолаев Константин 85 Брнл	7	Чебоксары	3.07

Десятиборье (юношеское)

7005	Сысоев Алексей 85 Влг, МО	1н	Краснодар	24.05
(11,52-6,64-15,08-1,97-53,24-15,44-47,61-3,60-52,93-5.05,68)				
6646	Найденко Андрей 85 Бт	2	Чебоксары	3.07
(11,26-6,71-13,05-1,83-52,67-15,64-37,16-3,80-47,65-4.57,99)				
6514	Андрейченко Антон 85 Нвк	4н	Краснодар	24.05
(11,63-6,67-14,01-1,85-52,00-15,29-35,06-3,80-41,16-5.05,61)				
6315	Ягудин Марат 85 Н-К	3	Чебоксары	3.07
(11,84-6,46-12,40-1,95-52,86-15,62-29,27-3,80-40,30-4.47,66)				
6145	Чуликов Александр 86 Чл	4	Чебоксары	3.07
(12,29-6,48-12,75-1,86-54,29-16,00-35,27-3,50-45,60-4.54,86)				
6107	Харламов Василий 86 Ств	6н	Краснодар	24.05
(12,55-6,62-14,05-1,79-59,89-16,12-45,16-3,50-48,40-5.04,94)				
6074	Кувшинов Евгений 85 Нжк	5	Чебоксары	3.07
(11,85-6,49-12,63-1,89-52,65-15,38-30,52-3,20-37,49-4.59,97)				
5887	Васянин Константин 86 Чл	7	Чебоксары	3.07
(12,26-6,21-11,48-1,80-54,88-16,74-32,11-3,80-43,70-4.47,87)				
5863	Азаренков Кирилл 85 Чл	2н	Екатеринбург	19.05
5845	Храмков Артем 85 Н-К	8н	Краснодар	24.05
(12,39-6,26-13,29-1,79-55,26-15,88-32,94-3,60-33,67-4.52,49)				

Девушки

100 м

11,99	Кокорина Александра 86 Чл	3	Чебоксары	2.07
12,01	Мехти-Заде Юна 86 М+Н-Н	1	Чебоксары	2.07
12,05	Каманина Екатерина 85 Крв	3	Чебоксары	2.07
12,08	Бочарова Ульяна 85 М, П	7з1	Тула	9.06
12,13	Яковлева Наталья 85 М-Пск	5з2	Тула	9.06
12,13	Хвощевская Елена 86 Братск	3	Чебоксары	2.07
12,14	Чермошанская Юлия 86 М	3	Москва	17.05
12,18	Вдовина Ксения 87 Лпц	5	Чебоксары	2.07
12,20	Кулик Александра 85 Влдв	3	Чебоксары	2.07
12,22	Орехова Евгения 86 Брн	6	Чебоксары	2.07
12,22	Шуликова Ольга 85 Крс	7	Чебоксары	2.07

200 м

24,38	Хвощевская Елена 86 Братск	2	Москва	19.06
24,61	Талько Виктория 85 Орел	4	Москва	19.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

24,62	Литвинова Людмила 85 Лпц	3	Чебоксары	4.07	17.50,9	Мирошниченко Ольга 85 Блгв	1н	Владивосток	19.05
24,67	Новикова Виктория 85 Кр, ЮР	5	Москва	19.06	100 м с/6 (762 мм)				
24,75	Викулова Виктория 85 СПб	1	С.-Петербург	4.06	13,45	Самылова Ольга 86 СПб	1	Москва	19.06
24,75	Мехти-Заде Юна 86 М+Н-Н	2	Чебоксары	4.07	13,53	Бандина Елена 85 Чбк	1	Чебоксары	3.07
24,83	Бандина Елена 85 Чбк	3	Чебоксары	4.07	13,58	Бочарова Ульяна 85 М, П	2	Москва	19.06
24,85	Вдовина Ксения 87 Лпц	3	Чебоксары	4.07	13,61	Яковлева Наталья 85 М-Пск	3	Москва	19.06
24,87	Чермошанская Юлия 86 М	1	Москва	21.05	14,21	Новикова Виктория 85 Кр, ЮР	2	Чебоксары	3.07
25,12	Куракина Елена 85	9	Москва	19.06	14,22	Губина Екатерина 85 Прм	3	Чебоксары	3.07
400 м					14,36	Карпова Анастасия 85 Влгд	6	Москва	19.06
54,19	Шляпникова Надежда 86 Ект	2	Москва	18.06	14,45	Короблева Дарья 85 Прм	4	Чебоксары	3.07
54,29	Шувалова Анастасия 86 М.о.	3	Москва	18.06	14,52	Касицкая Александра 85 Кмрв	м	Чебоксары	2.07
54,35	Кривошапка Антонина 87 Р-Д	4	Москва	18.06	14,53	Кравцова Светлана 85 Кмск	6	Чебоксары	3.07
54,91	Кабанова Анастасия 86 Влг, П	3	Краснодар	28.05	100 м с/6				
55,18	Хвощевская Елена 86 Братск	8	Казань	26.06	13,29	Самылова Ольга 86 СПб	2з1	Кингстон	20.07
55,38	Солдатова Ольга 85 Брн	3	Чебоксары	2.07	13,97	Бандина Елена 85 Чбк	3	Казань	26.06
55,71	Беликова Галина 85 М, П	5	Краснодар	28.05	14,11	Яковлева Наталья 85 М-Пск	2	Краснодар	28.05
55,72	Зыбайло Наталья 85 Тулун	4	Чебоксары	2.07	14,72	Ляднова Яна 87 Влдк	1	Калуга	21.06
55,90	Никуличева Наталья 85 Сокол	5	Чебоксары	2.07	14,84	Бородин Татьяна 86 Нжк	м	Краснодар	23.05
56,25	Сергеева Надежда 87 Кмрв	3	Москва	18.06	14,87	Дюжая Дарья 85 Кр	м	Краснодар	23.05
800 м					14,93	Селянкина Светлана 86 СПб	2	Калуга	21.06
2.06,26	Шапаева Мария 86 Н-Н	2	Москва	20.06	400 м с/6				
2.06,48	Альминова Анна 85 М-Крв	3	Москва	20.06	59,35	Соловьева Анастасия 85 Влг	1	Чебоксары	2.07
2.08,31	Савинова Мария 85 Чл	1	Чебоксары	4.07	59,68	Костецкая Екатерина 87 СПб	4	С.-Петербург	29.06
2.09,77	Мартынова Екатерина 86 Брн	3	Чебоксары	4.07	60,26	Обедина Ирина 85 Кмрв	2	Москва	19.06
2.09,89	Рядно Ольга 85 Р-Д	7	Москва	20.06	60,70	Головчанова Евгения 86 Брнл	2	Чебоксары	2.07
2.10,26	Поторочина Ксения 85 Ект	3	Чебоксары	3.07	61,35	Шевченко Анастасия 85 Клнг	3	Чебоксары	2.07
2.10,49	Костецкая Екатерина 87 СПб	9	Москва	20.06	61,37	Варламова Екатерина 85 М, П	4	Москва	19.06
2.10,81	Мочалова Юлия 87 Н-Н, ВС	3	Казань	26.06	61,65	Ухарская Дарья 85 Прм	6	Казань	26.06
2.11,24	Желнова Оксана 86 СПб	3	Чебоксары	3.07	61,94	Максимова Елена 85 СПб	5	Чебоксары	2.07
2.11,79	Иванова Юлия 86 Влг	4	Краснодар	29.05	62,26	Портнова Ольга 85 СПб, ЮР	5	С.-Петербург	29.06
1500 м					62,32	Зенкова Валентина 86 М.о.	4	Краснодар	28.05
4.25,95	Мочалова Юлия 87 Н-Н, ВС	4	Казань	25.06	2000 м с/п				
4.28,23	Савинова Мария 85 Чл	5	Москва	17.06	6.53,68	Мочалова Юлия 87 Н-Н, ВС	1	Чебоксары	2.07
4.29,23	Оленич Анастасия 85 Омск, П	6	Москва	17.06	7.09,87	Беляшова Людмила 85 Кз	2	Чебоксары	2.07
4.30,96	Киреева Светлана 87 Лпц	2	Чебоксары	2.07	7.10,29	Шутова Светлана 86 Пнз	3	Чебоксары	2.07
4.31,02	Григорьева Мария 87 Нс	7	Сочи	14.09	7.11,0	Топорищева Ольга 85 Ект	1	Екатеринбург	18.05
4.31,40	Кудреватых Ксения 86 Прм	3	Чебоксары	2.07	7.13,11	Галимова Валентина 86 СПб	4	Чебоксары	2.07
4.31,53	Лазарева Ольга 86 Ивн	4	Чебоксары	2.07	7.14,91	Усова Ольга 85 СПб	1	С.-Петербург	3.06
4.31,74	Старикова Светлана 85 Кз	12	Казань	25.06	7.20,29	Кордюк Наталья 85 М.о.	5	Чебоксары	2.07
4.33,12	Хамзина Регина 89 Ул	5	Чебоксары	2.07	7.27,5	Трифонов Евгений 85 Чл	2	Екатеринбург	18.05
4.33,57	Асадуллина Светлана 85 Уфа	6	Чебоксары	2.07	7.32,0	Таран Анна 86 Зрнг	1	Ростов-На-Дону	4.05
3000 м					7.32,59	Орлова Ирина 85 Чбк	6	Чебоксары	2.07
9.36,31	Оленич Анастасия 85 Омск, П	2	Москва	19.06	4x100 м				
9.44,99	Киреева Светлана 87 Лпц	6	Краснодар	28.05	46,68	Москва (Яковлева Н., Чермошанская Ю., Бочарова У., Мехти-Заде Ю.)	2	Москва	20.06
9.45,92	Кудреватых Ксения 86 Прм	2	Чебоксары	4.07	46,70	Липецкая о. (Шепелева О., Вдовина К., Суховеркова А., Литвинова М.)	1	Чебоксары	04.07
9.46,47	Алексеева Алина 85 Чбк	3	Чебоксары	4.07	47,01	Урал (Белоусова Н., Угланова М., Дунаева В., Кокорина А.)	3	Москва	20.06
9.48,87	Хамзина Регина 89 Ул	4	Москва	19.06	47,06	Челябинская о. (Белоусова Н., Угланова М., Дунаева В., Кокорина А.)	2	Чебоксары	04.07
9.49,96	Харитонов Виктория 86 СПб	1	С.-Петербург	4.06	47,22	Краснодарский кр. (Куц Т., Тимофеева Д., Мацегорова Ю., Новикова В.)	3	Чебоксары	04.07
9.52,56	Посашкова Галина 88 М	5	Чебоксары	4.07	48,23	Москва, девушки (Бочарова У., Болясова И., Мехти-Заде Ю., Чермошанская Ю.)	1	Москва	22.05
9.55,00	Галимова Валентина 86 СПб	2	С.-Петербург	4.06					
9.58,09	Головкина Ольга 86 Прм	7	Москва	19.06					
5000 м									
17.24,17	Харитонов Виктория 86 СПб	4	С.-Петербург	29.06					

Фирменный легкоатлетический магазин

часы работы:
суббота-понедельник 11:00-16:00
вторник-пятница 11:00-19:00
воскресенье, праздники выходной

в продаже кроссовки, марафонки, шиповки, одежда:
Adidas (коллекция 2003, включая шиповки для всех дистанций и элитные марафонки Adistar Competition),
Mizuno, New Balance, Saucony, Nike, Asics,
часы Casio(50 lap), пульсометры Polar, периодика.

Экипировка спортивных команд. Возможен безличный расчет.
тел.: 772-59-02. E-mail: sportq@mail.ru

Королева спорта

Адрес: Москва, Лефортово, 2-ая ул. Синичкина, д.9а (Юрьевский пер.).
Проезд: от м. Авиамоторная, выход направо, 8 минут пешком прямо, мимо Лефортовского рынка или 1 остановку на трамвае 32, 43, 46 (от Лефортовского рынка); от м. Измайловский парк трамвай 32.

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

48,84	Алтайский кр. (Клевцова С., Пылева, Трунина, Головчанова Е.)	4	Чебоксары	04.07	6,00	Куропаткина Анна 85 Р-Д, МО	2	Ростов-на-Дону	3.05
48,89	Ульяновская о. (Портнова О., Сабирзянова Э., Москальнова К., Конева Н.)	5	Чебоксары	04.07	6,00	Герасимова Анна 86 СПб	кв	Москва	17.06
48,97	Саратовская о. (Голосная А., Терешина М., Григорьева О., Плотникова Е.)	6	Чебоксары	04.07	6,00	Ваганова Елена 86 Н-У	4	Чебоксары	2.07
48,98	Волгоградская о. (Карпова А., Соловьева А., Кабанова А., Евстигнеева О.)	7	Чебоксары	04.07	5,99п	Бережняя Маргарита 88 Кмн	м	Шахты	20.01
Тройной									
3.40,34	Юг (Кривошапка А., Кабанова А., Новикова В., Соловьева А.)	1	Москва	20.06	13,58	Маринина Наталья 85 Срт	1	Чебоксары	4.07
3.43,15	Центр (Демина А., Талько В., Литвинова Л., Шувалова А.)	2	Москва	20.06	13,18	Таранова Анастасия 85 Влг, УОР	3	Краснодар	29.05
3.45,66	Сибирь (Сергеева Н., Головчанова Е., Хвощевская Е., Обедина И.)	4	Москва	20.06	12,90	Абакумова Ирина 86 СПб	2	Москва	20.06
3.45,68	Урал (Сушенцева Е., Шляпникова Н., Поторочина К., Горнова И.)	5	Москва	20.06	12,80	Доброхотова Анастасия 85 Крсн	1н	Новосибирск	20.05
3.46,17	Москва-1 (Беликова Г., Варламова Е., Павлова Е., Болясова И.)	1	Чебоксары	04.07	12,75	Куропаткина Анна 85 Р-Д, МО	4	Москва	20.06
3.46,18	С.-Петербург (Максимова Е., Гоголева С., Коновалова М., Викулова В.)	6	Москва	20.06	12,72п	Назарова Анна 86 СПб	2н	С.-Петербург	29.12
3.46,39	Москва (Беликова Г., Альминова А., Потапова Д., Варламова Е.)	7	Москва	20.06	12,66п	Параняк Юлия 85 СПб	3н	С.-Петербург	29.12
3.46,43	Свердловская о. (Шляпникова Н., Сушенцева Е., Поторочина К., Горнова И.)	2	Чебоксары	04.07	12,62	Шумай Екатерина 86 Чл	1	Екатеринбург	18.05
3.48,05	Московская о. (Зенкова В., Демина А., Литвинова М., Шувалова А.)	3	Чебоксары	04.07	12,60п	Мулюкова Елена 85 Ств, ЮР	2н	Шахты	20.01
3.50,89	С.-Петербург-1 (Желнова О., Максимова Е., Кравцова Е., Викулова В.)	4	Чебоксары	04.07	12,60п	Пермякова Ольга 86 СПб	4	С.-Петербург	29.12
Ядро									
21.44,8	Петрова Ирина 85 СПб	1	Сочи	18.02	15,83	Авдеева Анна 85 Спр	8	Кингстон	20.07
21.47,0	Жукова Татьяна 85 М-Рб	2	Сочи	18.02	14,12	Иванова Светлана 85 М-Кстр	вк	Москва	18.06
22.04,6	Соколова Вера 87 Чбк	3	Сочи	18.02	14,02п	Пищальникова Дарья 85 Мк	3	Минск	2.03
22.10,7	Кубасова Александра 86 СПб	4	Сочи	18.02	14,01	Тарасова Ирина 87 Вл	2	Москва	18.06
22.26,3	Михайлова Ольга 86 Чбк	5	Сочи	18.02	12,96п	Винокурцева Мария 85 Анг, ЮР	м	Кемерово	21.12
22.29,2	Васильева Светлана 85 СПб	6	Сочи	18.02	12,59п	Абакумова Мария 86 Ств, ВС	4	Пенза	29.01
22.47,9	Курочкина Елена 85 СПб	1	Чебоксары	25.05	12,41	Добросельская Юлия 86 Влгднск	5	Ростов-на-Дону	3.05
23.06,8	Жданова Юлия 86 Зрч	7	Сочи	18.02	12,37	Саранча Инна 86 Кмск	6	Ростов-на-Дону	3.05
23.13,9	Брагина Анна 85 Св.о.	4	Чебоксары	25.05	12,26п	Касицкая Александра 85 Кмрв	м	Кемерово	21.12
23.16,6	Смолина Татьяна 85 Нвк	8	Сочи	18.02	12,22п	Гончарова Марина 86 Нвк	м	Кемерово	21.12
Диск									
46.10,9	Соколова Вера 87 Чбк	1	Чебоксары	25.05	56,84	Пищальникова Дарья 85 Мк	вк	Краснодар	8.05
46.50,6	Петрова Ирина 85 СПб	3	Чебоксары	25.05	45,12	Беспалова Мария 86 СПб	2	С.-Петербург	28.06
47.10,4	Пудовкина Анна 85 Нс	4	Чебоксары	25.05	45,03	Иванова Светлана 85 М-Кстр	1н	Адлер	10.02
48.15,9	Курочкина Елена 85 СПб	5	Сочи	18.02	40,19	Ломочинская Анна 85 Ств	2	Чебоксары	2.07
48.24,4	Пфти Диана 86 Срт	3	Ижевск	21.09	39,64	Иванченко Ольга 85 Кр, П	3н	Адлер	10.02
48.47,1	Мазурко Виктория 85 СПб	2	С.-Петербург	28.06	37,92	Пинягина Алена 85 Ект	3н	Адлер	24.02
49.16,4	Михайлова Ольга 86 Чбк	2	Чебоксары	30.08	37,21	Корнева Александра 85 Ярс	4н	Адлер	24.02
50.22,2	Шатаева Надежда 86 Чбк	5	Ижевск	21.09	35,63	Серова Наталья 86 Кстр	4	Чебоксары	2.07
50.58,7	Соловьева Светлана 87 Чбк	4	Чебоксары	30.08	30,94	Штарева Анастасия 88 СПб	1	С.-Петербург	6.06
51.10,0	Ульянова Елена 85 СПб, ВС	4	С.-Петербург	28.06	30,34	Терентьева Елена 86 СПб	1	С.-Петербург	16.05
Молот									
1.84	Школина Светлана 86 Смл	1	Чебоксары	2.07	52,62	Беспалова Мария 86 СПб	6	Краснодар	29.05
1.82	Гордеева Ирина 86 СПб	1	С.-Петербург	4.06	50,16	Шарова Юлия 85 СПб	1	С.-Петербург	16.05
1.80	Носова Марина 86 Кр	2	Краснодар	27.05	49,55	Калиничева Анна 85 Влд, МО	2н	Адлер	23.02
1.79п	Пинакина Ольга 85 Клг	2	Москва	9.02	49,32	Маркова Евгения 85 Ств, ВС	8	Краснодар	29.05
1.75п	Кудрякова Анастасия 85 М, П	4	Москва	17.01	48,50	Алексеева Анна 85 М, П	6	Москва	18.05
1.75п	Фролова Екатерина 85 Сч	3	Пенза	30.01	48,00	Булгакова Анна 88 Ств	3н	Адлер	23.02
1.75п	Волкова Анна 85 Кр, МО	4	Пенза	30.01	47,72	Седых Оксана 85 М	вк	Москва	18.06
1.75	Коноплина Раиса 85 Ств	4	Краснодар	27.05	44,77	Тарасова Злата 86 Спр	3н	Адлер	9.02
1.75	Яковлева Татьяна 86 Пск	6	Краснодар	27.05	44,08	Вашукова Полина 87 Ярс	1н	Тула	19.05
1.75	Васильева Лилия 85 М-Э	3	Чебоксары	27.07	43,02	Гуденкова Оксана 86 Смл	6	Чебоксары	4.07
Копье									
4.21	Киришова Александра 85 СПб	2	Краснодар	23.05	51,81	Абакумова Мария 86 Ств, ВС	4	Сочи	14.09
3.70	Какошинская Алина 86 СПб	1	Чебоксары	2.07	49,35	Коженкова Екатерина 85 Лпц	2	Москва	18.06
3.60	Демченко Екатерина 86 Кр	3	Краснодар	7.05	47,65	Кроликова Александра 86 М.о.	4	Москва	18.06
3.50п	Боковикова Анна 85 М	6	Москва	12.02	42,60	Кузнецова Елена 85 Крс	3н	Адлер	16.02
3.30	Крупская Анастасия 86 Ир, П	4	Иркутск	20.07	41,60	Дудинская Инга 87 Смл, Д	3	Чебоксары	3.07
3.25п	Пак Екатерина 85 СПб	1	Орел	10.02	41,13	Гришина Оксана 87 Влгд	4	Чебоксары	3.07
3.20	Крупская Анастасия 86 Ир	9	Краснодар	27.05	40,50	Бессарабова Ольга 86 Ств	4н	Адлер	23.02
3.15	Сомова Екатерина 85 М	1	Москва	21.05	40,05	Корженевская Ольга 86 Врж, Д	3н	Тула	19.05
3.10	Воронина Маргарита 87 Ярс	1	Калуга	21.06	39,66	Максимова Марина 86 Чбк	7	Москва	18.06
3.10	Волик Валерия 89 Кр	2	Калуга	21.06	38,56	Баранова Ольга 85 Смл, Д	5н	Адлер	23.02
Семиборье (юношеское)									
6.33	Кремнева Елена 86 Блг	1	Москва	18.06	5015	Касицкая Александра 85 Кмрв	1н	Краснодар	24.05
6.27	Маринина Наталья 85 Срт	1	Чебоксары	2.07	(14,76-1,60-10,40-25,85-5,77-30,54-2,23,88)				
6.12	Доброхотова Анастасия 85 Крсн	2	Чебоксары	2.07	4966	Дюжая Дарья 85 Кр	бю	Краснодар	24.05
6.08	Кучеренко Ольга 85 Влг, МО	2	Краснодар	27.05	(14,87-1,69- 8,95-26,04-5,61-27,60-2,18,31)				
6.07	Кутякова Наталья 86 Кврв	3	Чебоксары	2.07	4822	Фролова Екатерина 85 Сч	2	Чебоксары	3.07
6.02п	Назарова Анна 86 СПб	1н	С.-Петербург	28.12	(15,30-1,75- 9,19-27,56-5,20-34,71-2,23,17)				
					4807	Арсенова Анастасия 86 Чбк	3	Чебоксары	3.07
					(15,49-1,63-10,65-26,25-5,48-30,68-2,27,20)				
					4773	Гончарова Марина 86 Нвк	1н	Новосибирск	20.05
					(14,6-1,61-10,32-26,2-5,50-22,67-2,20,4)				
					4681	Слушкина Ольга 87 Нчб	1	Калуга	23.06
					4666	Зиновьева Ольга 86 Кз	5	Чебоксары	3.07
					(15,66-1,54-11,35-26,08-5,69-28,74-2,37,09)				
					4629	Захарова Инна 85 Брл	6	Чебоксары	3.07
					(15,84-1,54- 9,87-27,16-5,73-34,21-2,30,73)				
					4612	Мухина Ирина 85 Ир	7	Чебоксары	3.07
					(15,34-1,60-11,48-25,89-5,04-22,75-2,26,68)				
					4602	Соловьева Евгения 86 Мгн	8	Чебоксары	3.07
					(16,21-1,69- 9,65-26,72-5,34-27,31-2,25,64)				

Алексей Прохоров (серебряный призер среди юниоров) с талисманом Кубка



Ирина Петрова — лучшая среди юниорок



Праздник спортивной ходьбы в Чебоксарах

«Серебро» в ходьбе на 20 км у Владимира Андреева



Представитель ИААФ Питер Марлоу и министр спорта Чувашии Вячеслав Краснов



Лучшие в беге на 800 м —
чемпион Европы
Уилсон Кипкетер (Дания)
и чемпион мира
Андре Бушер (Швейцария)

