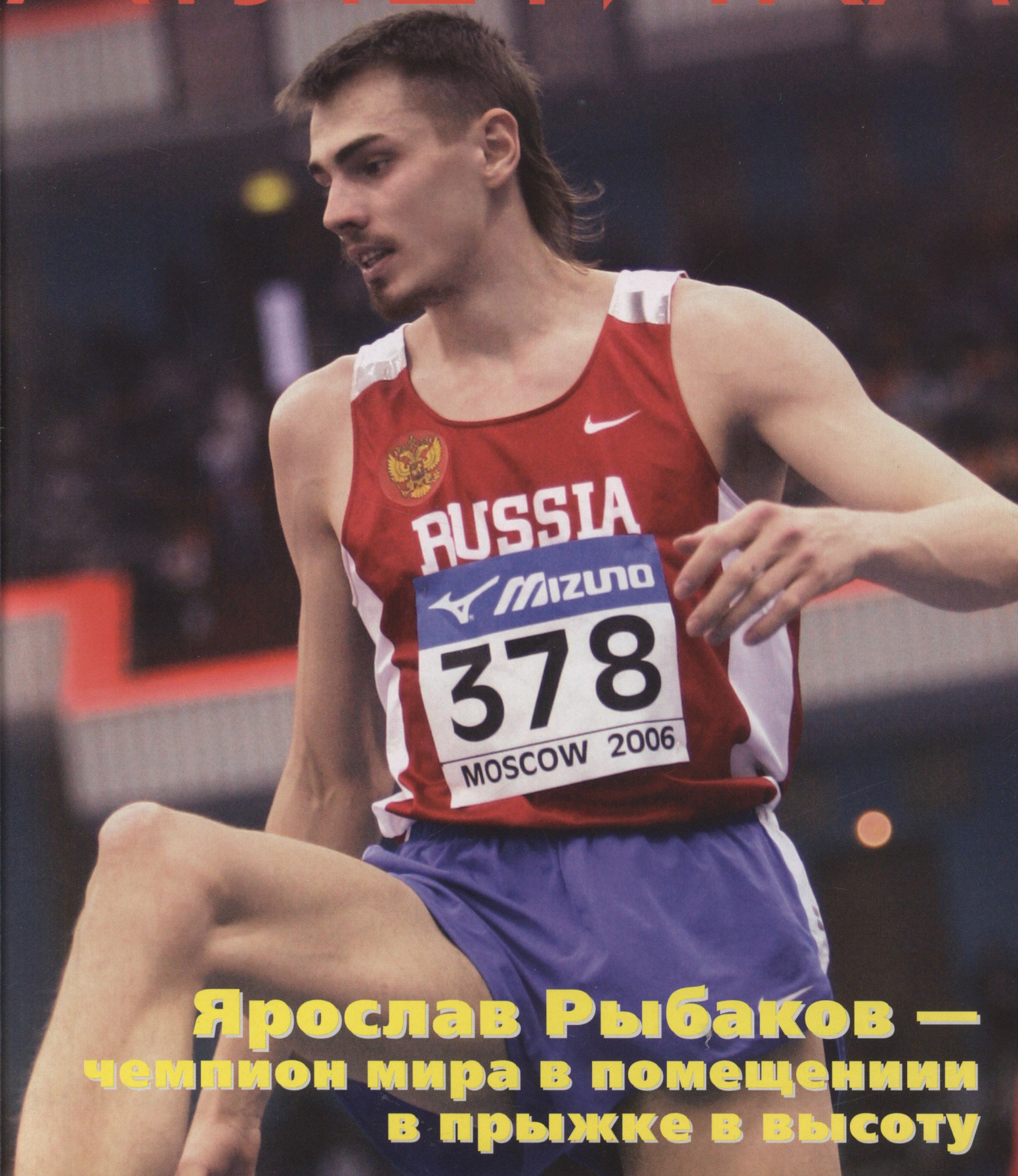


ЛЕГКАЯ

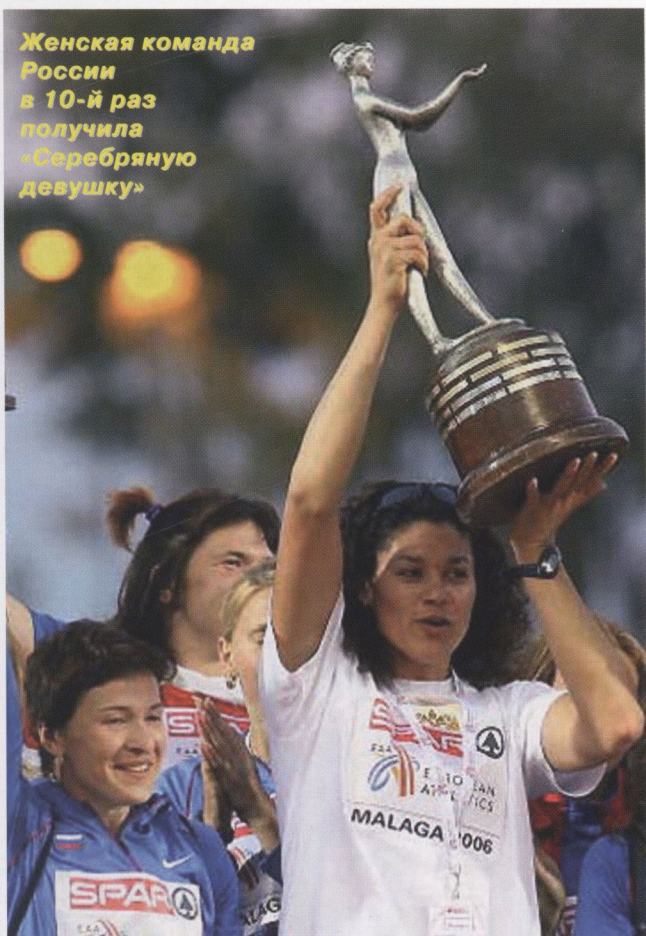
№ 6, июнь, 2006

АТЛЕТИКА



**Ярослав Рыбаков —
чемпион мира в помещении
в прыжке в высоту**

Женская команда
России
в 10-й раз
получила
«Серебряную
девушку»



Триумф россиян на Кубке Европы

Андрей Сильнов
прыгнул выше всех



Две победы у Юлии Гушиной: в беге на 100 м
и в эстафете 4x100 м



Юлия
Чиженко
победила
на дистанции
1500 м

**Ежемесячный
спортивно-
методический журнал**

Издается с 1955 года

№ 6 (614)

июнь 2006 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

и Александра Киселева

Отпечатано

в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:

107031, Москва,

Рождественский бульвар,

10/7, стр. 2

Телефоны:

(495) 623 0457, 628 9672,

факс 623 0457

Журнал зарегистрирован

в Госкомитете РФ по печати

(регистрационный № 0110682)

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2006

2 Чемпионат России

Самый ранний

Сергей Тихонов

7 Мемориал братьев Знаменских

Впервые в Жуковском

Сергей Тихонов

10 Кубок Европы-2006

Едем на Кубок мира.

Вместе

12 Тренер

Владимир Рыбаков:

«Легкоатлет высокого уровня –
товар штучный»

Георгий Настенко

18 Кинограмма

Диск метает

Виргилиус Алекна

Ким Буханцов

20 Техника и методика

Метод альтернативной
нагрузки

Павел Гойхман

и Елизавета Сосина

24 Тренер о чемпионе

Готова к любому повороту
(Татьяна Томашова)

Сергей Попов

26 За рубежом

Стивен Фрэнсис.

Долгая дорожка к успеху

29 «Золотая лига»

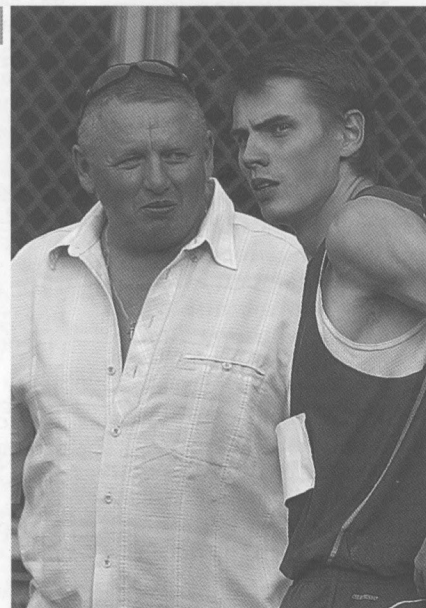
Погоня за миллионом

30 На стадионах страны и мира

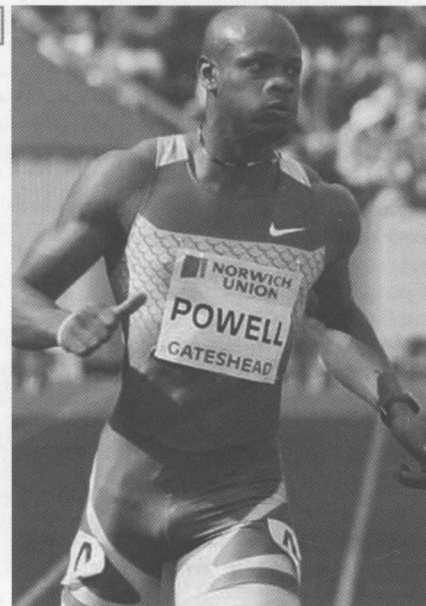
с. 2



с. 12



с. 26



Самый ранний

В нынешнем году руководство сборной решило провести экспериментальный сезон — опробовать вариант подготовки к Олимпийским играм 2008 года в Пекине. Для этого чемпионат России провели чрезвычайно рано, с 11 по 15 июня, но как всегда в Туле (уже в восьмой раз). Еще никогда в истории не только чемпионатов России, но и чемпионатов СССР, начавшихся с 1920 года, не было такого раннего национального первенства.

Выбор второй части лета для главного соревнования в стране было логичным завершением серии летних соревнований (город, область, округ) и согласовывалось с точки зрения развития спортивной формы спортсменов. А для отбора на главный старт сезона в последние годы была выработана неплохо работавшая схема — за 2–3 недели, чтобы легче было удерживать спортивную форму.

В этом году перед чемпионатом России спортсмены могли выступить на проводимых в одни сроки всероссийских соревнованиях в Сочи, на Кубке Европейских чемпионов или на каком-то старте на выезде.

Поскольку до чемпионата Европы оставалось еще два месяца, то в Туле только чемпион России получал право включения в команду. Для остальных отбор должен был продолжиться на мемориале братьев Знаменских, Кубке Европы и Кубке России.

Тем не менее, несмотря на ранние сроки чемпионата России (начало июня), во многих видах были показаны высокие результаты. Особенно в беге на средние дистанции, в спринте и в прыжках. И даже установлен мировой рекорд.

Мировой рекорд Ханафеевой

Менее чем за две недели до чемпионата России на чемпионате Москвы Гульфия Ханафеева метнула молот на 76,94. Было понятно, что в Туле может родиться мировой рекорд, до которого (77,06) было рукой подать. И действительно, ожидания сбылись — 77,26. Но сначала Гульфие попыталась нанести психологический удар рекордсменка мира Татьяна Лысенко, которая в первой попытке послала молот на 75,28. Ханафеева ответила — 72,34, потом во второй попытке она показала всего сантиметром меньше лидера — 75,27 и наконец, «разметавшись», в третьей отправила молот на 77,26 (!). У Лысенко после двух попыток на 73,95 и 74,26 отличные 76,02, в пятой — 75,08 и наконец в шестой она отчаянно попыталась спасти ситуацию. Но, показав свой второй в карьере результат, все-таки осталась на втором месте — 76,34.

Молот же Ханафеевой в завершающих попытках улетал к 75 метрам: 74,58, 75,64 и 75,00.

Хронологически первое чемпионское звание было разыграно в толкании ядра. Победителем впервые (после трех подряд вторых мест) стал Павел Софьин с хорошим результатом 20,58. Всего на 10 сантиметров этот результат хуже его личного рекорда — 20,68, показанного на зимнем чемпионате мира, где он занял четвертое место. У Ивана Юшкова также достойный результат — 20,35.

В метании копья Сергея Макарова и Александра Иванова разделили только 43 сантиметра — 84,65 против 84,22.

Зато Наталья Садова в метании диска выиграла более трех метров у Дарьи Пищальной, метнув диск на 66,55 (было еще три броска, принесших бы ей победу — 63,60; 63,83 и 65,78).

Эти непростые барьеры и препятствия

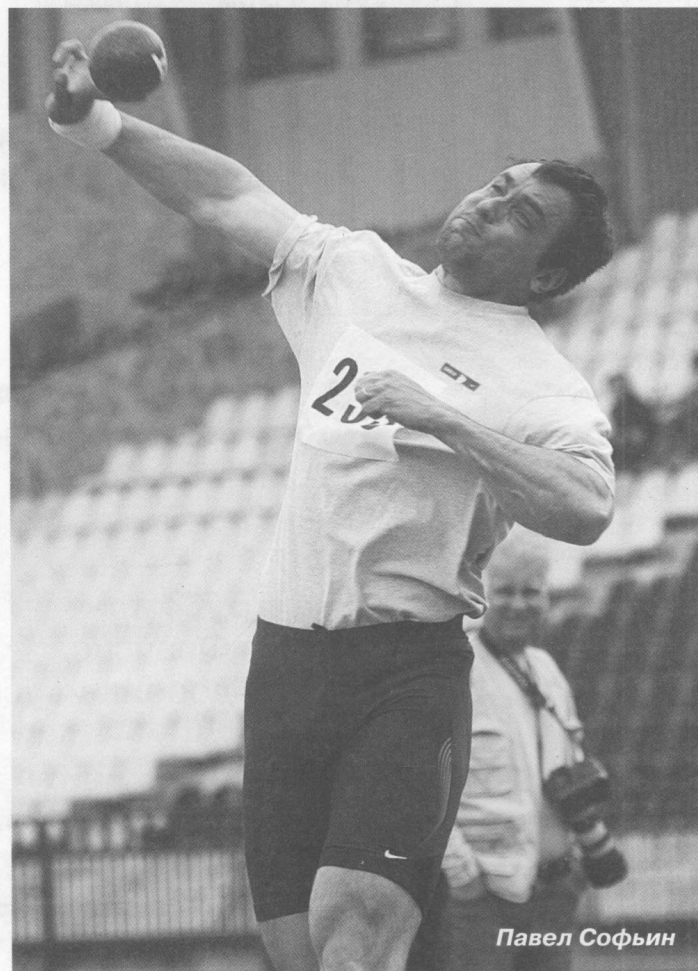
Игорь Перемота выиграл звание чемпиона России в беге на 110 м с/б с высоким результатом 13,37, сбросив 0,11 с личного рекорда. После рас-

пада СССР так быстро еще никто в России не бежал (Евгений Печенкин имел 13,38). Игорь стал четвертым бегуном за всю историю России. Но первые трое — Александр Маркин (13,20), Владимир Шишкин (13,21) и Андрей Прокофьев (13,28) — бежали так еще в конце 1980-х.

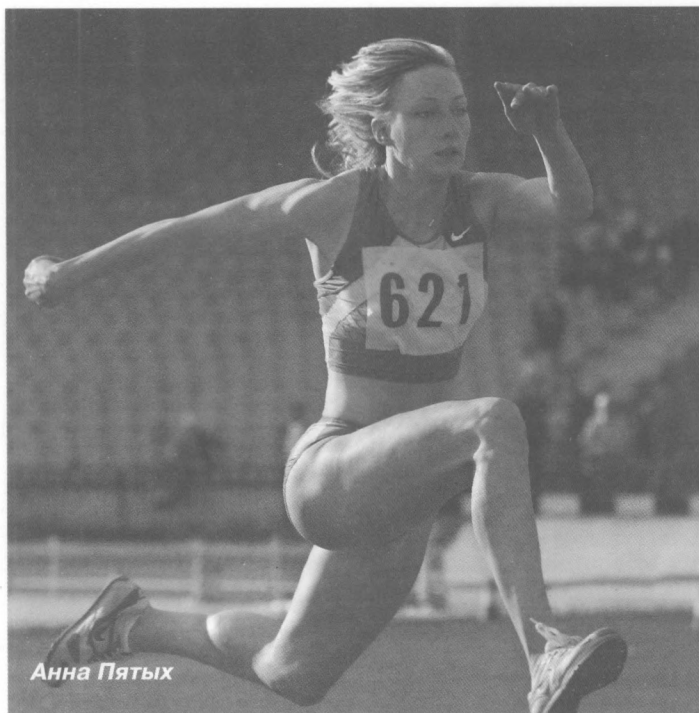
Не повезло мужчинам в беге на 400 м с/б. Судьи ошиблись и



Гульфия Ханафеева.
77,26 – мировой рекорд
в метании молота



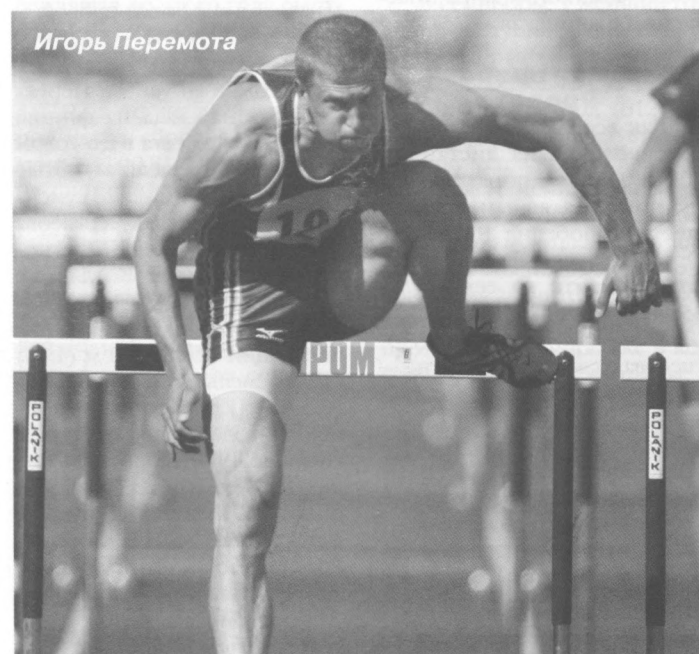
Павел Софьин



Анна Пятых



Владислав Фролов



Игорь Перемота

поставили 9-й барьер на 3 метра дальше. Произошел сбой ритма, что трагично сложилось для рекордсмена страны Руслана Машенко, споткнувшегося из-за этого на последнем барьере. Вместо результатов из 50 секунд, время победителя Михаила Липского только 50,53.

В беге на 3000 м с/п вновь, как и зимой, неожиданную победу одержал Андрей Кожевников. Всю дистанцию он держался далеко от лидеров и только в самом конце дистанции обошел убежавшего Павла Потаповича. Невысокий результат 8,31,55 – личный рекорд для Кожевникова.

У женщин были показаны более высокие результаты и также мы увидели быстрый финиш Елены Сидорченковой, которая еще за 300 м проигрывала лидеру Любове Ивановой почти 6 секунд и Татьяна Петровой – 3. А на финише уступила Ивановой всего 0,81, у которой 9,26,54.

Неукротимая Пятых

Анна Пятых еще раз доказала на чемпионате России, что ее нужно только раззадорить и она прыгнет столько, сколько нужно. Начав со скромных 13,95, она оказалась на третьем месте после Ирины Васильевой и Олеси Буфаловой, прыгнувших на 13,98. Совершив вторую попытку подальше – на 14,29, Анна через несколько минут вновь оказалась на втором месте, так как Буфалова продолжала удивлять и повторила результат Пятых, а вот по второму результату она сохранила первенство.

В третьей попытке Пятых хотя и не прибавила (14,25), но все-таки возглавила гонку, а в четвертой попытке упрочила лидерство – 14,47. Но соперницы выдвинули следующую соискательницу. Оксана Рогова в пятой попытке отбирает первое место – 14,49. Пятых, уже не на шутку разозлившись, совершила, казалось бы, уже победный прыжок – 14,62. Так далеко, вроде, никто из соперниц не прыгал. Но в шестой попытке собралась на прыжок призер чемпионата Европы-2002 Елена Олейникова – 14,63, так далеко она не прыгала уже четыре года. Но сдаваться не в правилах серебряного призера чемпионата мира и Анна Пятых совершает такой необходимый прыжок на 14,67 (!). Захватывающая борьба, великолепная победа и отличные результаты – семеро преодолели 14-метровый рубеж.

Квартет «8 метров»

Также с подъемом прыгали и мужчины в длину. Четвертый результат в прыжке в длину оказался равен 8,09, что в прошлом году принесло бы победу. А показал его Денис Синявский, впервые приземлившись за 8-метровой отметкой. А 22-летнему Дмитрию Сапинскому удался далекий прыжок в пятой попытке – 8,17. Он добавил к своему личному рекорду сразу 13 сантиметров. И впервые стал чемпионом страны. «Серебро» у Руслана Гатаулина, также установившего личный рекорд – 8,13.

Несмотря на неблагоприятные условия в последний день чемпионата (дождь и холод), в прыжке в длину у женщин была острая борьба и высокие результаты – две прыгуньи показали по 6,97. Оксана Удмуртова выиграла по второму результату (также очень высокому) – 6,82, причем всего на сантиметр она опередила Людмилу Колчанову, у которой второй лучший прыжок был 6,81.

Вернулся, наконец, к далеким прыжкам Данил Буркения, показав свой четвертый прыжок в карьере – 17,42 (три других – 17,68; 17,48; 17,43 – показаны в 2004 году). За 17 метров сумел приземлиться и Игорь Спасовходский – 17,12.

Новые лица в спринте

В спринте у женщин произошли некоторые положительные смены специализаций. Наталья Русакова, специалистка в беге на 100 м с/б, перешла на спринт без барьеров и оказалось, что успешно (четвертое место на 100 м и второе – на 200 м). При этом она четыре раза устанавливала личные рекорды: на 100 м – 11,35 и 11,33, а на 200 м – 23,06 и 22,75.

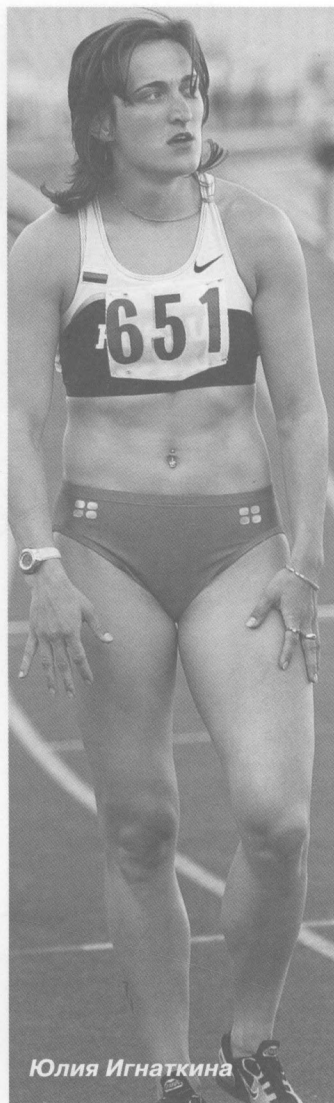
Юлия Гущина, финалистка чемпионата мира в беге на 200 м, вдруг обнаружила выросшую скорость и последовательно улучшила личные рекорды на «стометровке» (11,30 и 11,28, в первом и втором круге). В финале она немного «зажалась» – 11,35 и была второй вслед за опытной Екатериной Григорьевой – 11,33, которая показала лучший результат в полуфинале – 11,23.

В беге на 200 м Юлия Гущина стартовала только в первом круге и установила личный рекорд – 22,52.

В финале на этой дистанции удивила Ольга Зайцева, победительница «Русской зимы».



Дмитрий Сапинский



Юлия Игнаткина

Ольга Зайцева



несший отличные результаты.

Первая шестерка пробежала быстрее 1,58,3, а первую четверку разделили всего 0,17. Чемпионка России-2005 в беге на 1500 м Юлия Чиженко выиграла в этом году 800 м с лучшим временем сезона в мире — 1,57,07, намного улучшив личный рекорд.

За пейсмейкером никто не побежал, и впереди в главной группе была Светлана Клюка, за ней Наталья Цыганова и Ольга Котлярова. К окончанию первого круга на второй прямой с предпоследнего на второе место переместилась Юлия Чиженко: 400 м — 59 с. Следующие 200 м прошли под знаком борьбы за лидерство между Клюкой и Чиженко. Зимняя чемпионка мира по второй дорожке пыталась выйти вперед, а Клюка, добавляя скорость, «сохраняла бровку» и на входе в вираж все-таки осталась первой (600 м — 1,27,5). За ними следовали Котлярова, Черкасова и Цыганова. Первая четверка набегала на финиш стеной, и их места в итоговом протоколе разделили сотые доли секунды. Чиженко сумела вырваться вперед, а Черкасова в последний момент на мгновение опередила Котлярову, оставив ее без медали.

У мужчин на этой дистанции после 600 м (1,20) сделал смелый рывок чемпион России среди молодежи прошлого года Иван Нестеров. Пусть молодого спортсмена не хватило до конца, и более опытный Дмитрий Богданов выиграл, но зимний чемпион России Рамиль Ариткулов смог с ним только поравняться.

Дмитрий Богданов в пятый раз выиграл звание чем-



Оксана Удмуртова

мы» на 400 м, — она значительно превысила личный рекорд — 22,67. Следом за ней была Наталья Русакова, показавшая результат чуть хуже, чем в полуфинале — 22,77, и третьей вернувшаяся на дорожку чемпионка мира Анастасия Капачинская — 23,02.

Весомая прибавка Фролова

Как всегда остро прошли соревнования на дистанции 400 м. Причем порадовали и мужчины. За явным преимуществом победил Владислав Фролов, улучшивший личный рекорд почти на секунду — 45,41 (!).

У женщин Светлана Поспелова разменяла 50 секунд — 49,99, это лучший в Европе результат. Высокие результаты у Натальи Антюх — 50,47 и Татьяны Вешкуровой, впервые выбежавшей из 51 секунды.

Семнадцать сотых на четвертых

Одним из самых захватывающих и драматичных забегов чемпионата России был бег на 800 м у женщин, при-

пиона России (2000, 2002, 2003, 2005, 2006), а если добавить две победы на чемпионате России в помещении, то он уже семикратный чемпион.

Соболева получила место в команде

В последний день чемпионата России в Туле погода решила рассчитаться за предыдущие дни. Дождь практически не прекращался весь вечер, и значительно похолодало.

Причем дождь усилился во время бега на 1500 м у женщин, чем значительно снизил результаты. Можно только предполагать на сколько из 4 минут выбежала бы победительница Елена Соболева, которая, несмотря на непогоду, установила личный рекорд — 4.00,47.

Поскольку две чемпионки мира («летняя» — Татьяна Томашова и «зимняя» — Юлия Чиженко) были включены в команду на чемпионат Европы без отбора, то на чемпионате России разыгрывалось лишь одно место, которое получала чемпионка России.

Наталья Куткина провела 800 м за 2.08,5 (400 м — 63,5), на третьем круге вышла вперед Елена Соболева и прибавила в скорости, пробежав самый быстрый круг — 63,0 (1200 м — 3.11,5). Она увела с собой только Елену Каналес и Наталью Пантелееву. К отметке 1200 м Каналес попыталась выйти вперед, но это стало только сигналом для Соболевой, которая начала финишировать и уже никому не уступила лидерство, победу и путевку в Гетеборг.

Удивила необыкновенным прогрессом Пантелеева, не бежавшая до этого года быстрее 4.13 (на «Русской зиме» 2006 — 4.24,67). В забеге она установила личный рекорд 4.07,92, а в финале заняла второе место, сбросив еще 7 секунд — 4.00,81. Ольга Егорова на финише сумела обогнать, уставшую Каналес.

У мужчин на этой дистанции только Александр Кривчонков держался за пейсмейкером и благодаря этому (400 м — 56,6, 800 м — 1.56, 1200 м — 2.55,5) намного оторвался от соперников. В итоге неплохой результат 3.39,70 и 1,5 секунды преимущества. Александр второй раз стал чемпионом страны.

Четырежды чемпионы

На самой длинной дистанции 10 000 м победили Дмитрий Максимов и Галина Бого-



Финиш бега на 800 м. Победу одержала Юлия Чиженко (№ 175)

молова. Результаты в конце жаркого четвертого дня не очень высокие (28.36,34 и 31.31,58), но любопытно, что оба чемпиона одержали победы уже в четвертый раз и в одни и те же годы (2000, 2003, 2005 и 2006-й).

Максимов более половины дистанции бежал в одиночку. На отметке 5000 м его время 14.12,60, у женщин — 15.56,91 (но они бежали втроем: Богомолова Абитова и Григорьева). Только на последних 100 м Богомолова сумела убежать от Абитовой.

Игнаткина — второй результат в сезоне

В семиборье у женщин отлично выступила Юлия Игнаткина. Набрав 6463 очка, она улучшила более чем на 300 очков личный рекорд (6120 от 2004 года) и заняла вторую строчку в списках лучших в сезоне после чемпионки мира Клүфт (6719). По сравнению с недавним выступлением в Гетцисе, где она набрала 6087 очков, Юлия значительно прибавила в беге на 100 м с/б (13,88 против 14,27), в прыжке в высоту — 1,85 (1,73), в прыжке в длину 6,47 (6,13), в метании копья — 46,11 (41,79), в беге на 200 м — 24,57 (24,69). Еще две многоборки превысили 6000 очков: Алена Ивлева (впервые) — 6102 и Наталья Рощупкина — 6083.

Совсем немного не хватило до личного рекорда победителю у мужчин Алексею Сысоеву — 8084. ♦



Светлана Поспелова

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

ТУЛА (11-15.06)

Мужчины

100 м (12) (2.2): А.Епишин (М.о.-М, Д) 10,27; А.Смирнов (М-Птрз, П) 10,47; М.Егорьев (Смр) 10,49; М.Мокроусов (Лпц-Смр) 10,52; И.Гостев (М-Пнз) 10,59 (в п/ф 10,51); А.Рябов (М-Смр, П) 10,59 (в п/ф 10,57); В.Топорин (Ярс) 10,59 (в заб. 10,53); И.Гафаров (Ект) 10,61 (в п/ф 10,55).

200 м (14) (0.6): И.Теплых (Ект) 20,81; Р.Смирнов (М, П) 20,86 (в п/ф 20,84); О.Зуев (Чл) 21,07; М.Мокроусов (Лпц-Смр) 21,16; И.Бузалин (Ект-Тмн) 21,20; И.Гафаров (Ект) 21,55 (в п/ф 21,47); Е.Синяев (Брн) 21,56 (в п/ф 21,49); В.Кругляков (Смр) 21,77 (в п/ф 21,50).

400 м (13): В.Фролов (Ект-Тмб) 45,41; А.Ларин (М-Пнз) 46,00; Д.Форшев (Ект, Д) 46,16; К.Свечкар (Нс-Брнл) 46,38; Е.Лебедев (М-Н) 46,51; А.Рудницкий (Тмн-ХМАО, Д) 46,81; А.Малькин (Ект-Крс) 46,83; А.Сергеенков (Смл) 47,46 (в п/ф 47,15).

800 м (14): Д.Богданов (М-СПб, Д) 1.46,88; И.Нестеров (Прм) 1.47,40; Р.Арикулов (Кз-Уфа) 1.47,40; Ю.Колдин (М-Рз, Д) 1.47,89; В.Пономарев (Р-Д) 1.48,16; Т.Хасанов (Уфа) 1.48,66; П.Баранцев (Анг) 1.49,19; Д.Букреев (Курск) 1.49,49.

1500 м (15): А.Кривцовков (Брн) 3.39,70; С.Иванов (Чбк) 3.41,22; А.Кузнецов (Влг, П) 3.42,03; Р.Коваль (Св.о.) 3.42,26; Н.Александров (Ярс) 3.42,89; А.Осипов (М-Орел, Д) 3.43,30; А.Ефимов (Чбк, ВС) 3.43,60; М.Колганов (Ект) 3.45,65 (в заб. 3.44,31).

5000 м (11): С.Иванов (Чбк) 13.54,59; А.Орлов (М) 13.56,16; В.Шабунин (М, П) 13.58,49; П.Наумов (М-Блг, П) 14.03,18; А.Александров (М-Чбк) 14.03,53; С.Иванов (Уфа) 14.04,16; Д.Лукин (СПб) 14.05,15; Э.Бордуков (М, ВС) 14.07,01.

10 000 м (14): Д.Максимов (Кстр-Чрл) 28.36,34; П.Шаповалов (Хб, Д) 29.01,13; О.Кульков (Ект) 29.10,49; Ю.Абрамов (М-Мк, М) 29.11,61; Е.Рыбаков (Кмрв) 29.13,90; А.Александров (М-Чбк) 29.21,37; С.Рязанцев (М, ФСО) 29.38,09; Д.Иванов (Прм, Д) 29.45,95.

110 м с/б (13) (1.7): И.Перемота (Чл) 13,67; Е.Борисов (М.о., П) 13,69 (в п/ф 13,67); Я.Петров (Св.о.) 13,70; С.Мананов (Кз, П) 13,78; П.Филев (М-Влд) 13,92 (в п/ф 13,88); Ю.Волков (М-Нс) 14,00 (в п/ф 13,98); Е.Печенкин (М.о.-Нс, ВС) 14,07 (в заб. 13,87); А.Давыдилов (Тула-Клг) 14,44 (в п/ф 13,98).

400 м с/б (12): М.Липский (Ект) 50,53 (в заб. 50,36); А.Деревягин (Нс-Кмрв) 50,85 (в заб. 49,70); К.Орябинский (Р-Д) 51,20 (в заб. 50,86); В.Антимин (М-Орб) 51,57 (в заб. 50,57); Р.Матвеев (М, П) 52,68 (в заб. 51,87); Р.Машенко (Врж-Ект, Д) 2.31,75 (в заб. 50,18).

3000 м с/п (12): А.Кожневиков (М-Пнз) 8.31,55; П.Потапович (М-Курск, Д) 8.31,79; А.Фарносов (М-М.о.) 8.36,73; А.Ольшанский (М-Влг, П) 8.37,52; И.Миншин (М-Клг) 8.38,23; Р.Усов (Курск) 8.41,70; Н.Спирикин (М-Пнз) 8.42,86; П.Иваненко (М-Срт) 8.47,82.

4х100 м (15): Калининградская о. (А.Проценко, А.Спиридонов, А.Антунович, К.Петрашов) 40,61; Москва-1 (Р.Матвеев, А.Рябов, А.Бакшеев, И.Кожухарь) 40,72; Челябинская о. (П.Бичигов, О.Зуев, Ф.Градиль, А.Полукуев) 40,75; Татарстан (Э.Шарафутдинов, Ю.Макаров, Т.Гилязов, А.Иванов) 41,08; Ростовская о. (С.Кузин, Е.Бабенко, К.Орябинский, Е.Строганов) 41,60; Самарская о. (А.Давыдов, В.Кругляков, М.Мокроусов, П.Бубнов) 41,71; Краснодарский кр. (Е.Третьяк, А.Пушкарев, И.Швецов, А.Белов) 42,11.

4х400 м (15): Свердловская о. (И.Бузалин, М.Липский, А.Малькин, Д.Форшев) 3.07,74; Тамбовская о. (Н.Слетков, С.Ульянов, П.Старостин, В.Фролов) 3.09,69; Новосибирская о. (А.Лебедев, А.Деревягин, В.Сакаев, К.Свечкар) 3.09,71; Самарская о. (Е.Шубин, И.Кузтмин, А.Давыдов, В.Кругляков) 3.14,03; Москва-1 (Р.Матвеев, Р.Маренков, П.Поляков, В.Антимин) 3.14,26; Челябинская о. (П.Бичигов, А.Ядохин, А.Рябов, Д.Задернов) 3.17,87.

Высота (15): А.Сильнов (Р/Д) 2,28; И.Ухов (Ект) 2,28; А.Терешин (М-Ивн) 2,28; М.Ракипов (Бирск) 2,25; А.Дмитрик (СПб-Л.о.) 2,22; 6.= С.Малыренко (М-Кмрв, П) 2,19, П.Фоменко (М-Брн, Д) 2,19, В.Воронин (М-Влдк, П) 2,19.

Шест (14): И.Павлов (М-Орел, ВС) 5,55; Д.Стародубцев (Чл) 5,55; А.Чемов (М) 5,55; А.Купцов (М-Чл, П) 5,50; Е.Михайличенко (М-Кр, П) 5,50; Е.Лукьяненко (Кр) 5,40; 7.= Л.Кивалов (Ств) 5,20, А.Грипин (Кр) 5,20.

Длина (13): Д.Сапинский (М-Влдв) 8,17 (-0.8); Р.Гатаулли (СПб-Кз) 8,13 (-0.3); В.Шкурлатов (Влг, ВС) 8,12 (-0.2); Д.Синяевский (Влдв) 8,09 (0.0); К.Сосунов (М-Рз, ВС) 7,90 (0.3); В.Малявин (М, П) 7,77 (-0.4); А.Васюков (Влг-Нл) 7,69 (-0.1); А.Кислых (Нс-Кмрв, П) 7,55 (-0.5) (в кв. 7,56).

Тройной (15): Д.Буркня (М, П) 17,42 (-0.7); И.Спасовходский (М, П) 17,12 (-0.4); А.Сергеев (М-Тв, П) 16,98 (0.0); А.Петренко (М-Клг, МО) 16,85 (-0.6); Е.Плотнир (М, П) 16,79 (-0.7); В.Гущинский (М-Крс) 16,70 (-0.1); А.Муслин (М-Влдв, П) 16,18 (-0.4); В.Москаленко (М-М.о., П) 16,18 (-0.2).

Ядро (11): П.Софий (М-М.о.) 20,58; И.Юшков (Ир-Нс) 20,35; А.Любославский (Ир, П) 19,72; С.Цирихов (М.о.-Влдк) 19,47; П.Чумаченко (Ир, Д) 19,32; Г.Панфилов (Ир-У-И) 19,28; О.Коротков (М-Влг) 18,80; Н.Умрихин (СПб) 18,36.

Диск (14): С.Алексеев (М-Ств) 62,03; Б.Пищальников (М.о.-Мк) 62,01; А.Боричевский (СПб) 61,68; С.Ляхов (М, П) 60,84; Д.Шевченко (Кр, Д) 60,73; Ю.Сеськин (СПб-М) 60,00; В.Ивашкин (М-Ств, Д) 59,61 (в кв. 60,50); А.Штепа (М-Ств) 58,91.

Молот (14): В.Херсонцев (М-СПб, П) 77,08; И.Коновалов (Курск) 76,88; С.Кирмасов (Орел) 76,24; Ю.Воронкин (Ств) 75,58; Д.Великопольский (М-Смл, ВС) 70,59; А.Королев (СПб) 70,14; Г.Хатанцев (Смл) 68,76; И.Виниченко (М.о., П) 68,16 (в кв. 69,17).

Копье (13): С.Макаров (М.о., Д) 84,65; А.Иванов (М-СПб) 84,22; А.Товарнов (Влг) 80,09; И.Сухомлинов (Нл-СПб, ЮР) 77,21; Е.Швец (М.) 76,26; Д.Давыдов (М-Блг) 74,52; А.Барановский (Клг, ОНО) 73,48; И.Коротков (Н-Нс) 72,99.

Десятиборье (13): А.Сысоев (Влг) 8084 (10,93-6,57-15,00-2,12-49,00-14,83-51,39-4,70-57,02-4,44-71) Н.Тищенко (М-Кр, П) 7793 (10,95-7,43-13,05-1,97-50,19-14,48-14,49-4,80-49,66-4,44-87); А.Недра (Омск, П) 7496 (11,33-7,05-13,87-1,97-50,70-15,46-43,89-4,70-49,65-4,43-04); А.Баштанов (Кмрв) 7470 (11,34-6,94-14,05-2,03-49,94-15,62-43,49-4,50-48,53-4,40-52); А.Кислов (Ир, ОНО) 7441 (11,21-6,90-14,90-2,00-51,12-14,63-37,58-4,20-50,71-4,36-37); М.Стреляев (Р-Д) 7398 (11,64-7,07-13,87-2,00-51,27-15,95-45,61-4,30-53,75-4,36-59); В.Харламов (Ств) 7073 (11,67-7,07-13,17-1,82-52,50-15,78-43,46-4,40-51,42-4,38-59); К.Гарифулин (Чл, П) 6963 (11,32-6,62-12,46-1,91-51,94-15,69-38,71-4,40-48,03-4,42-08).

Женщины

100 м (12) (0.1): Е.Григорьева (Влг, ВС) 11,33 (в п/ф 11,23); Ю.Гушина (М.о.-Р/Д) 11,35 (в п/ф 11,28); Л.Круглова (Мрм, П) 11,40 (в заб. 11,36); Н.Русакова (СПб) 11,46 (в п/ф 11,33); Е.Кондратьева (Кз-Н-Н) 11,47 (в п/ф 11,39); М.Боликова (Влг-Элст) 11,49; И.Хабарова (Ект, Д) 11,55 (в п/ф 11,25); М.Кислова (СПб, Д) 11,85 (в п/ф 11,40).

200 м (14) (1.4): О.Зайцева (СПб) 22,67; Н.Русакова (СПб) 22,77 (в п/ф 22,75); А.Капачинская (М, П) 23,02; Н.Иванова (М, П) 23,03; Е.Кондратьева (Кз-Н-Н) 23,11 (в п/ф 22,97); Е.Болсун (Ир) 23,31 (в заб. 23,27); Н.Назарова (М, П) 23,44 (в п/ф 23,37); Т.Левина (М-Орел, П) 23,58 (в заб. 23,51).

400 м (13): С.Поспелова (СПб-Ект, П) 49,99; Н.Антох (М-СПб) 50,47; Т.Вешкурова (Ект-Прм, П) 50,96; Е.Мигунова (Кз) 51,41; Т.Фирова (М.о.-Н-Н, Д) 51,60; А.Кочетова (Тула, П) 51,73; О.Зыкина (Тула-Клг, П) 51,86; О.Лунева (Нс) 53,18 (в заб. 52,89).

800 м (14): Ю.Чижено (СПб-Брн, ВС) 1.57,07; С.Клюка (М-Хб) 1.57,21; С.Черкасова (М-Хб, П) 1.57,23; О.Котлярова (Ект, П) 1.57,24; М.Дряхлова (Н-Н) 1.58,26; Н.Цыганова (М.о., Д) 1.58,27; Е.Золотова (М-Влдв) 2.00,10; И.Вашенцева (М-Орел) 2.00,97.

1500 м (15): Е.Соболева (М-Брн, П) 4.00,47; Н.Пантелеева (М-Н-Н) 4.00,81; О.Егорова (М-Чбк, П) 4.01,31; Е.Каналес (Клг) 4.02,23; Л.Шобухова (Уфа, ВС) 4.03,90; А.Альминова (Мв) 4.04,72; О.Сырнева (Омск, МО) 4.06,47; О.Комягина (СПб, ВС) 4.08,01.

5000 м (11): Р.Рахимкулова (Уфа, Д) 15.23,58; Н.Павловская (Влг) 15.24,72; К.Агафонова (М.о.) 15.25,84; Г.Сайкина (Смр) 15.29,91; М.Иванова (Смр) 15.33,04; Е.Гречишников (Срн) 15.33,53; В.Левушкина (Блрц) 15.47,89; М.Иванова (М-Чбк) 15.55,48.

10 000 м (14): Г.Богомолова (Блрц, ВС) 31.31,58; И.Абитова (Смр) 31.32,24; Л.Григорьева (Чбк) 31.33,27; К.Агафонова (М.о.) 32.47,52; Е.Соколова (М, П) 33.00,27.

100 м с/б (13) (-1.0): О.Корсунова (Тула-Клг) 12,93; И.Пепельева (Нс-Брнл) 12,94; Т.Павлий (М-Ств, ВС) 12,98; А.Антонова (М, П) 13,06; Т.Дектярева (Ект) 13,25; В.Гаппова (СПб) 13,29 (в п/ф 13,18); А.Одиноква (СПб) 13,57; Е.Бандина (Чбк-Нс) 14,07 (в заб. 13,98).

400 м с/б (12): Е.Исакова (СПб-Ект) 55,09; А.Трифонов (Крс) 55,60 (в заб. 55,27); И.Обедина (М.о.-Кмрв) 55,97 (в заб. 55,68); Е.Бахвалова (СПб, ЮР) 56,22; Ю.Мулюкова (Ект) 56,26 (в заб. 56,02); М.Меньшикова (Чл-Крп) 57,16 (в заб. 56,21); Е.Ильдежинина (М-Пнз) 57,21 (в заб. 56,18); М.Шиян (Кз-Влдк, МО) 57,23 (в заб. 56,50).

3000 м с/п (12): Л.Иванова (М-СПб, ВС) 9.26,54; Е.Сидорченкова (М.о.) 9.27,35; Т.Петрова (М-Чбк, ВС) 9.30,06; С.Иванова (М-Чбк) 9.46,98; Т.Вилисова (Ект) 9.50,88; Г.Галкина-Самитова (Кз) 9.53,83; О.Тюрнина (СПб, КО) 10.00,08; Е.Чеботарева (Р-Д) 10.27,11.

4х100 м (15): Тульская о. (О.Корсунова, О.Халандырева, А.Кочетова, О.Зыкина) 44,73; Москва-1 (Е.Герасимова, Е.Полякова, В.Талько, Е.Яшина) 45,32; С.Петербург-1 (В.Гаппова, А.Сорокина, О.Кислова, В.Вилулова) 45,37; Ростовская о. (Е.Бутусова, Н.Муринович, М.Корноненко, Е.Демченко) 45,63; Новосибирская о. (И.Пепельева, Н.Михайловская, О.Лунева, М.Карноущенко) 45,72; Воронежская о. (М.Золотарева, О.Потоцкая, Л.Климова, О.Ортина) 46,28; Липецкая о. (А.Андрусенко, Е.Попова, М.Пантелеева, А.Хрюкина) 47,29.

4х400 м (15): Свердловская о. (О.Котлярова, Т.Вешкурова, Ю.Мулюкова, С.Поспелова) 3.25,18; Москва-1 (К.Задорина, Т.Левина, Н.Иванова, Н.Назарова) 3.29,21; Москва-2 (Н.Куткина, В.Талько, С.Черкасова, Е.Ильдежинина) 3.32,52; Татарстан (О.Грובה, М.Шиян, И.Росихина, Е.Мигунова) 3.32,90; Нижегородская о. (М.Дряхлова, Е.Кондратьева, Н.Сазонтова, А.Сотникова) 3.33,43; Челябинская о. (Т.Попова, М.Меньшикова, Н.Столярова, Е.Попандуполо) 3.35,52; Саратовская о. (Е.Романова, С.Казакова, М.Аникина, М.Евстифеева) 3.50,18.

Высота (14): Е.Савченко (Омск) 1,95; А.Чичерова (М-Р.о., ВС) 1,95; Т.Кивимяги (М-Брн) 1,92; О.Калитурин (М-Рз, ВС) 1,89; Е.Кунцевич (Ект) 1,89; Т.Григорьева (М-Тв, ФСО) 1,89; С.Школина (М-Смл) 1,85; А.Будникова (СПб) 1,85.

Шест (15): С.Феофанова (М, П) 4,55; Т.Полнова (Кр, П) 4,50; Ю.Голубчикова (М, П) 4,40; А.Шведова (СПб) 4,20; А.Киряшова (СПб-Кз) 3,90; А.Кирьянова (М, П) 3,90; Ю.Масленникова (М, П) 3,90; Н.Меньшикова (Чл, П) 3,70.

Длина (15): О.Удмуртова (Влг-Иж) 6,97 (-0.8); Л.Колчанова (Кстр) 6,97 (-0.6); О.Гончарова (Р-Д, ВС) 6,65 (-1.4); Н.Левбурсова (СПб-Ярс, Д) 6,59 (-0.9) (в кв. 6,63); Е.Иванова (СПб-Кз) 6,55 (-0.3); Е.Соколова (Блг) 6,53 (0.5); О.Кучеренко (Влг, МО) 6,47 (-0.9); М.Панкова (Ул) 6,43 (-0.7) (в кв. 6,50).

Тройной (12): А.Пятых (М, П) 14,67 (1.1); Е.Олейникова (М, ФСО) 14,63 (0.4); О.Рогова (Тмб, П) 14,49 (0.1); О.Буфалова (Мк) 14,29 (0.0); И.Васильева (М, П) 14,24 (-1.0); В.Гурова (Кр-Р/Д) 14,23 (0.1) (в кв. 14,33); О.Панкова (Брнл) 14,11 (1.2); А.Таранова (Влг) 13,82 (1.8).

Ядро (15): И.Худорошкина (М.о.Д) 18,84; О.Рябинкина (СПб-Брн) 18,56; А.Авдеева (Смр) 18,37; О.Иванова (М-Тверь) 18,32; А.Омарова (Ств) 17,86; О.Гаус (М.о.-Чбк) 17,68; И.Саранча (Р/Д) 15,80; И.Тарасова (Р/Д-М) 15,56 (в кв. 16,37).

Диск (13): Н.Садова (Н-Нс) 66,55; Д.Пищальникова (Мк-М.о.) 62,96; О.Есипчук (СПб-Брн, Д) 62,84; О.Чернявская (Ств) 61,27; О.Тучак (Кр, Д) 57,47; Н.Амлеева (М, П) 57,33; О.Ольшеская (М-Брн, Д) 56,79; О.Короткова (М) 55,93 (в кв. 56,14).

Молот (12): Г.Ханафеева (М-Чл) 77,26 (МР); Т.Лысенко (Р-Д) 76,34; Е.Коновцова (М.о.) 72,88; Е.Хороших (Бт) 72,16; Е.Прийма (Бт, ВС) 65,56; Е.Киселева (М-Влд, ФСО) 63,25 (в кв. 63,36); Т.Хатанцева (Смл, Д) 60,65 (в кв. 62,34); М.Беспалова (СПб) 60,10 (в кв. 60,45).

Копье (15): Л.Чернова (Смр, П) 61,25; Е.Рыбко (М, ФСО) 59,48; М.Абакумова (Ств, ВС) 58,29; О.Громова (М-М.о., Д) 57,49; М.Яковенко (Кр) 57,23; Е.Макарова (М-М.о., П) 54,17; М.Максимов (М-Чбк) 51,73 (в кв. 55,50); Е.Рябова (Влд) 45,65 (в кв. 46,48).

Семиборье (13): Ю.Игнаткина (М-Н-Н) 6463 (13,88-1,85-14,02-24,57-6,47-46,11-2,12,88); А.Ивлева (Тм, П) 6102 (14,02-1,76-12,64-24,51-6,45-38,84-2,12,63); Н.Рощупкина (Лпц, Д) 6083 (14,26-1,76-14,02-24,79-6,00-42,58-2,11,37); Н.Котова (М-Влд) 6060 (13,51-1,79-13,55-24,73-6,25-35,23-2,16,91); С.Ладохина (Нвк) 6056 (13,97-1,70-15,75-25,42-6,11-41,51-2,16,21); Я.Пантелеева (М-Смл) 5985 (14,33-1,79-12,10-25,50-6,50-38,40-2,12,11); Д.Корицкая (Кр-Р/Д, ЮР) 5961 (13,82-1,61-14,15-24,66-5,71-45,00-2,10,11); С.Парфенова (Мк-Р/Д) 5773 (14,08-1,73-11,03-24,72-6,13-33,52-2,09,40). ♦

Впервые в Жуковском

Сергей ТИХОНОВ

В прошлом году в подмосковном Жуковском на родине олимпийского чемпиона Юрия Борзаковского благодаря его успехам был построен отличный стадион. И наконец в этом году здесь состоялся первый крупный легкоатлетический турнир — мемориал братьев Знаменских.

Главные призы

Сначала о главных призах. Две дистанции остались от тех, которые бегали Серафим и Георгий Знаменские и которые долгие годы были в программе, начиная с первого года проведения этих соревнований в 1958 году. Давно уже нет 10 000 м, а 1500 м в этом году был чисто российским видом. Но и наши сильнейшие не участвовали. Впрочем, как и во многих других видах, так как на следующий день российская сборная уезжала на Кубок Европы. Поэтому остается только выразить сожаление о близости по времени таких двух важных стартов.

«Полутурку» выиграл стипльчезист Павел Потапович, показавший высокий для себя результат и личный рекорд — 3.41,55, что для чистых средневикиков стало лишь укором.

В беге на 5000 м пригласили трех кенийцев. Директор соревнований Михаил Бутов надеялся, что они смогут улучшить рекорд соревнований (13.23,17), незыблемый уже 17 лет (с 1989 года). Но жаркая погода (+32 градуса и яркое солнце) даже кенийцам не позволила сделать это. Хотя они действительно были готовы. Джозеф Эбуя в начале июня в Осло пробежал за 13.02,97. Бонифаций Сонгок — 13.08,02. Но шесть часов вечера — не лучшее время для старта на этой дистанции. Если бы его перенесли часа на два-три (лучше было бы начать вообще в 22 часа), поставив самую длинную дистанцию последним видом, тогда рекорд был бы вполне вероятен, да и наши пробежали бы гораздо лучше. Понятно, что организаторам и судьям хо-



Татьяна Лысенко.
Мировой рекорд
в метании молота — 77,41

чется побыстрее домой, но для кого все-таки проводятся соревнования? Часто остается впечатление, что не для спортсменов.

Рекорд, конечно, важен, но все-таки не стоит забывать о российских стайерах. Может быть, нужно было пригласить кенийцев чуть послабее (что обошлось бы значительно дешевле) специально для помощи нашим бегунам на результат 13.25—13.30, ведь можно использовать их как естественных пейсмекеров. А получилось фактически два соревнования в одном забеге —

в российской части выиграл Павел Шаповалов, но результат только 13.59,64.

Мировой рекорд при пустых трибунах

В этом году российская часть соревнований проводилась в тот же день, только раньше (в самое пекло). Хорошо, что не было дистанций длиннее 400 м.

Но для метания молота жара не является фактором риска. И Татьяна Лысенко возвратила себе мировой рекорд. В третьей попытке она показала великолепный результат —

77,41 (!). Тем самым она превысила недавний мировой рекорд Гульфии Ханафеевой (77,26), установленный на чемпионате России в Туле.

Екатерина Хороших заняла второе место с высоким результатом и личным рекордом — 76,63. У Елены Коневцовой 75,07, а Ханафеева с 74,52 на этот раз была четвертой.

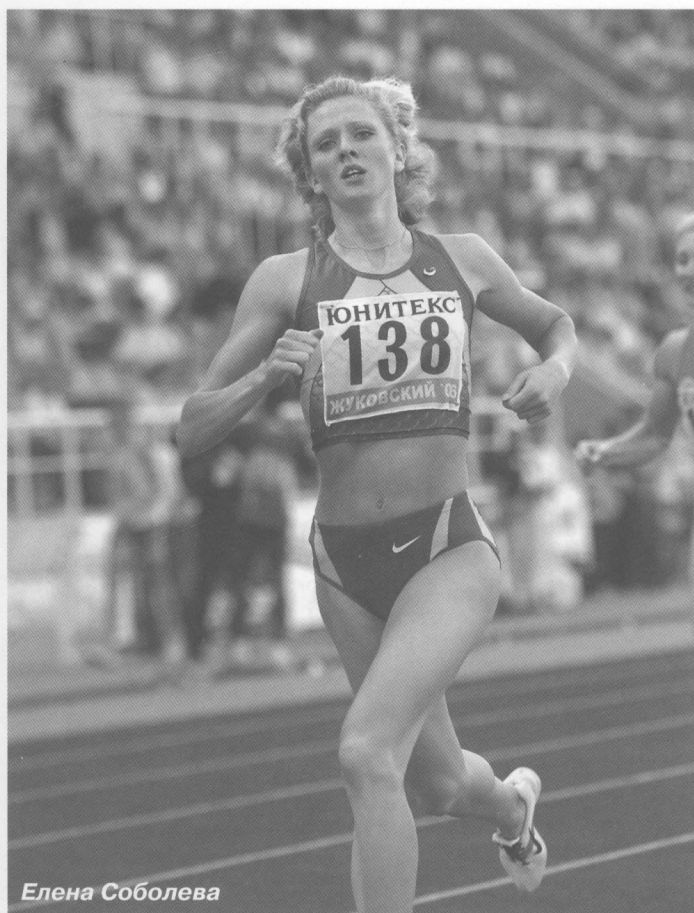
Остается только пожалеть, что эти замечательные соревнования и такие далекие броски не увидели зрители (их просто днем не было), ни телезрители (транслировали только международную, вечернюю, часть соревнований).

В дневной программе было еще несколько высоких результатов.

Светлана Поспелова быстро пробежала 200 м — 22,86, опередив чемпионку мира-2003 Анастасию Капачинскую (23,11) и Екатерину Кондратьеву (23,38). Снова высокий результат у победителя в беге на 110 м с/б Игоря Перемоты — 13,43. Хотя победный результат Елены Олейниковой в тройном прыжке не так высок (14,17), но пять прыгуний преодолели 14 метров. Кирилл Сосунев выиграл прыжок в длину со своим лучшим результатом сезона 8,13. Денис Синявский также прыгнул за восемь метров — 8,02, всего в двух сантиметрах от этого рубежа остановился Руслан Гатауллин — 7,98.

Далекий полет Колчановой

В основной международной программе великолепный результат в прыжке в длину показала Людмила Колчанова, улетевшая на 7,10. В первых четырех попытках она вышла на стабильный уровень 6,80 (6,69, 6,82, 6,80, 6,84), а затем приземлилась за 7-метровой чертой, установив личный рекорд — 7,04. Казалось, можно было успокоиться, но в следующей попытке еще один замечательный прыжок — 7,10 — лучший в мире в этом сезоне. В конце мая она уже прыгала на 7,00, на чемпионате России — 6,97 и вот еще одна прибавка.



Елена Соболева

Главный гость

Затем после девушек в сектор вышли прыгуны тройным и главный гость соревнований — чемпион мира и Олимпийских игр швед Кристиан Олссон. Спортсмен только 12 июня впервые (после 21-месячного перерыва, связанного с травмами), вышел в сектор. Показав тогда 17,09, он через неделю на Кубке Европы (в первой группе) прыгнул на 17,40. А в Жуковском уже в первой попытке добавил к этому результату 6 сантиметров — 17,46. Поскольку никто из наших прыгунов не смог оказать ему конкуренции (Александр Сергеев только в последней попытке приземлился на 17-метровой отметке), Олссон экспериментировал, но за 17 метров он прыгнул еще один раз — 17,13 и в одной был близок к этому — 16,97.

Прогресс Гуциной

После фактически дебюта на «стометровке» на чемпионате России Юлия Гу-

щина в Жуковском бежала еще увереннее и не только выиграла 100 м, но и установила личный рекорд — 11,13. Еще в забеге (11,27) она на 0,01 с пробежала быстрее, чем в Туле. Но в другом Наталья Русакова была быстрее — 11,15, правда, ветер был чуть выше нормы +2,1 м/с. А в финале явная победа Гуциной, но и Русакова финишировала с личным рекордом — 11,21, а Лариса Круглова повторила личный рекорд — 11,23.

800 м на десерт

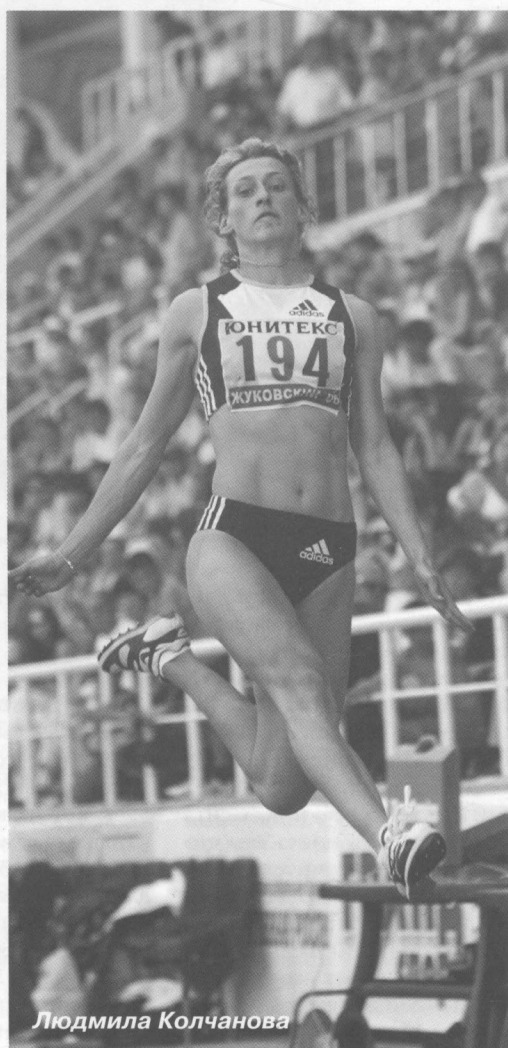
Очень интересными оказались забеги на 800 м.

У женщин Ольга Котлярова со старта смело вышла вперед и повела в быстром темпе: 200 м — 26,5 (она впереди Черкасовой на 2 метра, 400 м — 56,16 (Черкасова уже на 4 метра сзади, Соболева — третья еще в трех метрах). Но в эту жаркую погоду скорость Котляровой стала снижаться, особенно после 540 метров. К 600-метровой отметке (1.26,8) ее настигли Черкасова и Соболева и в середине виража обе ее обошли. Черкасова бежала впереди, но на выходе на прямую Соболева с ней поравнялась, а затем медленно, но неуклонно начала убежать. Уверенная победа с отличным временем 1.57,28 — личный рекорд. Котляровой заключительная часть дистанции далась нелегко, она финишировала только пятой — 2.00,25. Но такие эксперименты необходимы, тем более, что немногие на них решаются. А рекордсменка мира в помещении в беге на 1500 м Елена Соболева еще раз показала свой потенциал и на 800-метровой дистанции, продемонстрировав грамотный ровный бег: 27,7—29,3; 29,8—29,5.

У мужчин эту дистанцию по вполне понятным причинам сделали в программе последней. И специально пригласили сильных соперников, главным из которых несомненно был латыш Дмитрий Милькевич, финишировавший за Борзаковским на чемпионате мира в Москве (незадолго до мемориала он пробежал дистанцию за 1.44,65). Поэтому для Юрия, вышедшего на дорожку впервые в сезоне, это была отнюдь не про-



Кристиан Олссон



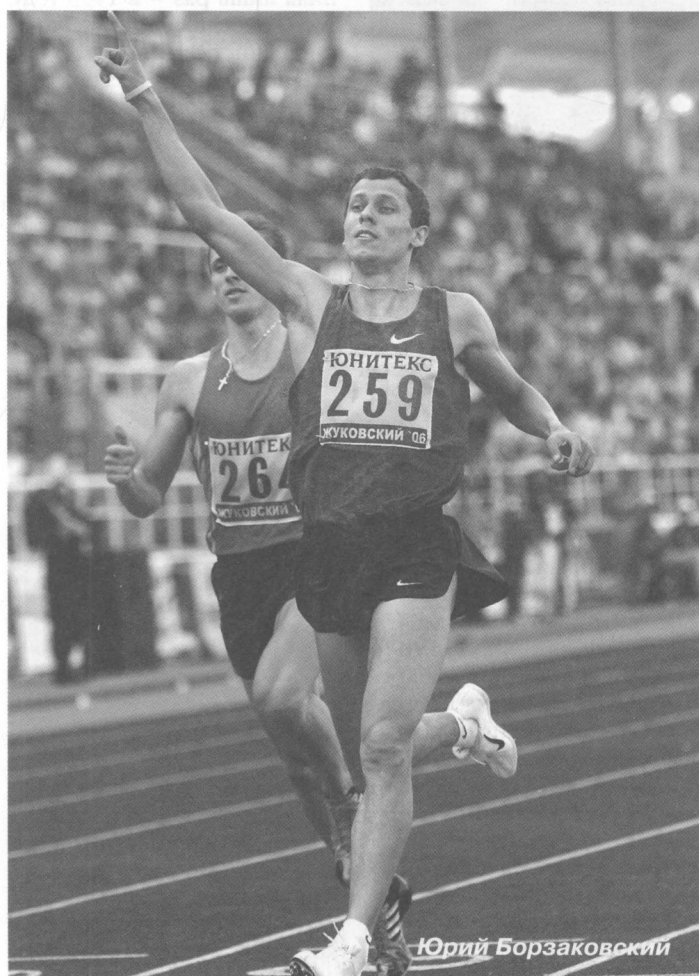
Людмила Колчанова

гулка. Тем более, что от него как всегда ждали только победы, да еще земляки. И он провел забег очень собранно и ответственно. К половине дистанции перебрался на второе место в основной группе, так как на Максима Адамовича, пытавшегося вытаскать забег на высокий результат (его 400 м — 51,24), никто не среагировал. У Бор-

заковского половина дистанции была примерно 52,4, а сам он вышел в лидеры за 280 м до финиша. Дмитрий Милькевич сразу пристроился за ним (600 м — 1.20). Однако Борзаковский полностью контролировал забег и, правда, не без труда, отстоял первую позицию от наседавшего соперника. И время оказалось неплохим — 1.45,31. ♦



Бланка Власич



Юрий Борзаковский

МЕМОРИАЛ БРАТЬЕВ ЗНАМЕНСКИХ ЖУКОВСКИЙ (24.06)

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Мужчины

100 м (1.1): К.Малькольм (Вбр) 10,32; А.Смирнов 10,46 (в заб. 10,45); Р.Смирнов 10,49; М.Мокроусов 10,51; В.Топорин 10,57 (в заб. 10,50); Ф.Майола (Куба) 10,58 (в заб. 10,54); А.Рябов 10,63 (в заб. 10,57); И.Гостев 10,66 (в заб. 10,59).

400 м: В.Фролов 45,76; Я.Нионгани (Зимб) 46,05; П.Горрис (ЮАР) 46,36; И.Вьеру (Рум) 46,72; Д.Петров 46,77; М.Марцинишин (Пол) 46,96; Е.Лебедев 47,04; М.Дылдин 47,05.

800 м: Ю.Борзаковский 1.45,31; Д.Милькевич (Латв) 1.45,43; Д.Богданов 1.46,20; Р.Ариткулов 1.46,79; П.Корир (Кен) 1.46,95; И.Нестеров 1.47,54; Ю.Колдин 1.48,14; Т.Хасанов 1.49,73.

1500 м: П.Потапович 3.41,55; А.Осипов 3.42,42; Р.Коваль 3.42,64; С.Хухаркин 3.43,29; Н.Александров 3.44,02; А.Ефимов 3.46,02; А.Затонский 3.46,05; А.Коробенков 3.46,39.

5000 м: Д.Эбуя (Кен) 13.32,62; Б.Сонгок (Кен) 13.40,63; С.Коэч (Кен) 13.57,20; П.Шаповалов 13.59,64; А.Реунков 13.59,79; А.Фарносов 14.07,57; Э.Бордуков 14.08,70; О.Кульков 14.18,50.

Шест: А.Йен (Шв) 5,80; П.Червински (Пол) 5,80; В.Чистяков (Авсл) 5,50; Д.Стародубцев 5,50; И.Павлов 5,50; С.Кучеряну 5,50; Б.Отто (Герм) 5,30; А.Чемов 5,30.

Тройной: К.Олссон (Шв) 17,46 (-0,9); Й.Бетанцос (Куба) 17,16 (0,3); А.Сергеев 17,00 (-0,4); А.Петренко 16,84 (0,0); И.Спасовходский 16,62 (-0,1); Х.Сабидо (Бр) 16,58 (-0,2); В.Москаленко 16,58 (-1,2); В.Гущинский 16,30 (0,3).

Ядро: П.Лыжин (Блр) 20,38; И.Юшков 19,92; А.Любославский 19,68; М.Конопка (Слов) 19,60; Т.Петре (Эст) 19,25; Г.Панфилов 19,18; С.Цирихов 19,13; М.Сидоров 18,52.

Женщины

100 м (1.7): Ю.Гущина 11,13; Н.Русакова 11,21 (в заб. 11,15); Л.Круглова 11,23; И.Хабарова 11,27 (в заб. 11,26); М.Боликова 11,35; М.Кислова 11,36; Е.Болсун 11,56 (в заб. 11,47); Е.Полякова 11,65 (в заб. 11,42).

400 м: Т.Вешкурова 50,64; Н.Назарова 51,09; А.Капачинская 51,67; А.Кочетова 52,00; Е.Исакова 52,56; М.Дряхлова 52,62; Л.Лобанова (Укр) 53,08; Н.Цыганова 53,15.

800 м: Е.Соболева 1.57,28; Т.Петлюк (Укр) 1.57,91; С.Черкасова 1.58,08; Н.Пантелеева 1.59,21; О.Котлярова 2.00,25; Т.Палиенко 2.02,20; А.Емашова 2.02,46; Е.Золотова 2.02,65.

3000 м: Т.Петрова 8.44,13; О.Комягина 8.45,04; М.Иванова 9.07,03; Е.Гречишниковна 9.12,54; Г.Сайкина 9.14,12; С.Иванова 9.14,96; Н.Черепанова 9.15,63; Г.Самитова 9.17,16.

400 м с/б: М.Пскит (Пол) 55,78; А.Рабченко (Укр) 55,87; М.Шиян 56,03; И.Обедина 56,30; Н.Иванова 56,60; Ю.Мулюкова 56,60; М.Меньщикова 56,92; И.Гребнева 56,92.

Высота: Б.Власич (Хорв) 2,02; Е.Слесаренко 1,95; Е.Кунцевич 1,85; С.Школина 1,85; Т.Кивимяги 1,85; А.Будникова 1,85; О.Пинакина 1,80; О.Калитурин 1,80.

Длина: Л.Колчанова 7,10 (-0,3); Е.Иванова 6,62 (-1,0); О.Кучеренко 6,61 (-0,3); Н.Лебусова 6,51 (-1,0); В.Рыбалко 6,47

(-1,3); К.Коста (Бр) 6,40 (-1,2); Е.Соколова 6,27 (-0,6).

Копье: М.Абакумова 59,58; Л.Чернова 59,48; О.Громова 58,53; Г.Сайерс (Вбр) 57,59; Е.Рыбко 56,82; М.Максимова 54,06; Е.Макарова 50,95; И.Якубайтите (Литв) 49,92.

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Мужчины

200 м (-0,4): Р.Смирнов (М, П) 21,16; О.Зуев (Кирг) 21,44; К.Свечкар (Нс-Брл) 21,46; Д.Фалев (Арх) 21,61; Д.Гладышев (Лпц) 21,71; О.Сергеев (Тмн) 21,71; Е.Воробьев (СПб, КО) 21,95; А.Спиридонов (Клнг) 21,96.

110 м с/б (-0,8): И.Перемота (Чл) 13,43; Я.Петров (Св.о.) 13,81; С.Манакон (Кз, П) 13,91; Е.Борисов (М.о., П) 13,96; С.Молчанов (М-Чл) 14,04; Ю.Волков (М-Нс) 14,05; Д.Прокофьев (М, ФСО) 14,62; А.Гилязов (Кз) 14,69 (в заб. 14,65).

400 м с/б: А.Мишанин (М-Влд) 50,90; В.Антманис (Орб) 51,15; М.Липский (Ект) 51,61; В.Сакаев (Нс) 51,99; В.Комаров (Смр) 52,36; Э.Исаков () 53,28; А.Кровотынцев (М, ТР) 53,50; А.Малышев (Кр) 53,51.

Высота: А.Шустов (Влдв, Д) 2,22; С.Клюгин (М, П) 2,22; В.Воронин (М-Влдк, П) 2,19; М.Ракипов 2,19; Ф.Гетов (Хб, ВС) 2,15; В.Колесников (Влдв, Д) 2,15; С.Малышенко (М-Кмрв, П) 2,10.

Длина: К.Сосунов (М-Рз, ВС) 8,13 (-0,1); Д.Синявский (Влдв) 8,02w (2,1); Р.Гатауллин (СПб) 7,98 (0,2); А.Васюков (Влг-Нл) 7,66 (-0,4); С.Кузин (Р-Д) 7,56 (0,1); Е.Новицкий (М-Хб) 7,46 (0,8); В.Гордеев (Рб) 7,42 (0,8); А.Алексеев (М, ФСО) 7,32 (0,9).

Молот: С.Кирмасов (Орел) 76,87; И.Коновалов (Курск) 76,32; Ю.Воронкин (Ств) 74,99; И.Виниченко (М, П) 72,78; Г.Хатаццев (Смл) 71,55; Д.Великопольский (М-Смл, ВС) 70,07; А.Королев (СПб) 69,00; Г.Фероев (Тлт, ВС) 64,45.

Женщины

200 м (-0,1): С.Поспелова (СПб-Ект) 22,86; А.Капачинская (М, П) 23,11; Е.Кондратьева (Кз-Н-Н) 23,38; Т.Левина (М-Орел, П) 23,44; О.Зыкина (Тула-Клг, П) 23,55; Е.Болсун (Ир) 23,57; Е.Новикова (Клг) 23,73; Т.Фирова (М.о.-Н-Н, Д) 23,78.

100 м с/б (-1,5): Т.Дектярева (Ект) 13,13 (в заб. 13,09); О.Корсунова (Клг) 13,22 (в заб. 13,15); А.Антонова (М, П) 13,28 (в заб. 13,27); В.Галпова (СПб) 13,42 (в заб. 13,23); Е.Штепа (Шх) 13,83 (в заб. 13,53); Н.Давиденко (Влг, П) 13,94 (в заб. 13,80); С.Топилина (Кмрв) 13,94 (в заб. 13,85); Е.Губина (Прм) 14,24 (в заб. 14,00).

Тройной: Е.Олейникова (М, ФСО) 14,17 (0,8); О.Буфалова (Мк) 14,14 (0,2); О.Рогова (Тмб, П) 14,10 (0,2); И.Васильева (М, П) 14,04 (-0,3); О.Панкова (Брл) 14,00 (-0,2); С.Большакова (СПб) 13,98 (-0,2); Т.Яковлева (М-Пск) 13,56 (0,7); Ж.Черная (Рз) 13,26 (-0,6).

Ядро: О.Иванова (М-Тверь) 18,96; О.Гаус (М-Чбк) 18,61; А.Авдеева (Смр) 18,44; А.Омарова (Ств, ВС) 17,50; И.Тарасова (М-Влд) 16,54; А.Денисенко (М, П) 15,35.

Молот: Т.Лысенко (Р-Д) 77,41 (рекорд мира); Е.Хороших (Бт) 76,63; Е.Коневцова (М.о.) 75,07; Г.Ханафеева (М-Чл) 74,52; Е.Прийма (Бт, ВС) 69,76; П.Вашукова (Рб) 58,62; А.Ксенофонтова (М-Влд) 57,95; Е.Киселева (М-Влд, ФСО) 55,66. ♦

Едем на Кубок мира. Вместе



Татьяна Лысенко

В десятый раз подряд

Женская команда России в 10-й раз подряд завоевала Кубок Европы, выиграв у второй команды (Польши) 43,5 очка и набрав рекордное количество очков — 155.

Причем наши девушки более чем удвоили свое преимущество после первого дня, которое равнялось 19 очкам. В первый день в каждом виде (а их было 11) наша команда получала в среднем по 7,5 очков (за 1-е место — 9 очков), а во второй день в 9 видах — по 8 (!). А в очках это выражалось следующими цифрами 83+72.

В нашем активе 11 (!) побед (9 индивидуальных и 2 в эстафетах), 5 вторых мест, по одному третьему и четвертому месту, одно седьмое и неслепая «баранка» Светланы Феофановой в прыжке с шестом.

После победы на 100 м на мемориале братьев Знаменских Юлия Гущина эффектно выиграла 100 м и на Кубке Европы, повторив личный рекорд 11,13, правда, на этот раз ветер превышал 2 м/с. Причем бежала она по 9-й дорожке.

Новая чемпионка России в беге на 200 м Ольга Зайцева уверенно выиграла и в Малаге — 22,73, всего на 0,05 хуже, чем в Туле, где установила личный рекорд.

Светлана Поспелова как всегда мощно промчалась круг по стадиону, не оставив надежд соперницам — 50,77. А это значит — полная победа в спринте.

Только одной победы не хватило для полного триумфа в видах выносливости.

В беге на 800 м Светлана Ключа еще раз доказала правильность бега в лидирующей группе. Она бежала второй за немкой Моникой Градски и благодаря этому не попала в завал, случившийся за ее спиной после 500 м, в котором пострадали претендентки на призовые места украинка Татьяна Петлюк и британка Ребекка Линс. А Светлана ускорением за 150 м уверенно довела бег до победы, выиграв более 2 секунд — 2.01,99.

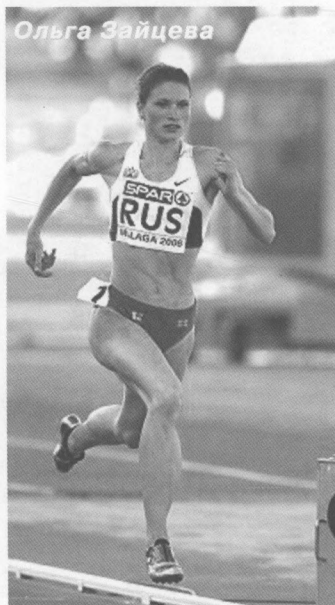
Юлия Чиженко одержала победу второй год подряд. В беге на 1500 м она решила исход борьбы переключением за круг до финиша — 4.14,39. В начале, как и на других дистанциях свыше 800 м, темп бега из-за жаркой погоды (более +30 градусов), был очень низкий.

В беге на 5000 м результат 16.18,23 связан именно с этим. Лилия Шобухова прибавила скорость за 3 круга до финиша и, когда прозвонил колокол на последний круг, была впереди на 30 м.

Елена Сидорченкова на середине дистанции стипль-че-за ушла в отрыв и сохранила его до финиша — 9.45,73.

Татьяна Котова во второй попытке в прыжке в длину показала 6,67 и одержала свою вторую победу на Кубках после выигрыша в 2002 году.

Очень мощно выступала Татьяна Лысенко в метании молота. Уже в первой попытке она превысила рекорд Кубков румынки Михаэлы Мелинте на два сантиметра — 74,50, а во второй добавила два метра (!) — 76,50. В треть-



Ольга Зайцева

ей снова далекий бросок — 75,34. Всем стало ясно, что она не собирается успокаиваться после мирового рекорда (77,41), показанного за 5 дней до Кубка.

Как всегда отлично бежали россиянки в эстафетах. Но если в короткой (4x100 м) они выиграли всего 0,04 у французов (43,71), то в длинной (4x400 м) их преимущество исчислялось тремя секундами, причем победный результат был лучшим результатом из 10 побед команды России на Кубках — 3.23,51.

Дарья Пищальникова заслуживает лестных слов несмотря на второе место, так как установила в метании диска личный рекорд — 64,24.

Командный зачет:

Женщины

1. РОССИЯ 155 очков.
2. Польша 111,5.
3. Украина 99.
4. Франция 98.
5. Германия 93.
6. Испания 90.
7. Великобритания 85.
8. Швеция 81.
9. Румыния 76,5.

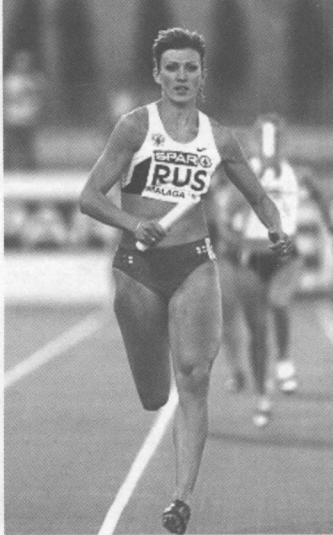
Мужчины

1. Франция 118.
2. РОССИЯ 116.
3. Великобритания 109.
4. Польша 107.
5. Украина 103.
6. Испания 99,5.
7. Италия 93.
8. Германия 86,5.
9. Финляндия 65.

В двух очках от победы

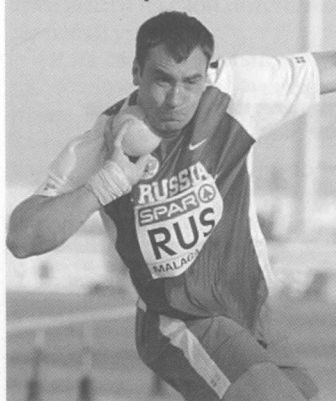
Российская мужская команда заняла второе место на Кубке Европы в Малаге, что несомненно является успехом, так как лучше она выступила лишь раз — в 1993 году, когда победила, а пять лет назад (единственный раз до нынешнего года) была второй. Она тоже добилась права выступить осенью на Кубке мира

Наталья Антюх (4x400 м)



в числе трех команд от Европы (кроме россиян там будут еще победители нынешнего Кубка — французы и сборная Европы). А ведь на Кубках мира наша мужская команда не выступала ни разу, да и команда СССР попадала туда всего

Павел Софьин



три раза и один раз команда СНГ в 1992 году.

Но в то же время выступление нашей команды оставило привкус неудовлетворенности, подобно ощущению бегуна, начавшего слишком быстро, а потом еле закончившего дистанцию. А вот французы выступили в стиле Юрия Борзакоского. После первого дня они шли на шестом месте имея всего 50 очков против наших 71. А во второй день бурно «финишировали», набрав 68 очков. Победы в прыжке с шестом Романа Меснича, в беге на 110 м с/б Ладжи Дукуре и, наконец, в последнем виде эстафете 4x400 м позволили им вырвать два очка у россиян – 118 очков.

У россиян 116 очков сложились так: 71 в первый день и только 45 — во второй. Если в первый день среднее количество очков в виде у нас было 7, то во второй – 4,5.

А как хорошо все начиналось, хотя большинство специалистов даже не рассматривали россиян не только как претендентов на победу, но и на попа-

дание в число двух лучших команд. Но наши превзошли себя, закончив первый день лидерами, да еще с отрывом в 17 очков.

В прошлые годы у нас были лишь последние и предпоследние места, а вот в Малаге в первый день ниже пятого места (Дмитрий Сапинский в прыжке в длину и Вадим Херсонцев в метании молота) мы не опускались.

Две замечательные победы одержали Павел Софьин в толкании ядра с личным рекордом 20,59 и Андрей Сильнов в прыжке в высоту – 2,31.

Софьин на один сантиметр опередил сильного испанца Мануэля Мартинеса, выступавшего у себя дома. Причем это первая российская победа в этом виде. Советские толкатели выигрывали дважды: в 1965 году (Николай Карасев) и 1985-м (Сергей Смирнов).



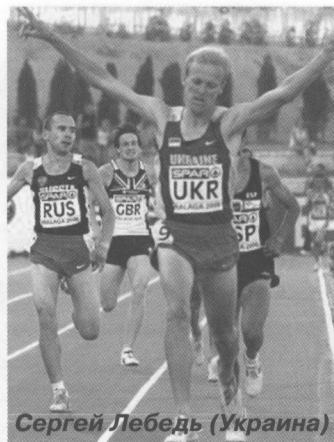
Два вторых места в нелегких для россиян видах 400 м и 400 м с/б, где за всю историю у нас лишь одна победа Руслана Машенко на барьерной дистанции в 1998 году.

Чемпион России в беге на 400 м Владислав Фролов (46,13) проиграл лишь Марку Ракилю (45,89), повторив достижения Николая Чернецкова 1979 года, Владимира Крылова (1985) и дважды Дмитрия Головастова (1993 и 1999).

Александр Деревягин (50,35) лишь 0,2 уступил бронзовому олимпийскому призеру в беге на 400 м с/б Наману Кейта из Франции.

Хорошо бежал Андрей Епишин, и если бы не чрезмерный ветер (+2,6 м/с), то установил бы личный рекорд в беге на 100 м (10,19).

После восьмого места в



прошлом году третье в нынешнем занял Александр Кривчонков в беге на 1500 м. В таком же тактическом забеге на дистанции 5000 м не ступевался Сергей Иванов, также финишировавший третьим. И, наконец, четвертое место в эстафете 4x100 м.

Но во второй день нашей команде не везло, и 17 очков преимуществ исчезли вместе с победой. Казалось, что может помешать победе? Только что непредвиденное или несколько последних мест... И как назло именно это и произошло.

Сначала травму в начале разбега в первой же попытке тройного прыжка получил Данил Буркения и не смог выполнить прыжка. В итоге — ни одного очка в этом виде.

Затем последовали два седьмых места — в метании диска Богдана Пищальникова (60,59) и Андрея Кожевникова в стиль-чезе (8,36,00) и шестое место Сергея Иванова, выступавшего на следующий день в беге на 3000 м после трудного бега на 5000 м.

И в завершении — восьмое место в эстафете 4x400 м, перед которой наша команда еще выигрывала пять очков у французов. Дмитрий Форшев, бежавший на втором этапе, почувствовал резкую боль на первых метрах и добежал как мог ради команды, но немногo отстал на своем этапе.

Лучшие достижения во второй день — второе место Сергея Макарова в метании копья (82,43) и третье место Игоря Перемоты на 110 м с/б (13,50).

Хорошо еще Игорь Павлов сумел справиться с начальной высотой в третьей попытке в прыжке с шестом и занял в итоге четвертое место (5,45), а вот для Ивана Теплых в беге на 200 м (20,85) четвертое место было, конечно, успехом.

КУБОК ЕВРОПЫ, СУПЕРЛИГА

МАЛАГА (28–29.06)

Мужчины

100 м (28) (2,6): Р.Поньон (Фр) 10,13; Д.Чеймберз (Вбр) 10,19; А.ЕПИШИН 10,19; А.Родригес (Исп) 10,24; Р.Оствальд (Герм) 10,29; С.Коллио (Ит) 10,30; Д.Куч (Пол) 10,30; А.Довгаль (Укр) 10,32; Н.Тран (Финл) 10,43.

200 м (29) (1,8): К.Малькольм (Вбр) 20,29; Р.Поньон (Фр) 20,37; М.Урбас (Пол) 20,55; И.ТЕПЛЫХ 20,85; Х.Менья (Исп) 20,85; В.Хонкисто (Финл) 20,99; Ф.Скудери (Ит) 21,03; Д.Глуценко (Укр) 21,12; Т.Унгер (Герм) 21,17.

400 м (28): М.Ракиль (Фр) 45,89; В.ФРОЛОВ 46,13; Д.Дабровски (Пол) 46,37; К.Личарделло (Ит) 46,43; Г.Хедман (Вбр) 46,79; С.Гатцка (Герм) 46,83; Е.Зюков (Укр) 47,42; Д.Теста (Исп) 47,70; А.Тойвонен (Финл) 48,57.

800 м (29): Х.Хурадо (Исп) 1.46,00; И.Гешко (Укр) 1.46,24; Ф.Лакас (Фр) 1.46,44; Д.БОГДАНОВ 1.46,66; Г.Кржочек (Пол) 1.47,20; Р.Хермс (Герм) 1.47,53; Р.Хилл (Вбр) 1.47,59; А.Лонго (Ит) 1.48,29; М.Лактио (Финл) 1.49,19.

1500 м (28): И.Гешко (Укр) 3.50,34; Х.Игуэро (Исп) 3.50,85; А.КРИВЧОНКОВ 3.51,96; М.Формела (Пол) 3.52,03; Ш.Зберхардт (Герм) 3.52,03; Э.Баддели (Вбр) 3.52,27; К.Обрист (Ит) 3.52,52; М.Мекисси (Фр) 3.53,66; И.Хамм (Финл) 3.57,89.

3000 м (29): С.Галлардо (Исп) 8.27,78; И.Фарах (Вбр) 8.27,91; Д.Маазузи (Фр) 8.28,64; Я.Фитшен (Герм) 8.30,12; С.Лебедь (Укр) 8.30,80; С.ИВАНОВ 8.31,12; Д.Шегумо (Пол) 8.31,61; К.Калиандро (Ит) 8.32,35; И.Хамм (Финл) 8.36,67.

5000 м (28): С.Лебедь (Укр) 14.16,83; Х.Де Ла Осса (Исп) 14.17,65; С.ИВАНОВ 14.18,14; К.Зубаа (Фр) 14.19,45; К.Томпсон (Вбр) 14.20,26; А.Габус (Герм) 14.25,33; С.Ла Роза (Ит) 14.31,76; М.Качмарек (Пол) 14.51,61; Ю.Утриайнен (Финл) 14.59,92.

110 м с/б (29) (-1,5): Л.Дукуре (Фр) 13,27; Э.Тернер (Вбр) 13,47; И.ПЕРМОТА 13,50; С.Демидок (Укр) 13,61; Т.Блашек (Герм) 13,67; А.Когутек (Пол) 13,84; Ф.Виванкос (Исп) 13,88; А.Джакони (Ит) 13,92; М.Ритола (Финл) 13,95.

400 м с/б (28): Н.Кейта (Фр) 50,20; А.ДЕРЕВЯГИН 50,35; Д.Карабелли (Ит) 50,45; Р.Уильямс (Вбр) 50,61; Э.Родригес (Исп) 51,29; А.Латту (Финл) 51,83; Я.Шнайдер (Герм) 51,92; С.Мельников (Укр) 52,42; М.Мотыка (Пол) 52,93.

3000 м с/п (29): А.Хименес (Исп) 8.25,59; В.Ле Дофин (Фр) 8.28,77; Ю.Кескисало (Финл) 8.30,45; В.Слободенюк (Укр) 8.33,70; А.Боуден (Вбр) 8.34,23; Ф.Гирмай (Герм) 8.35,36; А.КОЖЕВНИКОВ 8.36,00; Р.Поплавски (Пол) 8.37,30; Ю.Флориани (Ит) 8.54,85.

4x100 м (28): Польша (Д.Куч, Л.Хила, М.Иедрузински, М.Урбас) 39,07; Италия (Л.Вердеккиа, С.Анчески, М.Донати, Ф.Скудери) 39,14; Великобритания (Т.Абейе, М.Девониш, К.Малькольм, Х.Айкинс-Арвити) 39,31; РОССИЯ (М.Егорьев, И.Теплых, Р.Смирнов, А.Епишин) 39,48; Украина (Р.Бублик, К.Васюков, А.Довгаль, Д.Глуценко) 39,53; Испания (А.Алхарилла, Д.Родригес, Х.Менья, С.Маэстра) 39,73; Германия (М.Бронинг, Т.Унгер, С.Эрнст, Р.Оствальд) 40,05; Финляндия (Т.Салонен, Н.Тран, Я.Руостекиви, В.Хонкисто) 40,30.

4x400 м (29): Франция (Л.Джон, Б.Панель, Н.Кейта, М.Ракиль) 3.03,59; Польша (Р.Вирушевски, П.Климчак, М.Марциншин, Д.Дабровски) 3.03,86; Италия (Э.Хове-Бессоци, Д.Карабелли, Л.Галлетти, А.Барбери) 3.04,27; Великобритания (Р.Тобин, Э.Стил, Р.Сгранч, Г.Хедман) 3.05,05; Украина (А.Рачковский, М.Кныш, А.Твердоступ, Е.Зюков) 3.05,10; Германия (С.Гатцка, К.Габа, Ф.Зайтц, Р.Хермс) 3.06,91; Испания (Э.Родригес, С.Эскерро, Д.Теста, С.Родригес) 3.07,09; РОССИЯ (К.Свечкар, Д.Форшев, А.Ларин, В.Фролов) 3.08,41; Финляндия (А.Кауппинен, А.Тойвонен, М.Валимаки, И.Хаатайнен) 3.11,95.

Окончание на с. 34.



Елена Сидорченкова

Владимир Рыбаков: «Легкоатлет высокого уровня – штучный товар»



Мы предлагаем нашим читателям беседу с Владимиром Юрьевичем Рыбаковым. Его сын, одновременно и ученик, Ярослав уже более восьми лет входит в элиту мирового прыжка в высоту. В этом году он будет отстаивать свой титул чемпиона Европы, а прошедшей зимой впервые стал чемпионом мира, добавив «золото» к четырем серебряным наградам мировых первенств. Тем самым он преподнес своеобразный подарок отцу, ведь в этом году у Владимира Юрьевича юбилей (в августе ему исполняется 50 лет).

— Родился я в 1956 году в городе Переславль-Залесский Ярославской области, там же прожил школьные годы. Моя мама в детстве занималась легкой атлетикой, но после моего рождения ей пришлось все силы бросить на то, чтобы меня прокормить и воспитать. Так что мои занятия спортом она всегда приветствовала. При более чем скромных доходах всегда старалась раздобыть мне хорошую

спортивную форму, а что-то даже сама мне шила. Легкую атлетику я, начиная с шестого класса, совмещал с баскетболом. А моим первым наставником была Мира Федоровна Литвинова. Пришла к нам на урок физкультуры, выбрала несколько способных ребят и пригласила на тренировку. Я в детстве был достаточно прыгучим, потому рассчитывал и дальше развивать свои способности. Но первое же занятие меня разочаровало: нам задали бежать четыре круга, я рванул и так «накушался», что надолго отбил себе охоту. Мои товарищи продолжали тренироваться, и через какое-то время я был неприятно удивлен, что они на уроках физкультуры стали показывать результаты лучше моих. Пошел записываться в секцию по-новому, и потом уже все школьные годы тренировался у Миры Федоровны. Кстати, она 46 лет успешно проработала детским тренером. Среди ее воспитанников — чемпионка мира Анастасия Капачинская.

Основной упор Литвинова делала на многоборную подготовку, так что я начи-

нал с пионерского четырехборья «Дружба» и даже становился победителем региональных соревнований. А потом перешел на десятиборье. В школьные годы я взял высоту 1,95, причем — и перекидным, и «ножницами». Поступил в ГЦОЛИФК, учился на дневном и тренировался у Владимира Михайловича Дьячкова, достиг результата 2,07, тоже перекидным способом. А заниматься десятиборьем не прекращал ни в студенческие годы, ни даже в первый период тренерской работы, когда меня распределили в Могилев. Правда, в последние годы все-таки перешел на «флоп», достиг результата 1,98, хотя в школьные годы я не знал о нем, даже по телевизору не видел.

— Имеет ли перекидной какие-то преимущества перед «флопом»?

— Владимир Михайлович Дьячков опытным путем установил: фаза отталкивания в перекидном составляет порядка 0,25 секунды, во «флопе» — 0,18. Но сам по себе этот показатель не решающий. «Флоп» легче и быстрее освоить, что немаловажно при нынешних условиях, ког-

да спортсмены стремятся как можно быстрее выйти на свой потенциально максимальный уровень.

Я на своем печальном опыте убедился: в перекидном успеха достигают лишь мощные, всесторонне тренированные атлеты — иначе замучают травмы. Я много раз травмировал мышцы при выполнении мощного махового движения прямой ногой, коленный сустав маховой ноги при выполнении низкого последнего шага при разбеге, связки толчковой ноги. Правда, и сама специфика работы в группе Дьячкова предполагала к этому. Специалист он великий. Но эксперименты для него были не менее важны, чем собственно подготовка спортсменов. Свой выдающийся класс тренера-практика он продемонстрировал в работе с Валерием Брумелем, взяв его с личным рекордом 2,01 и доведя до 2,28. На моих глазах у Дьячкова занимался и один из лучших прыгунов того времени — Сергей Будалов, имевший результат 2,25 в начале 1970-х годов, причем, будучи совершенно «чистым» спортсменом на фоне начинавшей тогда захлестывать всех его соперников эпидемии стимуляторов. Но все-таки больше Дьячков работал как ученый-экспериментатор. Да и в большом масштабе он много сделал для развития легкой атлетики. По его разработкам учились не только многие поколения наших тренеров, но и зарубежных.

Через мои руки также прошло множество спортсменов, но высоких результатов добились единицы, достижения Ярослава — лишь верхушка айсберга. Правда, и не имел я рычагов для большой селекционной работы, для приманивания спортсменов хорошими или хотя бы нормальными условиями. Через мои руки прошло много атлетов, но я был лишен возможности неограниченного отбора в свою группу именно самых талантливых. Да ведь и оплата труда даже классных легкоатлетов до недавнего времени была несоизмеримо меньшей по сравнению с теми нагрузками, которыми они подвергаются ради достижения результатов. Я часто работал со спортсменами, не в обиду им будет сказано, «списанными» другими тренерами. И я никогда не имел рычагов, с помощью которых мог привлечь человека в свою группу. Я имею в виду умение «пробить» зарплату или какие-то другие блага. А вообще, я считаю, для прогресса в легкой атлетике оптимальный был бы как избегать таких централизованных массово-конвейерных методов выращивания чемпионов (кстати, при нынешних условиях этот вариант и невозможен), так и чрезмерного индивидуализма с переходом в кустарщину и дилетантство.

— Долгие годы мы привыкли видеть Ярослава в мировой элите, на пьедестале почета крупнейших соревнований, но все-таки на вторых ролях, то есть на втором-третьем месте. Но Московском чемпионате мира его превосходство в очном по-



единке с фаворитами было налицо. Да и внешние изменения в рисунке прыжка нельзя не заметить...

— Действительно, подготовительная работа была проделана громадная. Удалось значительно улучшить скоростно-силовые показатели. Вот один пример: в пятикратном многоскоке с разбега на толчковой ноге Ярослав улетал за 25 метров. Я не знаю, чтобы такое удавалось кому-то из высотников.

Но возникла другая проблема: пошли сбои в технике. Ведь очень непросто эту новую силу и скорость обуздать. Даже люди, далекие от легкой атлетики, так и говорили мне словами Высоцкого — «да у тебя же парень прыгает в длину». И я сразу вспомнил совет моего учителя Дьячкова: если что-то не получается в технике прыжка — укороти разбег. И тогда решил убрать два шага. Сейчас, с высоты сегодняшнего дня, я знаю — можно было сделать еще короче. И вот после нашей локальной «перестройки» мы рассчитывали победить уже на летнем чемпионате мира 2005 года. Но опять возникли проблемы. Ярослав не смог адаптироваться к непривычному сектору стадиона в Хельсинки. Разминку мы проводили на запасном стадионе, и там очень четко получались все попытки с пятишагового разбега. Но вот к непривычно твердому (из-за холодной погоды) покрытию адаптироваться не смогли. Впрочем, этого на должном уровне не удалось сделать никому из мужчин, особенно массивным — и результаты говорят об этом. Так что победил там как раз самый легкий — молодой парень из Украины Крамаренко, а у женщин прыжки шли относительно благополучно.

Четвертым «серебром» на чемпионатах мира мы на тот раз, конечно, остались недовольны. Значит, мы где-то постоянно самую малость недорабатываем. Ведь в большом спорте не бывает мелочей — кто учитывает все, любую деталь, у того и больше шансов победить. Так что

Владимир Рыбаков с сыном Ярославом

не следует оправдывать поражение в Хельсинки (второе место в данном случае — именно поражение) помехами извне. Все физические кондиции были наработаны уже к маю, но далее график соревнований был составлен таким образом, что просто не оставалось времени для отработки техники прыжка и разбега.

В Хельсинки все высоты до 2,29 преодолевались с первой попытки. Но когда началось самое сложное, тут проявились изъяны. На первых трех шагах разбега Ярослав уже набирал такую высокую скорость, что на последующих он просто не знал — что с ней делать? Мы такой вывод сделали: в тех условиях следовало бы сделать в соревновательной практике 40-дневный перерыв, полностью посвятив его отработке всех движений. В следующий раз при подобных обстоятельствах мы именно так и поступим. Впрочем, мы не вправе даже сетовать на какую-то неудачу в Хельсинки. Все получилось логично. Зимний сезон 2004—2005 года получился очень интенсивный, было много хороших результатов. Так что после него следовало больше отдохнуть, соответственно — позже начать летний соревновательный сезон, не ранее конца июня. А так к чемпионату мира в Хельсинки нам не удалось свести «физику» с техникой на должном — рекордном и победном — уровне. На тот момент уровень готовности Ярослава и составлял примерно 2,30, так что сетовать на невезение или плохие условия на чемпионате мира мы не вправе. И на будущее установили, что оптимальное количество зимних соревнований — 7-8, не больше. А какой-то период в году, продолжительностью до двух месяцев, прыжки даже лучше вообще исключить из программ тренировок, чтобы человек восстановился физически и психологически, и испытал бы «прыжковый голод». Правильно организовать отдых и восстановление — тоже очень важная и сложная задача.

Наука установила некие тестовые показатели, которые прыгун должен держать в течение сезона. Наш же личный опыт показывает, что при снижении этих некоторых «обязательных» показателей главный из них — прыжок в высоту — насколько не страдает. Например, когда Ярослав выходил на пик результатов, то при этом пятикратный скачок на толчковой ноге у него укорачивался на метр, а рывок штанги ухудшался в процентном отношении еще больше. То же и в беге на 60 метров. Весной мы нарабатываем базу, а потом этот запас физики расходуется, но организм приучается экономить средства, также повышается эффективность и точность движений. В течение подготовительного периода вырабатывается система приказов, посылаемых каждой мышце организма, и спортсмен уже не задумывается — как он при разбеге и прыжке будет действовать в тот или иной момент. Более того, если усиленно отрабатывать одни элементы в ущерб другим, то нарушается общая цепочка всех элементов. Такая однобокость тренировочного процесса вдвойне вредна: прыгун начинает тщетно уповать на этот свой ударный элемент (у кого-то мах бедром, у кого толчок и т. д.), и у него еще появляются опасные шапкозакидательские настроения.

— Правда, что Ярослав тренируется всего один раз в день?

— Да, и в среднем у нас получается пять тренировок в неделю. Но *правильно* тренироваться и *много* тренироваться — это разные вещи, а порой — и взаимоисключающие. Когда я начал свою преподавательскую карьеру, то с первой группой своих учеников пришел, как мне тогда казалось, к оптимальной нагрузке. И они тренировались меньше, чем тренировался в свое время я сам. Теперь же те мои первые ученики, знакомясь с тренировками Ярослава, изумляются: да он сачкует! «Сачкует», но прыгает выше них.

Ярослава буквально с момента попадания в сборную его более опытные товарищи доносили вопросами: а какие «колеса» ты глотал? Ярослав, будучи в фармакологии полным профаном, искренне признавался — «да никаких», и в ответ все вслух выражали свое недоверие. Скажу больше. Сам я был свидетелем, как 14-летний перспективным мальчишкой и девочкам старшие товарищи говорили: а вот там дядя стоит, у него есть те самые «волшебные» препараты, без которых невозможно стать чемпионом. Меняется система ценностей. Тренер вкладывал всю душу, а получается: коробочка с таблетками важнее? Да и к себе уважение теряешь: получается, что твои способности, твое трудолюбие — все это не столь существенно. Да и в нашем виде допинг — не панацея. Побеждает ведь не голая взрывная сила (которая при стимуляторах, кстати, действует ограниченный период времени), а вся цепочка — насколько правильно ты выполняешь все движения от начала разбега до приземления в яму.

— Но ведь силовые показатели препараты улучшают быстрее?

— В среднем: если при помощи обычных тренировок какого-то прогресса достигаешь за шесть лет, то с ними — в два раза быстрее. Но это я говорю только о силовых показателях, которые еще надо укротить правильной техникой. Двигательные навыки, достигнутые естественным путем, дольше держатся, они надежнее и стабильнее. Я уж не говорю о моральной стороне. Это все равно, что выйти против безоружного человека на поединок с ножом в руках. А потом хвастаться: я победил. Пора бить тревогу. Помню, лет 15 назад один журналист опубликовал откровенную статью, проследив, как многие прыгуны в высоту, показав прекрасные результаты в 19 лет, потом так и не смогли их превзойти. Честная статья, приведены факты, сделана попытка анализа. Так ведь авторитетные тренеры, я сам видел, подходили к нему, ругались, стыдили. За правду.

— Если читать традиционные учебники по физической подготовке, то во всех циклических и силовых видах спорта идея такова: нагрузки — утомление — суперкомпенсация — повышение показателей. А есть ли у вас своя идея?

— Я считаю очень важным с самого начала внушить спортсмену то, что большие ударные нагрузки в тот момент, когда энергия разбега переходит в толчок, абсолютно безопасны, если правильно выполнять движения. Когда он начинает контролировать все сначала на малых скоростях, а потом и на больших, то он постепенно начинает играть и ему становится интересно. Когда же он становится заложником долга — сколько раз он должен поднять штангу или выполнить скачок — он начинает заниматься самообманом. «Если я выполнил столько определенной работы, то и результаты сами непременно должны вырасти». Но сезон наступает, а ничего не получается.

Вот наши метатели молота по сравнению с белорусскими выглядят медведями, а на соревнованиях проигрывают, при явном превосходстве в силе бросают ближе. Наверное, ворочанье штанги и тренажеров не должно быть самоцелью. Так что мне кажется, что накручивать километраж бегуну или накачивать разнообразными движениями своих мышц метателю следует лишь в той мере, чтобы подготовить свой организм к специальной работе, но не более того.

Надо даже опасаться делать лишнего. Вот ты улучшил какой-то показатель, а насколько синхронно после этого будет произведена вся цепочка движений? А уж когда на тренировочном сборе собирается по 300 человек и задолго до начала соревновательного сезона начинают друг с другом «рубиться» в тестах — и в результате просто выхолащивается смысл подготовки... Причем, я даже не стал бы в этом винить только наших спортивных чиновников. Здесь часто срабатывает азарт. Вот Ярослав видит, как тренируется Буркени, имеющий примерно такой же рост и вес. И ему хочется в каких-то уп-

ражнениях превзойти Буркению. А это и не нужно! Прыгуну в длину, например, нужно разбегаться со скоростью 11 метров в секунду, а высотнику достаточно и 8 м/с. Не надо рваться вперед раньше времени! Не буду говорить о бегунах. Там, возможно, на каком-то этапе среднеликам и следует тренироваться со спринтерами или, наоборот, с марафонцами. А вот прыгунам разных специализаций совместно работать допустимо разве что в самом начале подготовительного периода, чтобы проще было «растолкать» себя после длительного отдыха. Недели две, и хватит! Ну, может быть, какие-то игровые тренировки, но их у спортсмена высокого класса много не бывает.

— Существуют ли у вас особенности работы над техникой прыжка в подготовительном периоде?

— Тренировки стараемся выполнять через день: сегодня достаточно объемную (для прыгуна) беговую работу, а завтра — штанга вперемежку с короткими пробежками, плюс специальные упражнения в паре. Но любое выполняемое упражнение должно повторять какой-то элемент прыжка. Прыгунам в длину даю одни упражнения со штангой, высотникам — другие. Так же и потом прыжки стараемся в начальном периоде выполнять сначала на мягком грунте, потом на все более жестком. И чем больше мы мотивированы на улучшение результата в этом сезоне, тем дольше следует делать периоды общей и специальной подготовки. На каждом этапе физической подготовки следует закрепить определенные технические навыки. Я пытался делать все «правильно», по книгам, и каждый раз ничего не получалось. Нужно подходить к каждому индивидуально, исходя из того, как тот или иной элемент получается. Вот в минувшем сезоне, каюсь, вся подготовка получилась ускоренной. Виною тому было стремление Ярослава побыстрее выйти на соревновательный уровень. Но спортсмен и должен рваться в бой, а задача тренера — всю его энергию направлять в нужное русло. И мне не хватало духу вовремя говорить «стоп!».

— Какова у вас продолжительность этапов?

— Условно: неделя силовой, неделя — специальной работы для укрепления связок, и объемы работы в той и другой фазе постоянно возрастают. Эту азбуку я взял еще от Дьячкова. И она всегда успешна работала. Но вот в прошлом году всем своим троим ученикам я усилил акцент на скоростно-силовую подготовку, и прогресс это дало только одному из них — моей дочке. Ярослав и Станислав улучшили свои показатели лишь в многоскоках.

— Сложно ли совмещать обязанности отца и тренера в одном лице?

— Конечно, сложно. Ответственный тренер неизбежно сталкивается с таким противоречием. С одной стороны, он должен максимально обезопасить влияние многолетних высоких нагрузок на организм, постоянно памятуя о том, что с



завершением карьеры в большом спорте жизнь ведь не кончается. С другой стороны, он вынужден быть требовательным, иначе потеряется сам смысл подготовки к крупным соревнованиям. Да, с сыном у меня не все гладко в организации тренировочного процесса. Как говорится: дашь ему волю — он две возьмет.

— Кстати, вы ведь и жену свою вполне благополучно тренировали. Это явление достаточно распространенное. Но всегда ли оправданное?

— Лично я не вижу ни одного серьезного противопоказания тому, что спортсмена и спортсменку может тренировать отец или муж. Прежде чем взяться за тренировки моей будущей жены, Людмилы Луценковой, я ее хорошо уже знал, а она была опытной спортсменкой. Она еще в школьные прошла прекрасную подготовку многоборки у известной специалистки Божедаровой, имеющей, кстати, и самое прямое отношение к сенсационному афинскому «золоту» Юлии Нестеренко. Но в институте Людмила попала к тренеру, который решил поднять ее результат в многоборье за счет более высоких результатов в беге на 800 метров. В результате такого «новаторства» Люда заработала на тренировках микроинфаркт в возрасте 23 лет. Но после этого я взялся тренировать ее. Она продолжала выступать даже после рождения Ярослава и становилась чемпионкой Белоруссии.

— А какова была ваша роль тренера как стимулятора тренировочного процесса спортсмена?

— Лично я своего сына заниматься легкой атлетикой никогда не уговаривал. Я работал тренером, возил его с собой, он общался со сверстниками и ребятами постарше, ему становилось все интереснее. Наши желания — это предчувствие наших возможностей. Сначала изнутри должен чувствовать тягу, и оценивать себя нынешнего и себя будущего начинаешь раньше, чем это делают другие. Говоришь себе: да, я это смогу. А задача тренера: и недостатки все показывать, и делать это так, чтобы ответная реакция ученика не стала выражаться словами: «какой же я бесперспективный!». Тренер должен лавировать. Если все выполняется правильно, то стараюсь повторять «хорошо», причем иногда раз по 10 за упражнение. А если не ладится, говорю «стоп», и мы разбираем все «по винтикам», словно машину. Какие-то детали заменяем. Вот разве что особые трудности возникли в тот период, когда Ярослав очень быстро начал расти. Тогда я его переключил на занятия десятиборьем. Нагрузка во всех видах дается разнообразная, гармоничная. И в то же время в этой дисциплине не требуется природных данных экстра-класса. Шла базовая подготовка, и после нее были тренировки игровые. Давал играть в теннис, баскетбол, при этом сни-

малась всякая психологическая усталость. В этот период не нужно торопиться — все придет само собой.

Показателен такой эпизод из того периода. На всероссийских соревнованиях многоборцев в Липецке в забеге на 60 метров Ярослав сначала выиграл старт, а потом вдруг почти остановился, оказался последним, и затем стал всех догонять. Всех обошел, кроме Паши Герасимова — нынешнего лучшего нашего шестовика. В результате проиграл ему на финише одну десятую, а в итоге сумма многоборья оказалась всего на очко хуже. Начали мы с ним разбирать этот ключевой момент соревнований. Почему остановился? Оказывается: он привык, что всегда проигрывал старт из-за того, что мышцы на тот период отставали в росте от костей. А тут вдруг на первых метрах дистанции видит: ни впереди, ни рядом никого нет. Подумал — фальстарт, поэтому и остановился. То есть сам не ожидал, что так неожиданно произойдет прирост взрывной силы.

То же случилось у моей дочери. Шла рутинная повседневная работа. Оттачивали все элементы, устраняли недостатки. И тут предстояло поехать в Марракеш. Мне даже говорили: «Да работай ты с девочкой на перспективу, не нужно ей рвать себя ради сиюминутных результатов». А мы и не собирались этого делать. Пусть выступит, как получится. И тут вдруг прыгает на 6,41 при личном рекор-

де 6,06. Такие прорывы я и называю обыкновенным чудом. И никаких отдельных составляющих элементов прыжка в длину, способных поразить специалистов, она при этом не показала.

— Победив в Москве олимпийского чемпиона шведа Стефана Хольма, вы ощутили большее внимание к себе?

— В популярности со шведскими прыгунами Хольмом и Бергквист сравниться нелегко. После Афинской олимпиады Хольм у себя на родине побил рейтинг популярности великого теннисиста Бьерна Борга, и превысил значительно: набрал 73% против 51 у Борга. У нас, к сожалению, представителей многих видов спорта, дающих стране олимпийские медали, а значит — и славу, почему-то обходят вниманием. И здесь дело не в том, что газетам и частным телевизионным каналам герои спорта неинтересны. Здесь вижу недоработки в государственной политике. Проявляется это во многом.

С одной стороны, в контракте спортсмена со сборной прописано: в случае нарушения контракта со стороны атлета он обязан компенсировать все расходы вплоть до расходов на перелеты, спортивную форму и прочее. С другой стороны, федерация легкой атлетики, имея с помощью своих звезд, самых успешных чемпионов, много лет выступающих за сборную страны, выгодные контракты от различных спонсоров, не «продвигает» их. Вот простой пример: о Ярославе в день его рождения по телевидению и в газетах ничего не было упомянуто, хотя в этот день поздравляли многих спортивных деятелей, чьи фамилии широкая аудитория болельщиков и не слышала. По части уважения к своим спортсменам российским СМИ следует поучиться у иностранных коллег. Например, во время чемпионата мира в Эдмонтоне знаменитый в прошлом канадский спринтер, имевший в своей карьере громкие победы, на сей раз занял место во втором десятке участников. И местные СМИ не только не обошли вниманием своего бывшего чемпиона, но и всячески подчеркивали, что былыми победами он заслужил громкую славу на всю оставшуюся жизнь.

— Может ли, на ваш взгляд, Ярослав стать тренером?

— Об этом говорить неуместно, потому что к моей профессии у него нет даже тяги и интереса. Он больше технарь по натуре. Вот в автомобилях и вообще в любых механизмах он стал разбираться быстро и сразу. Тягу к этому он почувствовал от постоянного общения с моими учениками — студентами технических вузов. Хотя я считаю: в некоторых аспектах тренерского дела дипломированные инженеры могут быть более успешны, чем гуманитарии, в том числе и педагоги. Технарям присущи трудолюбие, организованность, более системный подход. После школы Ярослав поступил в Архитектурно-строительный факультет ЯГТУ. Но, прозани-

мавшись лишь один курс, оставил, а потом, после службы в армии (в ЦСКА), стал обучаться в институте физкультуры только из-за того, что там график обучения больше приспособлен к частым разъездам на сборы и соревнования.

— Известно, что вы не очень жалуете продолжительные сборы...

— Действительно, спортсмены вынуждены сидеть на сборах по девять ме-

сяцев в году, и многие из них от безделья и однообразия вправду дуреют. Начинают ходить на всякие сомнительные дискотеки, искать поблизости от базы приключения и плохие компании, выпивают или чего похуже. По этой причине мы пребывание на сборах стараемся делать не слишком продолжительными: два месяца в году в Подольске и 2 месяца в Сочи.



Тренер и ученик — отец и сын

Ярослав и Алеся по возможности на сборах учат английский по книгам и магнитофону. С репетитором работать нет возможности. Хотя руководству сборной было бы целесообразно организовать курсы иностранных языков для своих спортсменов. В советское время часто устраивали экскурсии, встречи с артистами, с шефами, а также всякие собрания и политинформации. Издержки в этом плане были, и было много похапухи.

Но сейчас другая крайность. За девять лет пребывания Ярослава в сборной России на его памяти из культурных мероприятий организовали только один раз однодневную экскурсию по Москве. Так что каждый вынужден сам о себе в этом плане заботиться. Ярослав постоянно возит с собой ноутбук, «ходит» в интернет. Хорошим подспорьем на сборах является ведение дневников тренировок, занимающего не менее часа ежедневно. Это не только «убивает» время, но и приносит большую пользу в плане анализа работы, а также повышает общую культуру. Сухие записи тренировок, нагрузок и описание своих ощущений местами просто переходят в некие литературные эссе.

— Есть проблемы с питанием?

— При возможности стараемся вообще заменить централизованную кормежку в столовой на наличные деньги. Я хожу на рынки, потом на своей электроплитке прямо в номере готовлю еду.

— Но это ведь занимает много времени. Не пробовали по этой части хотя бы объединиться с несколькими коллегами?

— Я сторонник строго индивидуального подхода в питании. К тому же, у Ярослава рацион очень специфический, как у балерины: стараемся избегать мучного, картофеля и прочих вредных калорий. Держать нужный вес не так просто. Иногда и моя супруга для этого выезжает с нами, а она — дипломированный специалист по пищевой технологии. Впрочем, и сам Ярослав — прекрасный повар и кулинар. Хорошо умеет готовить любые блюда для своего рациона, с учетом необходимой жесткой диеты. При росте 197,5 см его боевой вес составляет 80,5-81 кг, в подготовительный период — 83-85 кг.

— А насколько оправдана работа «тренерскими бригадами»? Существует ли бескорыстная дружба между коллегами, включающая в себя и полное доверие друг другу, даже в плане обмена методиками и наработками.

— В советские время часто проводились мероприятия по повышению квалификации тренерам разного уровня. Много случалось показухи, «заорганизованности» и прочей шелухи. Но было и рациональное зерно. Кое-что полезно возродить бы, и на коммерческом, и внутриклубном, даже и на общегосударственном уровне. Те мероприятия, что проводятся — это очень

незначительно. Раз в год продолжительностью в один день — слишком мало.

Со всеми коллегами на уровне членов сборной я стараюсь поддерживать ровные хорошие отношения. Но говорить о близкой дружбе было бы преувеличением. Могу такое сказать только о тренере многоборцев Анатолии Канашевиче, подготовившем чемпионку мира 2001 года Елену Прохорову. Он, кстати, передал мне и Станислава Маляренко, который из трех моих нынешних учеников единственный, кто не родственник. За три года работы у меня он спрогрессировал с 2,11 до 2,26. Парень молодой, результаты еще вырастут.

— Без вас Ярослав ездит на соревнования, и в какой мере ему необходимо ваше присутствие?

— На двух крупных юношеских турнирах он выступил хуже возможного только потому, что не получил подсказки со стороны. Но с тех пор опыта у него прибавилось, и подсказки не столь важны. Все делается на автомате. От меня ему больше пользы в последние дни непосредственно перед соревнованиями. И советы от посторонних людей во время соревнований не нужны ни ему, ни даже менее опытному Маляренко или моей дочке Алесе. Не из-за того, что я ставлю под сомнение квалификацию моих коллег, даже самых успешных. Нет. Но чтобы подсказывать, надо знать все нюансы тренировочного процесса конкретного спортсмена. Чтобы не получилось, как у Владислава Сапеи. Бегал парень в далекие 1960-е годы «стометровку» за 10,0-10,2, порой, даже по гари или по резиновым плитам. Тут «знающие люди» стали упрекать его и его личного тренера в невежестве и отсталости от жизни. «Посадили» Сапею на штангу, и после этого он уже быстрее 10,5 больше не бежал.

Легкоатлет высокого уровня — штучный товар. И конвейерные, шаблонные методы работы с ним недопустимы! ♦

Спортивный телетайп

Новый мировой рекорд в беге на 5000 м

Олимпийская чемпионка и двукратная чемпионка мира в помещении Месерет Дефар из Эфиопии установила 3 июня в Нью-Йорке новый мировой рекорд в беге на 5000 м — 14.24,53. Она улучшила на 0,15 с предыдущее достижение (14.24,68) турчанки Эльван Абейлегессе, установленное два года назад.

Кристин Вюрт провела Дефар 2000 м (5.47,7) и потом Дефар бежала уже в одиночку, печатая круги по 70 секунд. На отметке 3000 м секундомер зафиксировал 8.42,83. У Абейлегессе было на 5 секунд лучше — 8.37,84. Несмотря на неблагоприятные условия (холод и мокрая дорожка после дождя), Дефар сохраняла хороший темп, но все-таки отставание от графика было. Только великолепный последний круг за 61 секунду позволил ей сокрушить рекорд. Вот ее раскладка по километрам: 2.52,9; 2.55,0 (5.47,9); 2.54,9 (8.42,8); 2.56,3 (11.39,1) и 2.45,4.

Отти в 46 снова на дорожке

Уникальная бегунья из Словении Мерлин Отти после Олимпиады в Афинах не выступала и, казалось, закончила свою длительную карьеру, которую начала еще на Играх в Москве в 1980 году. Но вот 8 июня она выиграла соревнования в испанском Ривесе с результатом 11,94, причем против очень сильного встречного ветра -3,5 м/с. Еще ни одна бегунья в истории старше 45 лет (Отти исполнилось 46 лет 12 мая) не выбежала 100 м из 12 секунд. Прежний рекорд равнялся 12,25 и принадлежал немке Карин фон Ривель.

Родившаяся на Ямайке и выступавшая большую часть карьеры именно под флагом этой страны Отти имеет в своей коллекции 34 медали различного достоинства на крупнейших соревнованиях. Из них 14 медалей (рекорд!) летнего чемпионата мира — 3 золотые, 4 серебряные и 7 бронзовых.

После Афин Мерлин сделала операцию, в которой воссоединили разорванные мышцы задней поверхности бедра во время полуфинала на 200 м. И она потихоньку начала восстанавливаться, а потом и тренироваться.

Через 10 дней в итальянском городке Доннас Отти финишировала третьей в беге на 100 м с отличным временем 11,49. Жаль, что ветер превышал норму (+2,4). Зато на 200 м она показала 23,97 (+2,0), что превысило рекорд в категории 45-50 лет (прежде 25,56).



ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Предлагаем широкий выбор одежды и обуви «BROOKS» (коллекции весна—лето 2006 года), «MILE», коллекцию шиповок «NIKE» для бега, модели: NIKE Super Fly (спринт, барьеры), NIKE Zoom Miller (средний и длинный бег), NIKE Rival MD (средний бег, барьеры), NIKE Rival D+ (длинный бег)



РЕЖИМ РАБОТЫ:
понедельник—суббота
10.00—17.00
Тел./факс (095) 940 55 34
E-mail: runner-center@mail.ru

НАШ АДРЕС:
Москва, Ленинградский пр., д. 39
Легкоатлетический манеж ЦСКА,
4-й этаж, офис 418
Проезд: м. «Динамо»

Диск метает



Виргилиус АЛЕКНА (Литва)

Двукратный олимпийский чемпион в метании диска
Родился 13 февраля 1972 г.
Рост 2,00 м, масса 130 кг.
Размах рук 2,22 м.

Личные рекорды:

Ядро – 19,99 (97)
Диск – 73,88 (00)

1990 (18)	52,84
1991 (19)	57,16
1992 (20)	60,86
1993 (21)	62,84
1994 (22)	64,20
1995 (23)	62,78
1996 (24)	67,82
1997 (25)	67,70
1998 (26)	69,66
1999 (27)	68,25
2000 (28)	73,88
2001 (29)	70,99
2002 (30)	66,90
2003 (31)	69,69
2004 (32)	70,97
2005 (33)	70,67
2006 (34)	69,62

ОИ: 96 – 5, 00 – 1, 04 – 1
ЧМ: 95 – кв, 97 – 2, 99 – 4,
01 – 2, 03 – 1, 05 – 1
ЧМп: 97 – кв (ядро)
КМ: 98 – 1
ЧЕ: 94 – кв, 98 – 3, 02 – 2

В предлагаемой кинограмме зафиксирован результат 69,47, показанный Виргилиусом Алекнуой на международных соревнованиях в Дохе (Катар) 12 мая 2006 года.

Стартовая стойка высокая, на прямых ногах, с недостаточно широкой постановкой стоп (это в дальнейшем вызовет определенные трудности при входе в поворот). Замах широкий, с акцентом на правую ногу, без наклона корпуса, правая рука с открытым диском (кадры 2–3). В замахе ноги участвуют пассивно, следовательно акцент делается на плечевой пояс, грудь и корпус тела (кадры 1–3). С окончанием замаха начинается вращение левой стопы (кадры 4–10). Она должна непрерывно вращаться вплоть до постановки правой стопы в точку на 1 м 35 см.

В.Алекна недовходит на левую стопу во входе тазом (кадры 6–7), а левое колено

не нависает над левой стопой (кадры 6–8). Левая стопа поворачивается лишь на 150–160°. Все эти «погрешности» в технике входе в поворот создают Алекну определенные проблемы, которые он исправляет отталкиванием правой стопой и махом правого бедра. Следует отметить, что маховое движение правой ногой выполняется нераслабленной ногой (кадры 11–13), что снижает быстроту ее постановки на поверхность круга. Активный проход по кругу образует горизонтальную скорость, которая в большей степени влияет на конечный результат. Однако в метании диска существует правило: дискбол проходит по кругу с оптимальной скоростью только на длину своей левой ноги, иначе он будет подсознательно страховаться, чтобы остаться в круге и не заступить за его обод. Особенно важно соблюдать это правило высоким и крупным спортсменам как В.Алекна, Л.Ридель

(рост 2,00 м, масса 130 кг). Выполнение этого технического элемента сводит до минимума время безопорной фазы (0,1–0,2 с) и сохраняет собранность и группировку перед приходом на правую ногу (кадры 14–15).

Отталкивание левой стопой во входе (выполняется максимально быстро подошвенным стибанием стопы) имеет в себе несколько функций:

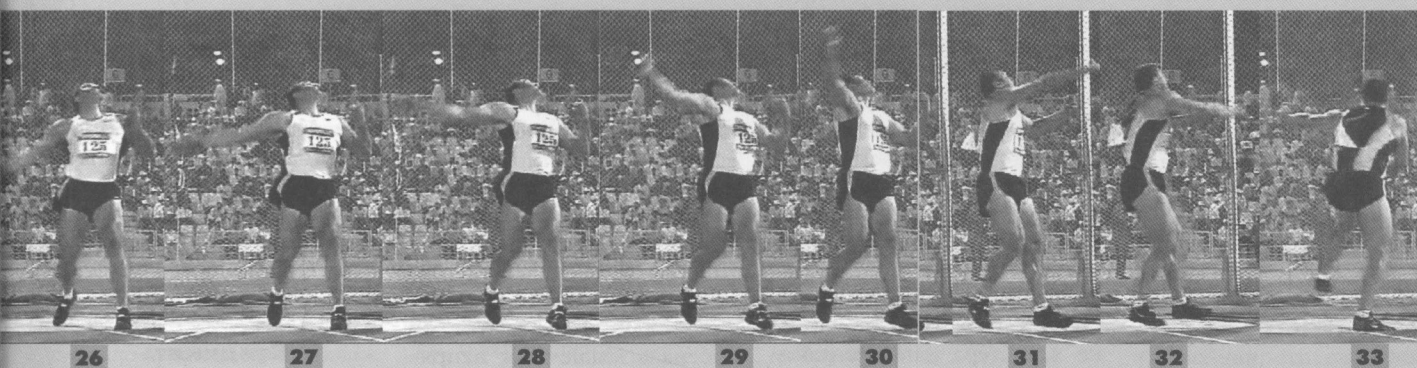
- Одновременно с отталкиванием следует поворот головы налево, в сторону старта.

- С началом постановки правой ноги на отметке 1,35 м в центре круга необходимо закрываться согнутой в локте левой рукой, чтобы остановить преждевременный поворот.

Тесты по СФП

Приседание – 330 кг
Жим лежа – 240 кг
Тяга рывковая – 170 кг
Длина с/м – 3,52 м

Виргилиус Алекна



Лучшие результаты Алекны

73,88	1	Каунас	03.08.2000 НЧ
71,12	1	Цюрих	11.08.2000 ЗЛиг
70,99	1	Стелленбош	30.03.2001 МС
70,97	1	Ретимно	23.06.2004 МС
70,67	1	Мадрид	16.07.2005 СГП
70,58	1	Ретимно	10.07.2005 МС
70,53	1	Лозанна	05.07.2005 СГП
70,39	1	Тарту	11.06.2000 МС
70,21	1	Париж	23.07.2004 ЗЛиг
70,17	1	Хельсинки	07.08.2005 ЧМ
69,95	1	Цюрих	17.08.2001 ЗЛиг
69,89	1	Афины	23.08.2004 ОИ
69,74	1	Хемниц	22.07.2000 МС
69,70	2	Берлин	01.09.2000 ЗЛиг
69,69	1	Париж	26.08.2003 ЧМ
69,66	1	Йоханнесбург	12.09.1998 КМ
69,62	1	Галле	20.05.2006 МС
69,57	1	Хенгело	29.05.2005 ГП
69,47	1	Доха	12.05.2006 СГП
69,42	1	Рюдлинген	19.08.2001 МС
69,41	1	Нюрнберг	25.06.2000 МС
69,40	2	Эдмонтон	08.08.2001 ЧМ
69,36	1	Афины	03.07.2006 СГП
69,34	1	Тарту	19.06.2001 МС
69,30	1	Сидней	25.09.2000 ОИ
69,22	1	Шеффилд	21.08.2005 СГП
69,21	1	Берген	11.06.2004 ЗЛиг
69,21	2	Цюрих	06.08.2004 ЗЛиг
69,08	1	Вильнюс	12.04.2006 МС

рот левого плеча в направлении метания диска.

● При отталкивании левой стопой у дискобола должна быть двигательная установка на начало финального действия в целом.

При правильном и своевременном выполнении перечисленных методических указаний завершается важнейший технический элемент — обгон снаряда метателем диска.

В.Алекна в этой фазе несколько опаздывает с поворотом головы налево, раскрывается в безопорной фазе, запаздывает с быстрой постановкой левой стопы на опору (кадры 15—20). Финальное движение выполняется из закрытой позиции (кадры 21—22) движением согнутой левой руки в сочетании с высоко поднятым подбородком (с углом более 30°). Это создает условия для «вставки» открытой грудью, усиливая систему натяжения в мышцах грудной клетки,

плечевого пояса и корпуса метателя (кадры 23—25). Финал был бы более эффективным, если бы В.Алекна прошел дальше вперед по кругу за вертикаль левой стопы, удлинил путь диска на заключительной стадии броска. К сожалению, атлет рано начал страховаться ранним срывом левой стопы и поворотом левой стороны влево-назад (кадры 27—32). Левая стопа не успевает выполнить вертикальное разгибание. Уход от диска назад в круг ухудшает спортивный результат на 3—5 метров в зависимости от метеоусловий. Если В.Алекне устранить эти малые погрешности в технике метания диска, то он может улучшить старый мировой рекорд Юргена Шульца — 74,08.

Пожелаем ему и его тренеру успехов в решении этой задачи.

Ким БУХАНЦОВ,
заслуженный тренер СССР

МЕТОД АЛЬТЕРНАТИВНОЙ НАГРУЗКИ

Количество или качество

• При больших объемах нагрузок организм, как и его звенья в «горячих» точках, не выдерживает напряжения, и выходит из строя. Травмы и болезни от непосильных перегрузок — это естественное проявление защитных реакций организма. Получив травму, спортсмен в дальнейшем становится ее заложником. Метод многолетнего возрастания общих объемов оказался опасным. Многие спортсмены не понимают, почему при их огромной фанатичной работе результаты подготовки растут незначительно. В тренировке они не могут ощутить меру возможной дозы, которую организм в состоянии воспринять именно сейчас.

• Постоянно растущие объемы нагрузок создают в функциональных процессах глубокую адаптацию, характер которой очень трудно впоследствии изменить. По мере роста уровня напряженности каждое очередное занятие заставляет организм приспосабливаться к более высоким нагрузкам. Глубокая адаптация закрепляет на одном уровне физиологические возможности. Это лишает спортсмена непрерывности функционального развития. Необходимо совсем другое направление влияний.

Вывод — конкретная тренировка не должна своими нагрузками останавливать рост возможностей. Наоборот — развивать, совершенствовать качество двигательных проявлений.

Развитие физических качеств или функциональное совершенствование

• В соревнованиях необходимы функционально предельные двигательные проявления. Цель тренировки —

быстрее достичь широкой функциональной готовности в своем виде. Направление тренировочных влияний требует все более высокого функционального совершенствования.

Когда физическая подготовка направляется на функциональную перестройку организма, это позволяет двигательной системе проявить себя в большей мере в момент соревнований. Необходимо менять структуру заданий и тренировки в целом.

В работе тренера возникает другая технология применения нагрузок. Предлагаемый нами метод отличается в тренировке тем, что не создается устойчивая адаптация к нагрузкам. Задача решается разумно подобранным непрерывным чередованием не только упражнений, но и сочетанием усилий и напряжений. Такое возможно при смене характера напряжений в каждом подходе. Эта технология влияний создает условия для одновременного развития нужных физических качеств.

Важно не просто нагрузочный тренинг, а воспитание напряжениями всех систем. В каждом упражнении методика объединяет в одно целое развитие, технику и обучение.

Адаптация или реадaptация

• Есть разные пути для создания сильного тренирующего влияния! Об этом знают, говорят, но альтернативную систему не разрабатывают.

Наш метод нагрузок исходит из идеи реадaptации. Все, что относится к форме, характеру и смене мышечных режимов можно варьировать. Вариативные, контрастно сочетаемые мышечные напряжения создают воздействия особой направленности. В момент перехода на другой характер усилий от систем организма

требуется резкое переключение функциональных процессов.

Важно непрерывный рост специальных координационных процессов. Степень концентрации на временном участке разных видов усилий и режимов меняет их функциональное воздействие. В основе такого тренирующего эффекта используется контрастность одновременно сочетаемых видов напряжений. В этом случае удается готовить спортсмена в многообразии возможностей его функциональных и, следовательно, двигательных проявлений. Именно целесообразный выбор напряжений определяет эффективность метода.

Всякую нагрузку, не соответствующую форме и характеру усилий для основного вида легкой атлетики, желательно исключить из арсенала мышечных напряжений.

Напряженность в единицу времени — вместо планирования общего объема

• Для нас понимание физической тренировки — это путь резкого усиления качественного воздействия. Мы не отрицаем все существующее в известных методах, а дополняем альтернативным, с нашей точки зрения, подходом. Оценка тренирующей роли напряжений в каждую единицу времени и есть основное отличие предлагаемой методики и ее приемов. В этом случае заранее не планируется, как это принято, общее количество и объемы.

Метод выполнения нагрузок своей технологией в большей мере нацелен на качественную перестройку внутримышечной координации. Путем непрерывной смены разных порций нагрузок, сочетанием напряжений в них по принципу генерализации

увеличивается роль не «силового», а «функционального поля».

• Во время столкновения разных порций усилий на их границе скачком возрастает нагрузка на весь организм. А это значит, что создается непрерывность эволюции для совершенствования всех систем.

В основе такого эффекта используется контрастность одновременного сочетания между собой разных форм. Речь идет о концентрации внутри одного подхода разных малых порций нагрузок. Многообразие напряжений создаст необходимый фон состояния готовности. Метод соединения «порционных» нагрузок оказывается в большей мере нацелен на совершенствование функциональных возможностей в своем виде спорта.

Соединить разнообразие и качество

• Настало время, когда следует в идеях перешагнуть из прошлого в будущее. Нельзя в современной тренировке продолжать жить в мире количества, там, где требуется качество. Речь не идет о том, чтобы снизить напряжения от нагрузок. Сменив технологию, их надо сделать безопасными, одновременно повысив их эффективность.

Предлагаемый метод заключается в увеличении количества вариантов заданий. Например, скорости движений, сочетаясь одновременно, чередуются от очень быстрых до очень медленных, меняются направления и амплитуда упражнений.

При высокой частоте противоположных видов напряжений возникает функционально-энергетический резонанс, объединяющий все виды таких усилий. Резко уплотняются процессы, в корне меняется результат от-

ветных реакций. Происходит совершенствование в уровнях возможностей все более мелких функциональных единиц. В этом — основной смысл сочетания разных порций. Предлагаемый метод альтернативного выполнения нагрузок характерен изменением качества воздействия в единицу рабочего времени.

Комплексно-вариативный метод нагрузок

● Комплексность — это сочетание в блоке нескольких упражнений одинаковой направленности.

Вариативность — это чередование разных усилий внутри упражнения.

Комплексно-вариативный метод эффективен, когда в каждом подходе спортсмен работает без пауз.

Известно, что явления функциональной и двигательной памяти существуют определенное время. Если наступает непредусмотренный перерыв, то теряется эффект беспрерывной связи. Потеря темпа влияний во времени ведет к потере плотности всей нагрузки. А такая ситуация в корне меняет результаты ее воздействия.

Попробуйте взять в руки секундомер и определить, сколько времени тренировки спортсмен выполнял именно физическую нагрузку, а сколько времени ушло на «паузы» без нагрузки.

● В любом виде заданий возможно путем сочетания нескольких порций акцентировать направленность нагрузки: обучающую, тренирующую, развивающую. Но определенный подбор усилий позволит сразу согласовывать все эти три параметра. Создание такого направленного «нагрузочного поля» происходит за счет смены характера в сочетаемых порциях движений.

По выбору тренера желательно вначале включать сочетание только двух контрастных порций. Тогда в большей мере проявляется направленность воздействия от таких напряжений. Продолжительность, как и сочетание усилий, определяется тренером в зависимости от целей конкретного задания.

Одинаковые движения порции, повторяются от 4 до

7 раз, или каждая порция выполняется до появления выраженного ощущения утомления. Оно является сигналом для перехода на другую порцию.

Содержание задания зависит от творчества тренера, а его мышление направлено на такое сочетание, которое даст наибольший тренирующий эффект в единицу времени.

Возможные сочетания разных видов упражнений

1. Для развития мышц живота

● Пять видов разных порций нагрузок, следующих одна за другой.

Лежа на спине поднимать вверх прямые ноги, сразу преклониться на очень медленное поднимание-опускание, затем садиться и ложиться. Далее — без остановки, опираясь ноги на грунт, повторно садиться с одновременным поворотом туловища. Затем продолжить задание, приподняв прямые ноги от грунта, и делать ими «ножницы» по вертикали — по горизонтали.

В этом варианте сочетания нагрузок затрагивают все возможные мышечные участки. Такая мышечная упражняемость окажет значительное и разнообразное функциональное воздействие на все системы организма.

2. Для развития ног

● Шесть видов разных порций нагрузок.

Стоя с весом в руках: частый подъем груза прямыми руками перед собой, снизу вверх с одновременным разгибанием согнутых ног. Без остановки, темповые толчки от груди вверх, выполнять их одновременно с подскоками, затем выполнять толчки веса вперед, и, наконец, удерживая вес сверху, продолжить задание пружинистыми полуприседами. Сразу за этим сделать, но уже без отягощения весом, обычные приседания в очень медленном темпе и далее — подскоки с акцентом на каждый второй счет. Количество серий определяется по состоянию спортсмена, либо они чередуются с другими заданиями.

3. Для улучшения прыгучести

● Пять видов порций нагрузок.

Подскоки на месте, продолжить их, но уже доставая руками высоко висящий ориентир.

Следующая нагрузка — перепрыгивание планки, горизонтально установленной на высоте 30—40 см, продвигаясь вдоль нее, затем сделать 5 раз соскоки с возвышения, с последующим мгновенным тройным отскоком. Можно завершить все без паузы необходимым прыжковым упражнением на расстоянии 20—30 м.

4. Беговые развивающие и тренирующие задания

● Частый бег на месте, высоко поднимая колени, затем бег резко вперед на 20 м. После этого сразу продолжить (каждое упражнение с ускорением): бег, закидывая пятки, «семенящий» бег, продвижение двойными подскоками. Упражнения делать по 10 м, чередуя со спокойным бегом по 6—10 м. Общее расстояние для этого задания тренер определяет в зависимости от реакции дыхательной системы спортсмена на получаемую нагрузку.

● Некоторые беговые упражнения можно повторять отрезками, последовательно, на всей дистанции 200—400 м, что является очень сильной нагрузкой. Нагрузка увеличится, если выполнять каждое упражнение через 50 м, но с одним или несколькими ускорениями в движениях.

● Чередование беговых рывков по 10 м на расстоянии, например, 80—100 м.

Есть другой вариант, когда на расстоянии 200—300 м между постепенно растущими или, наоборот, уменьшающимися отрезками быстрого бега включить промежуток спокойного выполнения упражнения — «бег, высоко поднимая колени».

Дистанцию в целом можно менять, как и величину отрезков, для каждой из порций движений. Менять можно величину отрезков спокойного бега, с каждым разом увеличивая их или, наоборот, уменьшая.

● Дистанция бега, например, 400 м. Каждые 100 м ме-

нять характер движений: первые 100 м бежать, сделав на этом расстоянии три ускорения по 30 м, следующие 100 м бежать уже 50 метров «высоко поднимая колени», затем 50 м бежать, подчеркивая технику бега. Очередные 100 м: сделать подряд 4 ускорения по 10 м каждое. Финишную прямую 100 м пробежать: первые 50 м с максимальным количеством очень частых, небольших шагов и затем на последних 50 м — предельно быстрый бег обычной техникой бегового шага.

5. Прыжки в высоту

● Прыжки с трех шагов, доставая предмет маховой ногой или головой. То же, но прыгая с опоры высотой 30—40 см. Затем сразу же прыжки через планку любым способом с разбега 5—7 м, без остановки, с учетом общего времени их выполнения. Повторить такой соревновательный вариант нагрузки 2—3 серии, каждый раз «на время». О функциональном состоянии спортсмена можно судить по времени, сравнив время первой серии с последней, — будет ли она лучше или намного хуже.

● Другой вид комплексного задания: прыжки, разбега — по дуге с 10—15 м; в каждом прыжке использовать разные способы преодоления планки. Задание выполняется с учетом общего времени.

● Прыжки с короткого разбега через низко расположенную планку. Перед прыжком выполнить очень быстро темповые толчки веса (5—10 кг) от груди 7 раз, далее сразу следует прыжок в высоту, затем вернуться бегом на исходную позицию, снова выполнить толчки веса и очередной прыжок. Количество серий такого задания определяет тренер, как и количество прыжков в отдельной серии. Вариант — увеличить количество прыжков на один в каждой серии. Выполнение задания прерывается, если планка сбита.

6. Толкание ядра

● Толчки без остановки 10 ядер в наименьший промежуток времени, за конкретно обозначенное расстояние. ►

Очередное ядро спортсмену подбрасывает тренер или партнер. В каждой новой серии заданий расстояние до отметки, за которую надо сделать толчки, можно увеличивать.

- С места пять толчков ядер без остановки за черту, затем сразу же толчки веса от груди, лежа — несколько темповых упражнений для мышц живота и снова пять толчков, но уже с разбега, за другую отметку дальности полета.

- Сочетание нескольких толчков ядра, последовательно чередуемых с бегом «на время» 20 м. Задание можно повторить без остановки 3 раза.

- Последовательные толчки ядер разного веса. Начинать с основного.

По указанным выше примерам можно придумать задания для метателей копья. Например, серия бросков разного веса без остановки.

7. Барьерный бег

- Бег через три барьера, возвращаться назад бегом и сразу заново стартовать, но уже через четыре барьера, и т.д.

- Бег с преодолением барьеров. Каждый очередной барьер — более высокий или наоборот.

- Сочетание бега через барьеры и задания с силовыми или прыжковыми упражнениями.

Варианты сочетаний зависят от задач нагрузки. Нами указаны только примерные идеи для использования комплексно-вариативного метода подготовки спортсмена.

Соединение этапов нагрузки разной направленности

- Тренировка — это не просто нагрузка, а сначала развитие, а затем — реализация. Вначале готовим, затем тренируем!

С нашей точки зрения, нагрузку следует наращивать поэтапно. На каждом этапе она состоит из напряжений развивающего характера, затем плавно переходит в тренирующие режимы. Без значительного функционального воздействия развивающих нагрузок нет возможности выйти на высокий уровень этапа тренирующих режимов.

- Короткие этапы, состоящие из развивающих и тренирующих нагрузок, повторяют-

ся весь годовой цикл. Нагрузка должна быть доступна уровню состояния на данный момент тренировки. Вначале один этап готовит организм, а затем на этой базе реализуется очередной уровень специальной, тренирующей нагрузки. Они чередуются по мере необходимости, для создания новой ступени готовности.

Для восстановления включают реабилитационный этап, где присутствуют нагрузки для мышц-антагонистов, растягивания, сочетаясь с водными процедурами, сауной и бассейном.

Эффект достаточного роста уровня подготовки для перехода на очередной этап можно получить за 2—4 недели.

Во всех случаях, когда определяется длительность этапа, надо исходить из реального состояния спортсмена. Для современной соревновательной подготовки все связано с дефицитом тренировочного времени. Необходима методика, дающая в короткие сроки больше качественной нагрузки. Поэтому мы совершенствуем технологию нагрузок путем увеличения плотности разных воздействий на коротком временном отрезке.

Идея предлагаемой методики еще в том, что мы получаем новые и неожиданные результаты от концентрированных во времени нагрузок. Происходит ускорение всех физиологических процессов, меняется их функциональное качество.

Однако существует психологическая особенность реализации такого варианта. Необходима определенная эмоциональность спортсмена. Она создается, когда задание преподносится тренером как маленькое соревнование. Нужен четко продуманный педагогический прием — чтобы была ясна конечная игровая цель. Например: кто быстрее, кто лучше, а еще раз так сможешь?!

Составляя задание, следует осмыслить необходимость усилий аналогичных проявляемым на соревнованиях. Когда мы делаем подскоки со штангой на плечах, то вряд ли время опоры ступнями о грунт соответствует времени отталкивания в любом виде прыжков (0,20 с) или в беге.

Соединение технических и нагрузочных воздействий

- Важное преимущество предлагаемой методики, как нам удалось убедиться на практике с первой группой учеников (в 1952—1953 годах), — целесообразность уплотнения в отрезке времени специальных технических форм движений.

Ими могут быть целостные упражнения, непрерывно повторяемые в серии одно за другим. Например, отталкивания через три шага для прыжка в высоту или длину на определенном отрезке беговой дорожки или травяном газоне. В этом случае оказывается концентрированно усиленным тренирующее воздействие, близкое по содержанию и технической форме основному виду прыжка. Такой прием уплотнения во времени нескольких отталкиваний резко усилит их воздействие. Прыжковые формы таких упражнений следует сочетать с беговыми упражнениями.

Соединения разных условий нагрузок

- В массовой практике отсутствует законченное понимание как с помощью тренажеров осуществлять задачи функциональной подготовки. Одни не видят в этом особого смысла, а другие считают подобное маловозможным. Отсюда и остаются в силе методы нагрузок, взятые у культуристов.

По нашему мнению, успешная функциональная подготовка с помощью тренажеров возможна! Все вариативно выполняемое (даже в одном тренажере) образует свою энергетику. Метод одновременного сочетания разных усилий возможен как в одном тренажере, так сразу чередуя несколько из них. В этом случае мы добиваемся более высокого уровня тренировочных воздействий

- С нагрузками в тренажере мы обычно совмещаем силовые и беговые упражнения. Это позволяет объединить в целое разные влияния. Тем самым мы усиливаем воздействия видов и режимов напряжений, чтобы возросло главное.

В основе возникающей генерации лежит резкая смена условий напряжений. При такой смене напряжений создается более глубокое, специфичное воздействие на клеточном, молекулярном уровне. Определяющим воздействием оказывается степень контрастности энергетических потенциалов в момент начального соприкосновения. Моменты начала усилий являются моментами активной структурной перестройки.

- Другая сторона методики — это сочетание работы в тренажере с основными видами легкой атлетики. В таких нагрузках происходит увеличение скорости изменения содержания физиологических процессов.

Для усиления функционального воздействия важно осуществлять разные нагрузки без пауз, одна за другой. Снаряды должны находиться рядом с сектором или беговой дорожкой. Пауза не должна превышать больше 20 секунд.

- Любая методика тренировки обеспечивает право на существование не в результате теоретических спекуляций, а как путь успешного создания на практике методов и приемов. Ее возможный успех окончательно зависит от исполнителя, тренера.

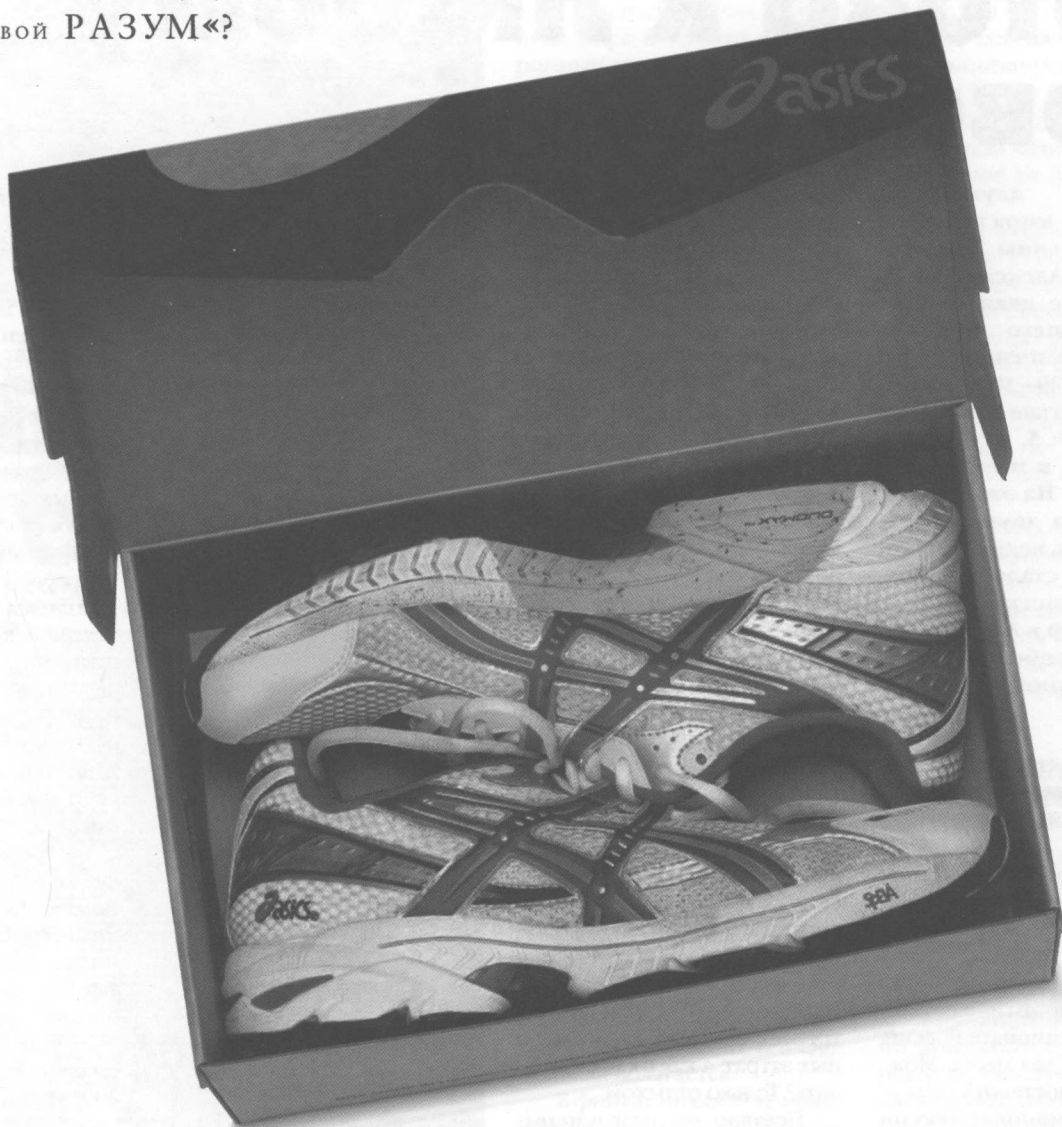
Тренер и спортсмен в своих поисках создают приемы и методы. Это настоящий напряженный интеллектуальный труд.

С 1953 года до 1993 в наших тренировочных группах прыгунов в высоту периодически достигались спортивные результаты мирового уровня. Оспаривать конкретную технологию нагрузок можно, но только такими же практическими аргументами.

В статье в общих чертах изложены наши мысли, тренерские рекомендации для тех, кто хочет быстрее и лучше использовать свою систему физической подготовки спортсменов.

- Рекомендательный нами метод нагрузок возможен для реализации во многих областях влияния физическими упражнениями на организм. Например, когда применяются оздоровительные, лечебные, тренирующие виды гимнастик или комплексы реабилитационных упражнений. ♦

НУ СКОЛЬКО **МОЖНО**
ТВЕРДИТЬ: »БЕГ
ОСВОБОЖДАЕТ
ТВОЙ РАЗУМ«?



ПОЧЕМУ БЫ ПРОСТО НЕ СКАЗАТЬ
»ДАВАЙ ОСВОБОДИМ ЭТИ
GT-2110 ИЗ ТЕСНОЙ И ТЕМНОЙ
КОРОБКИ«!?

asics

intelligent sport technologies

www.asics.ru

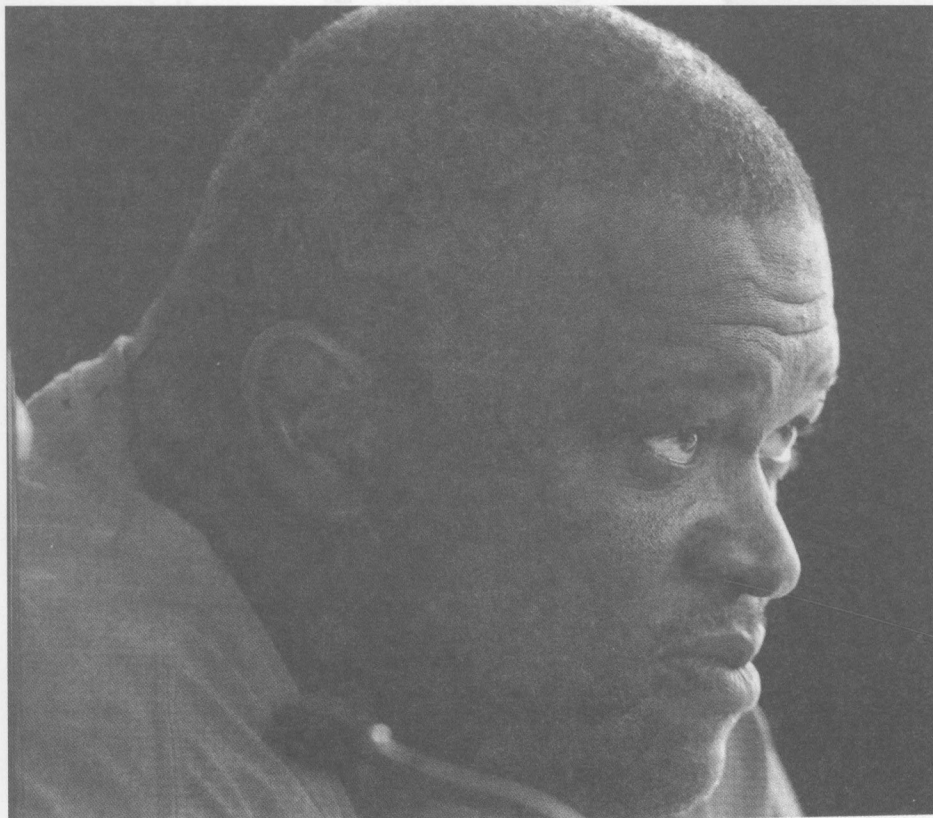
фирменный магазин Asics: Москва, м. "Партизанская", отель "Вега" тел./факс: 737-79-14

спортмастер
www.sportmaster.ru

Единая справочная служба:
8-800-777-777-1
(звонок бесплатный)

СПОРТЛАНДИЯ
СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Стивен Фрэнсис. Долгая дорожка к успеху



Стивен Фрэнсис, тренер Асафы Пауэлла, может с полным на то основанием наслаждаться особыми привилегиями, которые дает работа с обладателем мирового рекорда в беге на 100 метров. Теперь организаторы соревнований заботятся о нем с большим почтением и оказывают ему особое внимание. Например, сойдя с трапа самолета, он садится в хороший автомобиль, а не ждет автобуса, толпясь вместе с другими участниками крупных европейских этапов Гран-при. И все это благодаря тому, что он всегда отстаивал свои методы работы и наглядно доказывал их эффективность.

Чуть более трех лет назад Ассоциация любительской легкой атлетики Ямайки настойчиво убеждала Пауэлла поменять тренера, так как никто не верил, что под руководством Фрэнсиса он сможет добиться больших успехов. И это несмотря на то, что именно Фрэнсис в свое время открыл и взрастил в Пауэлле спринтерский талант, который другие специалисты просто не замечали. Даже родной брат

Пауэлла, Донован, неплохой спринтер, представлявший Ямайку на Олимпийских играх в Сиднее, советовал Асафе бросить бег, так как, по его мнению, брату не доставало способностей.

Однако Фрэнсис взялся за работу с Пауэллом, бросив всем вызов. «Он раньше даже никогда не занимался с тренером, так как в его школе легкой атлетики просто не было в программе, — вспоминает Фрэнсис. — Но я был уверен, что в этом парнишке есть нечто особенное. Самый важный элемент, который я ищу в молодых спортсменах — это жажда успеха, а юного Пауэлла эта жажда просто сжигала изнутри».

Официальные руководители легкой атлетики на Ямайке теперь жадно ловят каждое слово Фрэнсиса, словно библейское откровение. Но он смотрит на это довольно иронично: «Наша программа, на которую раньше мы с трудом находили финансирование, по сути, совершенно не изменилась. Но зато теперь ею все гордятся», — улыбается Фрэнсис.

Грузного, 43-летнего человека, в свободные минуты затягивающегося длинной сигаретой, вряд ли можно принять в

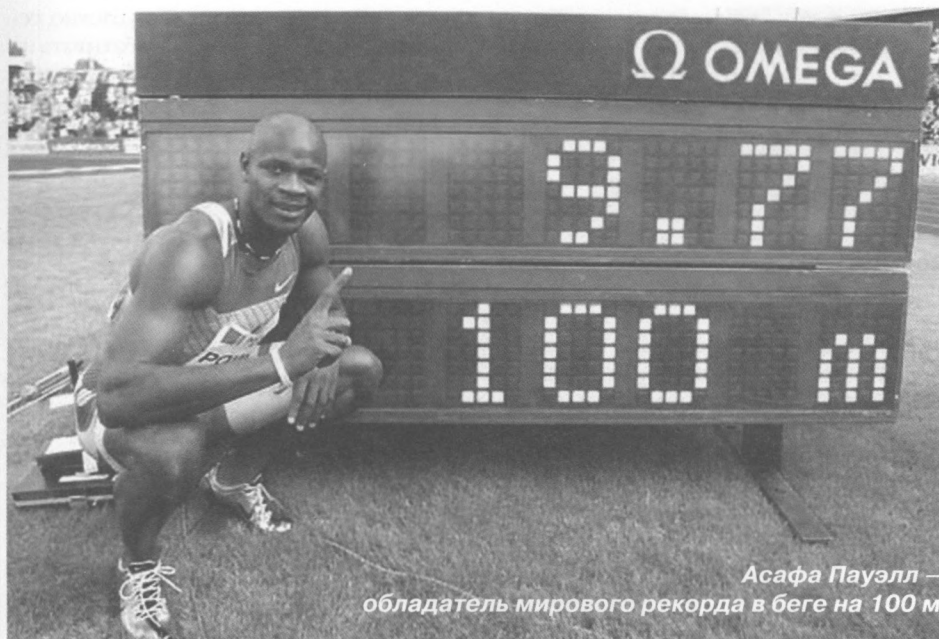
толпе за одного из ведущих специалистов в мире по спринту. Но именно он выступил в роли лидера своеобразной революции на Ямайке.

До тех пор пока Фрэнсис не основал MVP («Максимум скорости и силы») — нечто вроде клуба для работы с лучшими бегунами страны, на Ямайке бытовало мнение, что карьеру в большом спорте можно сделать только в том случае, если уехать с Карибских островов и затем пристроиться в систему колледжей США. Но он оспаривал справедливость подобной системы и приводил мудрые доводы. «Конечно, раньше у нас не было программы по работе со взрослыми спортсменами, с помощью которой можно было бы довести их до мирового уровня развития, — соглашается Фрэнсис, — поэтому наши ребята приходили в спортивные школы, которых на Ямайке было всего лишь две, а потом просто уезжали в США. Ямайка же выступала в жалкой роли промежуточного звена».

Подобное положение дел могло никогда не измениться, если бы бегунья на 100 м с/б Бриджит Фостер-Хилтон не обратилась к нему за помощью в 1999 году. До этого, с 1982 года, Фрэнсис тренировал школьников и достиг выдающихся успехов, сам не будучи профессиональным спортсменом. Он лишь недолго занимался метанием диска, а затем постигал теорию спринта по учебникам. Фрэнсис едва успел насладиться плодами успеха своих учеников, пока в середине 1990-х годов не разошелся во мнениях с другими специалистами, отказавшись поддерживать распространенную на острове теорию, что от юношей надо добиваться победы любой ценой.

«Да, бытовало тогда несколько странных философских систем, несколько диких программ, насаждаемых повсюду официальными властями, с которыми я никогда не был согласен, — вспоминает Фрэнсис. — Я не мог согласиться с тем, что ребята до 14 лет должны подвергаться особо тяжелым тренировкам. Моя же теория, напротив, всегда была чем-то не слишком обязательным. Хочешь прийти тренироваться, отлично. Ключевой момент для меня — это заинтересовать ребят, им надо привить любовь к спорту, а уж потом, надеюсь, они определят ту степень успеха, которую захотят достичь с моей помощью».

«Я верил, что спортсмены в 15—16 лет гораздо лучше смогут применить свой соревновательный опыт потом, что он им будет полезен на протяжении всей



Асафа Пауэлл — обладатель мирового рекорда в беге на 100 м

жизни. И не надо форсировать события. Поэтому мои 14-летние ученики почти никогда не могли составить достойную конкуренцию основным школьным лидерам, хотя они и были намного талантливей. И тогда я осознал, что, даже изменив положение вещей в школьной системе преподавания легкой атлетики, я, увы, не смог победить. А ведь я пытался воспитывать из своих ребят спортсменов высочайшего уровня».

Но в 1999 году Фостер-Хилтон попросила Фрэнсиса помочь ей с тренировками. Сейчас она признается, что Фрэнсис был не первым в списке кандидатов на роль ее наставника, но он единственный оказался преданным своей родине и готовым помочь ей следовать к поставленной цели. Она стремилась остаться на

Ямайке и продолжать успешную карьеру дома, вместо того, чтобы отправляться в США.

«Я попросила мистера Фрэнсиса стать моим тренером, когда приехала на национальный чемпионат и нуждалась в грамотном руководстве, — вспоминает Фостер-Хилтон. — Кто-то порекомендовал мне обратиться к нему, и уже после короткой тренировки я осталась под сильным впечатлением от его методов работы и тренерского дарования. Он то же самое подумал обо мне. Тогда он сказал, что видит во мне несомненный талант и что он может вывести меня на более высокий уровень. Я прыгала от восторга, ведь раньше мне никто не говорил подобных слов. Он искренне верил, что я могу стать бегуньей мирового класса».

Тогда же талантливый бегун с барьерами Нил Гарднер и неплохой спринтер Донован Хаузен обратились за квалифицированной помощью к Фрэнсису. «Так почти одновременно у меня появилось три ученика, которые полностью доверяли мне как тренеру, и такой отличный шанс глупо было бы упустить», — вспоминает Фрэнсис.

В свое время он закончил Университет Мичигана, чтобы получить степень магистра делового администрирования по специальности бухгалтерское дело и управление, и работал на Ямайке в международной компании до тех пор, пока в 2000 году не ушел в отставку. Возможно, в знак преданности своим ученикам, от которых он ждал ответных поступков, Фрэнсис бросил работу и полностью посвятил себя тренерской карьере.

В основе создания клуба MVP лежала идея повышения профессионализма всех тренеров и общих основ тренировочного процесса, что позволило бы узнать, насколько благотворно повлияет пребывание в домашних условиях на уровень подготовки ямайских спортсменов. Ему всегда казалось, что легкоатлеты с Ямайки

находятся в очень невыгодном положении из-за того, что не тренируются у себя на родине. Они уезжают с Ямайки в 18—19 лет и становятся американцами, которые весьма неохотно возвращаются на родину и совершенно не заинтересованы в этом. Клуб MVP планировал предлагать ямайским спортсменам квалифицированные услуги менеджеров и тренеров, наряду с грамотным инвестированием.

Однако в начале деятельности клуба MVP Фрэнсису приходилось тратить собственные сбережения, так как никто не хотел спонсировать Фостер-Хилтон. Приходилось бороться за свою правоту и прилагать огромные усилия для достижения цели.

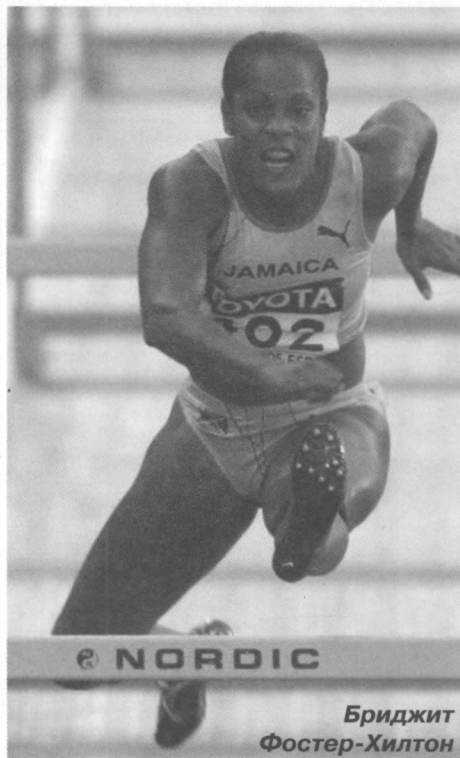
Оглядываясь назад, сейчас ясно, что 2001 год был знаковым для Фрэнсиса, потому что именно тогда он впервые увидел и взял к себе юного Асафу Пауэлла. Но тогда Фрэнсис находился в бедственном положении: он был настолько стеснен в средствах, что всерьез подумывал о том, чтобы собрать вещи и эмигрировать.

«Да, — признается Фрэнсис, — я действительно продал машину. И мне совершенно не стыдно сказать, что в то время мое финансовое положение было настолько ужасно, что я даже не мог получить кредитную карточку в банке. Воду, свет — мне отключили все. Мне приходилось думать лишь о том, чтобы Бриджит и другие ребята не голодали. Я страстно желал увидеть лишь конечный результат своей работы с ними».

Ну а сейчас, в 2006 году, результаты труда Фрэнсиса стали видны всему миру: Асафа Пауэлл стал обладателем мирового рекорда в беге на 100 м, пробежав их за 9,77. А Фостер-Хилтон улучшила свой личный результат с 13,26 до 12,45 и выиграла под руководством преданного тренера финал на дистанции 100 м с/б на Играх Британского Содружества в марте этого года.

Другие ученики клуба MVP тоже добились успеха, включая Майкла Фрейтера (выигравшего «серебро» на чемпионате мира-2005 на дистанции 100 м) и Шерон Симпсон (меньше чем за год она улучшила свой личный рекорд в беге на 100 м с 11,37 до 11,01). В этом списке и прыгун в высоту Джермен Мэйсон, который, правда, недавно сменил гражданство, переехав с Ямайки в Великобританию.

«Мы любим иметь дело с неудачниками, мы обожаем доказывать людям, что они неправы, — сказал Фрэнсис. — Нам нравится брать к себе спортсменов, которых остальные не принимают всерьез. Большинство из наших учеников никогда прежде не выигрывали чемпионаты Ямайки. Например, Бриджит Фостер-Хилтон никогда не выигрывала на крупных чемпионатах, Асафа же лишь раз попал в финал. Шерон Симпсон тоже никогда не выигрывала ни одного финального забега. Единственными звездами в нашей команде были Джермен Мэйсон (обладатель рекорда Ямайки в прыжке в высоту — 2,34) и Майкл Фрейтер, который присоединился к нам, пройдя систе-



Бриджит Фостер-Хилтон

му школьных тренировок. Мы берем под свое крыло неудачников, которые больше никому не нужны, и превращаем их в мировых чемпионов. Когда Асафа пробежал стометровку за 10,3 никто не считал, что у него есть талант. Теперь же, когда он останавливает секундомер на 9,77, все с радостью отмечают в нем огромное дарование. Но дело здесь не только в таланте. За этим успехом стоят изнурительные тренировки и большая работа всей нашей команды».

«В свою программу мы привлекаем определенных спортсменов, которые гармонично вливаются в созданную нами структуру. Я намеренно избегаю работать с бегунами, у которых уже есть за плечами громкое имя и слава. Поэтому, например, я никогда не возьмусь тренировать Усайна Болта (рекордсмена и чемпиона мира среди юношей и юниоров в беге на 200 м) или Анейшу Маклафлин (чемпионка мира среди девушек в беге на 200 м 2003 года). Я убежден, что самая главная составляющая, которую я хочу видеть в молодом спортсмене — это жажда успеха. А когда ты добиваешься больших успехов слишком рано, то, возможно, в будущем эта жажда в тебе будет не столь всепоглощающей, как у тех, над кем ты одерживал победы многие годы».

Фрэнсис использует в работе передо-

вые научные и технические разработки. «Иногда приходится посылать спортсмена к психотерапевту, чтобы он или она могли отчетливо представлять себе поставленную задачу и достичь состояния покоя ума, необходимого для победы».

По мнению Фостер-Хилтон, именно постоянный неусыпный контроль над новыми разработками и программами является самой поразительной чертой Фрэнсиса. «Он очень яркий человек и это выделяет его на фоне остальных, — отмечает ученица. — Он никогда не бывает доволен собой и всегда ищет новые средства для усовершенствования процесса тренировок. Он проводит много исследований и опытов. Мне также нравится его агрессивность, его выпады, благодаря которым проявляются мои лучшие бойцовские качества. Он суровый человек, но именно такой жесткий наставник мне и нужен. Мне не нужно, чтобы меня кормили с ложечки и гладили по головке. Так от упрямой Бриджит ничего не добьешься», — смеется Фостер-Хилтон.

Сейчас клуб MVP получает солидное финансирование как от правительства Ямайки, так и от частных спонсоров. Поэтому у клуба достаточно средств, чтобы иметь в штате тренера по силовой подготовке, двух массажистов, повара и администратора. Фрэнсис не извиняется за то,

что живет за счет спорта. «Безусловно, если бы не было возможно зарабатывать на спорте, моя программа просто не могла бы существовать», — уверяет он.

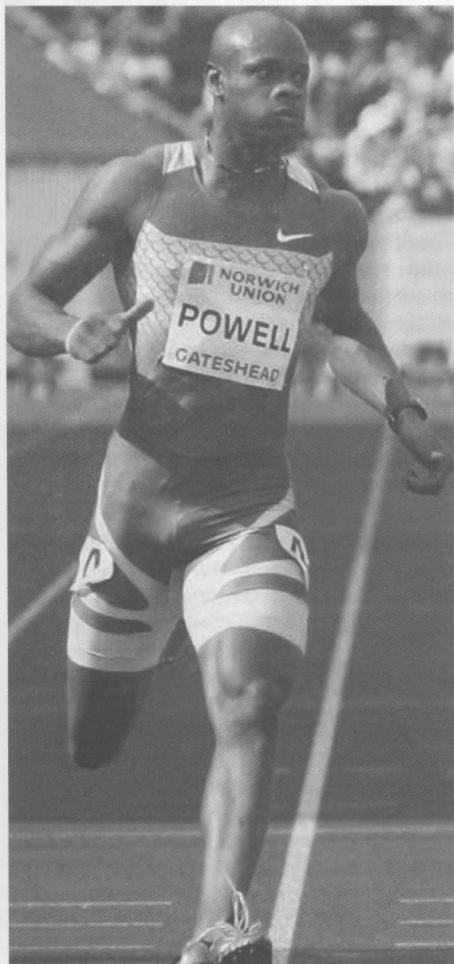
«Иначе мы не могли бы оказывать нашим ученикам базовую поддержку. Чтобы выступать на высочайшем мировом уровне, спортсмену необходима постоянная поддержка тренера. Кто будет платить этому тренеру? Как этот тренер будет заботиться о своих близких и тех, кто зависит от него, если ему не платят?»

К тому же, нужный вам тренер не двадцатилетний и даже не тридцатилетний парень. Вам необходим специалист, обладающий огромным опытом в спорте. А такому человеку приходится платить. Пока правительство, насколько я знаю, не платит тренерам. Ни федерация, ни олимпийский комитет не дают людям денег, поэтому тренеры вынуждены сами зарабатывать себе на жизнь. Спортсменам нужна хотя бы базовая поддержка, если они стремятся выйти на международный уровень».

Пауэлл доказал, что Фрэнсис открыл магическую формулу успеха, которая помогает достичь любой цели. ♦

По материалам зарубежной печати
Перевод Марины ВОЛОШИНОЙ

Вновь 9,77!



Как известно, Асафа Пауэлл из Ямайки в прошлом году после установления мирового рекорда на 100 м (9,77) 14 июня в Афинах выступил еще на национальном чемпионате (10,04), а затем на крупном турнире в Лондоне 22 июля, где пробежал в забеге 10,02, а в финале не добежал, получив травму паха. После этого в 2005 году он уже не выступал. Закончив долгое лечение, начал стартовать очень осторожно — с дистанции 400 м (48,28) в январе этого года в Кингстоне, затем в эстафетах 4x100 м и, наконец, первые 100 м — 10,29 в Австралии за 10 дней перед Играми Британского содружества, на которых он уже уверенно выиграл 100 м — 10,03, а затем вывел свою команду на первое место в эстафете (38,36).

Через месяц победа в беге на 100 м на Пенсильванских Эстафетах — 10,10, где Джастин Гатлин победно завершал эстафету 4x100 м. Здесь началось их заочное соперничество.

Гатлин 6 мая бежит 9,95 в Осаке, через несколько часов в тот же день Пауэлл повторяет этот результат в Кингстоне против встречного ветра -0,6 м/с. Через неделю (на следующий день после повторения рекорда мира Гатлином), Пауэлл выдает мощный завершающий этап в эстафете 4x100 м в Санто-Доминго. Наконец, 28 мая в Юджине оба бегут 100 м в одних соревнованиях на мемориале Препонтейна., но в разных забегах. Оба побеждают: Гатлин — 9,88/1,0, Пауэлл — 9,93/+2,5. Затем Пауэлл на «Золотой лиге» в Осло дважды бежит из 10 секунд. В забеге — 9,96 и 9,98 — в финале. На следующий день Гатлин в Нью-Йорке финиширует через 9,87.

11 июня в Гейтсхеде соперники должны были встретиться уже в одном забеге, но команда Гатлина отказалась, мотивировав, что подписывались на это выступление, не зная, что там будет Пауэлл. Тем самым подогревался интерес к встрече в конце июля в Лондоне — как зрительский, так и материальный.

Но Пауэлл не огорчился, он уже набрал достаточную готовность, и погода словно решила помочь ему. В Гейтсхеде (северо-восток Англии) за 32 года проведения этих соревнований практически никогда не было благоприятной погоды. И в этот день во время забегов встречный ве-

тер практически останавливал: Пауэлл показал 10,35 против ветра -2,7 м/с. Но к финалу ветер стих, и +1,5 м/с вынесли Пауэлла к мировому рекорду. После великолепного старта он второй раз показал 9,77 (9,763 с тысячными), на три метра оставив позади серебряного призера чемпионата мира Фрейтера (10,06) и вернувшегося после дисквалификации британца Дуайна Чеймберза (10,07).

А через две недели Асафа показал свой огромный потенциал и на дистанции 200 м, зафиксировав на чемпионате Ямайки превосходные 19,90 (повторение лучшего в мире результата сезона Уолласа Спирмона). Его предыдущий личный рекорд равнялся 20,06. Причем Пауэлл сбросил скорость на последних метрах, признав потом, что это плохая привычка. Из-за этого рекорд Ямайки 19,86 олимпийского чемпиона 1976 года в беге на 200 м Дональда Кворри 35-летней (!) давности остался незабываемым.

Асафа ПАУЭЛЛ (Ямайка)

Рекордсмен мира в беге на 100 м
Родился 11 ноября 1982 года.
Рост 1,90 м, масса 88 кг.

Личные рекорды:

100 м — 9,77 (05) и (06)
200 м — 19,90 (06)
400 м — 48,28 (06)

В помещении:

60 м — 6,56 (04)

2001	(19)	10,50	
2002	(20)	10,12	20,48
2003	(21)	10,02	
2004	(22)	9,87	20,06
2005	(23)	9,77	
2006	(24)	9,77	19,90

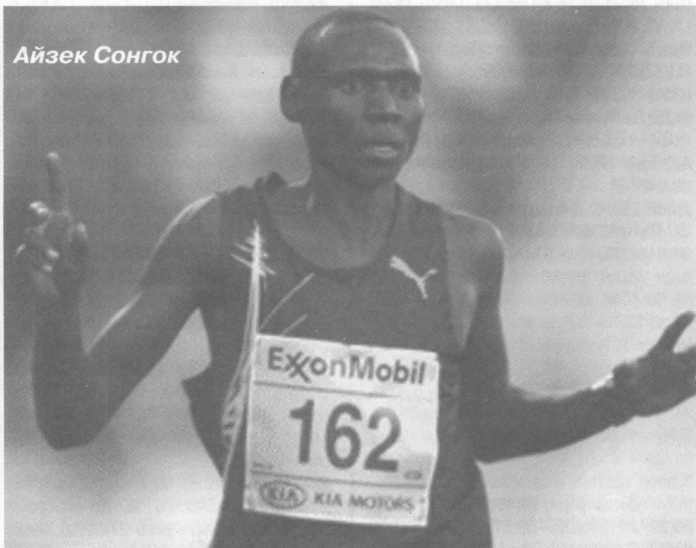
ОИ: 04 - 5

ЧМ: 03 - 3

ЧМп: 04 - п (60 м)

В погоне за миллионом

Айзек Сонгкок



В нынешнем году ИААФ изменила условия получения джек-пота на «Золотой лиге». Если ранее на миллион долларов могли претендовать атлеты, выигравшие все шесть турниров, то теперь половине этой суммы, то есть 500 000 долларов США, смогут получить атлеты, выигравшие любые пять турниров из шести. Это позволит, по мнению ИААФ, сохранить для многих мотивацию участия в соревнованиях «Золотой лиги»

даже после первого поражения. Вторые 500 000 долларов будут разделены между теми, кто выиграет все шесть турниров. Сохраняется обязательное участие во Всемирном финале в Штутгарте 9–10 сентября. В этом году в «Золотой лиге» будут следующие виды. У мужчин: бег на 100 м, 400 м, 1500 м, 3000/5000 м, прыжок в длину, метание копья; у женщин: 100 м, 400 м, 3000/5000 м, 100 м с/б, прыжок в высоту.

Места турниров традиционные: Осло, Париж, Рим, Цюрих, Брюссель и Берлин. Но изменились условия попадания на Всемирный финал. Вместо использования рейтинга ИААФ, как в прошлом году, вернулись к многолетней практике очков за выступления в серии из 25 соревнований, названных «Всемирный Легкоатлетический Тур», куда входят турниры «Золотой лиги», Супер Гран-при и Гран-при. В первых двух за первые места атлеты получают по 20, 16, 14 очков и затем с уменьшением на 2 очка до восьмого места. На третьем — 10, 8, 7 и затем с уменьшением на очко. В финал попадают по 7 атлетов в виде (по 11 на дистанциях 1500 м и длиннее), набравших наибольшее количество очков в пяти соревнованиях. По одному человеку ИААФ может пригласить по своему усмотрению.

На первом турнире «Золотой лиги» фортуна была не очень благосклонна к российским легкоатлетам. Выше третьего они не поднимались. Это Елена Слесаренко в прыжке в высоту — 1,96 и Юлия Гущина в беге на 200 м — 23,07.

Сергей Макаров — четвертый в метании копья (84,59), у победителя — олимпийского чемпиона Торкильдсена рекорд Норвегии — 91,59, с этим результатом он стал шестым в списке лучших за всю историю.

В беге на 400 м американка Саня Ри-

чардс улучшила свой результат лидера сезона (49,89) — 49,82, выиграв более секунды у соперниц. Такую же победу за явным преимуществом одержал Ирвинг Саладино из Панамы в прыжке в длину, показав отличные 8,53, дальше на 32 сантиметра чемпиона мира и олимпийских Игр Дуайта Филлипса из США.

Впервые после Олимпиады 2004 испытывал горечь поражения в беге на 5000 м король стайерского бега Кенениса Бекеле. Айзек Сонгкок из Кении, занявший второе место за Бекеле на чемпионате мира по кроссу на дистанции 4 км, опередил его спринтерским финишем, пробежав последний круг за 54,52 и установив личный рекорд — 12:55,79, у Бекеле, который и второе место еле удержал — 12:58,22. Его брат Тарику был впереди на отметке 3000 м (7:49,70) и 4000 м — 10:27,18. Кенениса начал финишировать за 400 м, но Сонгкок на последнем вираже легко его догнал и ушел без борьбы вперед. Бекеле был явно не в своей тарелке, ведь последний круг за 53 секунды обычно не представлял для него особого труда.

На этой же дистанции у женщин трехкратная чемпионка мира Тирунеш Диббаба из Эфиопии установила личный рекорд — 14:30,40, заняв восьмую строчку в списке лучших в истории, причем сделала это благодаря своему суперфинишу, последний круг — за 57,98 (во время начала ускорения — первые 200 м — 28,3, вторые — 29,7), немногим хуже чем мужчины. ♦

ОСЛО (02.06) Мужчины

100 м (-0.9): А.Пауэлл (Ям) 9,98; Ш.Кроуфорд (США) 10,02 (в заб. 10,01); М.Брансон (США) 10,06 (в заб. 10,03); М.Бернс (Трин) 10,14 (в заб. 10,11); Д.Томас (Ям) 10,16 (в заб. 10,14); М.Фрейтер (Ям) 10,16 (в заб. 10,08).

400 м: Д.Уоринер (США) 44,31; К.Браун (Баг) 44,80; Л.Мерритт (США) 45,44; А.Франске (Грнд) 45,80; Д.Уильямсон (США) 45,81; К.Санта (Дм.Р) 45,83.

800 м: М.Аль-Азими (Кув) 1:44,59; Д.Милькевич (Латв) 1:44,65; А.Кирва (Кен) 1:45,48; М.Султан (Кат) 1:45,72; Р.Хермс (Герм) 1:46,74; Р.Сулайман (Кат) 1:46,87.

1500 м: Б.Кипруто (Кен) 3:36,53; Ю.Бивотт (Кен) 3:36,95; У.Черуйот (Кен) 3:37,64; Д.Нолан (Ирл) 3:38,51; А.Дирше (Шв) 3:39,11; Г.Эро (Фр) 3:39,64.

1 милья: А.Кипчирчир (Кен) 3:50,32; И.Гешко (Укр) 3:50,89; Д.Комен (Кен) 3:52,41; С.Симотво (Кен) 3:52,77; М.Мустаи (Мар) 3:53,03; Н.Маккормик (Вбр) 3:55,60.

5000 м: А.Сонгкок (Кен) 12:55,79; К.Бекеле (Эф) 12:58,22; М.Киген (Кен) 12:58,58; Э.Сои (Кен) 12:59,45; А.Фелеке (Эф) 12:59,53; Т.Бекеле (Эф) 13:00,19.

Длина: И.Саладино (Пнм) 8,53 (0.9); Д.Филлипс (США) 8,21w (3.4); М.Пейт (США) 8,20 (0.0); Л.Цатумас (Гр) 8,17 (1.8); Д.Бекфорд (Ям) 7,99 (0.4); Б.Джонсон (США) 7,96 (0.5)... 9. А.Лукашевич (Укр) 7,76.

Диск: В.Алекна (Литв) 68,39; З.Коваго (Венг) 68,02; Г.Кантер (Эст) 66,13; И.Уолтц (США) 64,81; Ф.Крюгер (ЮАР) 64,48; А.Таммерт (Эст) 64,07.

Копье: А.Торкильдсен (Норв) 91,59; ♦

В.Василевскис (Латв) 88,09; Т.Питкямяки (Финл) 86,31; С.МАКАРОВ 84,59; Т.Ярвенпаа (Финл) 84,27; Ш.Венк (Герм) 83,94... 9. А.ИВАНОВ 78,14.

Женщины

100 м (-1.4): Д.Фергусон (Баг) 11,22; Ш.Симпсон (Ям) 11,30; С.Дерст (США) 11,31; Ж.Блок (Укр) 11,32; М.Барбер (США) 11,32; Р.Смит (США) 11,42.

200 м (1.4): К.Геварт (Белг) 22,58; С.Мотерсиль (Кайм) 22,87; Ю.ГУЩИНА 23,07; Э.Эйния (Вбр) 23,38; Ф.Ферае (Бен) 23,38; М.Барбер (США) 23,42.

400 м: С.Ричардс (США) 49,82; Ш.Уильямс (Ям) 50,93; Н.Уильямс (Ям) 51,15; Н.АНТЮХ 51,29; Н.НАЗАРОВА 51,34; К.Амертиль (Баг) 51,44.

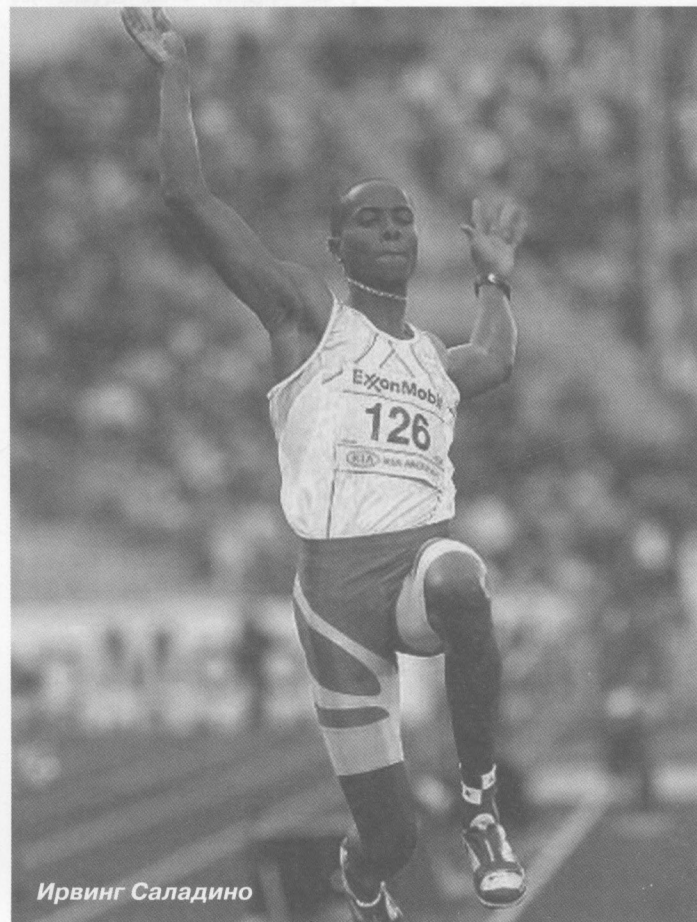
800 м: Д.Джелпосгей (Кен) 2:00,51; Р.Лайн (Вбр) 2:00,67; К.Синклер (Ям) 2:00,73; М.Айт-Хамму (Мар) 2:01,70; Л.Вальдонадо (Фр) 2:02,07; Э.Груссель (Фр) 2:02,57.

5000 м: Т.Диббаба (Эф) 14:30,40; Э.Диббаба (Эф) 14:33,52; Э.Масаи (Кен) 14:33,84; П.Йеплетинг (Кен) 14:35,30; М.Мелькаму (Эф) 14:37,44; Г.Бурика (Эф) 14:40,92.

100 м с/б (0.6): Б.Фостер (Ям) 12,70 (в заб. 12,61); Л.Джоунс (США) 12,82 (в заб. 12,65); Д.Карразерс (США) 12,85; С.Каллур (Шв) 12,86 (в заб. 12,83); А.Тривьянска (Пол) 12,90 (в заб. 12,76); Д.Лондон (Ям) 12,92 (в заб. 12,90).

Высота: Б.Власич (Хорв) 1,98; Т.Хеллебаут (Белг) 1,98; Е.СЛЕСАРЕНКО 1,96; К.Бергквист (Шв) 1,93; А.ЧИЧЕРОВА 1,89; Е.САВЧЕНКО 1,89... 10. М.КУПЦОВА 1,85... 13. В.Степина (Укр) 1,80.

Длина: К.Клуфт (Шв) 6,67 (1.5); Д.Линкольн-Саавед (Шв) 6,56 (-0.1); Б.Гленн (США) 6,28 (1.2); М.Ренстром (Норв) 6,23 (0.5); Д.Эдвардс (Баг) 6,05 (-0.3). ♦



Ирвинг Саладино

КУБОК ЕВРОПЫ, СУПЕРЛИГА

МАЛАГА (28–29.06)

(Окончание. Начало на с. 11)

Мужчины

Высота (28): А.СИЛЬНОВ 2,31; Д.Чотти (Ит) 2,29; Д.Мэйсон (Вбр) 2,27; А.Валерьянчик (Пол) 2,27; О.Фросен (Финл) 2,25; А.Нартов (Укр) 2,25; Э.Оннен (Герм) 2,20; Х.Бермехо (Исп) 2,20; М.Анани (Фр) 2,20.

Шест (29): Р.Меснил (Фр) 5,70; Д.Джибилиско (Ит) 5,65; М.Латвала (Финл) 5,45; И.ПАВЛОВ 5,45; Д.Юрченко (Укр) 5,35; П.Червински (Пол) 5,35; С.Льюис (Вбр) 5,35; Х.Газоль (Исп) 5,35.

Длина (28): Э.Хау (Ит) 8,29 (0.5); С.Сдир (Фр) 8,15 (1.0); М.Старжак (Пол) 8,09 (1.1); А.Лукашевич (Укр) 8,06 (0.9); Д.САПИНСКИЙ 7,82 (0.4); О.Кони (Герм) 7,70w (2.5); А.Санс (Исп) 7,64 (1.1); К.Кастрен (Финл) 7,50 (1.8); Г.Руттерфорд (Вбр) 5,98 (1.4).

Тройной (29): Ф.Донато (Ит) 16,99 (1.6); В.Ястребов (Укр) 16,91 (0.9); Ж.Капек (Фр) 16,80 (1.5); Н.Дуглас (Вбр) 16,62 (-0.1); Т.Мозде (Герм) 15,99 (1.5); Я.Казимировски (Пол) 15,91 (0.1); Й.Мерилуото (Финл) 15,74 (-1.1); П.Йозеф (Исп) 15,29 (-0.6).

Ядро (28): П.СОФЬИН 20,59; М.Мартинес (Исп) 20,58; Р.Бартельс (Герм) 20,43; К.Майерскоф (Вбр) 20,23; Ю.Белонг (Укр) 20,15; Т.Майевски (Пол) 19,83; М.Васара (Финл) 19,53; Г.Буки (Фр) 18,93; М.Додони (Ит) 18,47.

Диск (29): П.Малаховски (Пол) 66,21; Л.Ридель (Герм) 63,47; М.Пестано (Исп) 62,35; А.Кишлер (Ит) 61,88; К.Майерскоф (Вбр) 61,11; М.Киоро (Финл) 60,70; Б.ПИЩАЛЬНИКОВ 60,59; Ж.Ретель (Фр) 60,30; С.Пругло (Укр) 58,69.

Молот (28): Ш.Циолковски (Пол) 79,31; А.Скварук (Укр) 78,71; О.Карьялайнен (Финл) 77,08; М.Эссер (Герм) 77,05; В.ХЕРСОНЦЕВ 76,35; К.Эпаль (Фр) 73,48; Н.Виццини (Ит) 73,33; Э.Фрост (Вбр) 69,95; М.Кампани (Исп) 66,76.

Копье (29): Т.Питкьями (Финл) 85,30; С.МАКАРОВ 82,43; И.Яник (Пол) 79,30; Ш.Венк (Герм) 76,98; Р.Авраменко (Укр) 73,94; Н.Ниланд (Вбр) 73,26; Г.Дакаль (Исп) 72,20; Б.Демерваль (Фр) 72,11; Ф.Пиньята (Ит) 71,45.

Женщины

100 м (28) (2.4): Ю.ГУЩИНА 11,13; Д.Мадуака (Вбр) 11,29; Ф.Бере-Мартинель (Фр) 11,35; Г.Алози (Исп) 11,40; М.Вангер (Герм) 11,43; Е.Чебану (Укр) 11,46; Д.Каллур (Шв) 11,49; Д.Ониско (Пол) 11,53; В.Тигау (Рум) 11,83.

200 м (29) (0.6): О.ЗАЙЦЕВА 22,73; А.Моросану (Рум) 22,91; М.Бейнар (Пол) 22,97; Е.Чебану (Укр) 22,97; Э.Грин (Шв) 23,02; Б.Рокмайер (Герм) 23,03; А.Ойптан (Вбр) 23,06; Ф.Бере-Мартинель (Фр) 23,28; Б.Ресио (Исп) 23,39.

400 м (28): С.ПОСПЕЛОВА 50,77; Н.Сандерс (Вбр) 51,92; К.Хоффманн (Герм) 52,81; Н.Пигида (Укр) 53,27; З.Радеца (Пол) 53,32; Б.Далгрэн (Шв) 54,20; Ф.Анашарси (Фр) 54,24; М.Рус (Рум) 54,93; Л.Форкаделл (Исп) 54,97.

800 м (28): С.КЛЮКА 2.01,99; М.Градски (Герм) 2.04,13; М.Мартинес (Исп) 2.04,16; А.Лемеш (Пол) 2.04,21; В.Фук (Фр) 2.04,90; М.Неаску (Рум) 2.07,09; Т.Алели (Шв) 2.08,13; Р.Лайн (Вбр) 2.11,04.

1500 м (29): Ю.ЧИЖЕНКО 4.14,39; Л.Эссарок (Фр) 4.14,76; Н.Тобиас (Укр) 4.15,36; К.Думбравеану (Рум) 4.16,68;

А.Якубчук (Пол) 4.17,09; А.Мольднер (Герм) 4.17,95; Л.Добриски (Вбр) 4.18,13; И.Альфонсо (Исп) 4.19,68; Ф.Йонссон (Шв) 4.20,91.

3000 м (28): Д.Пейви (Вбр) 8.52,54; О.СЫРЬЕВА 8.58,27; Ю.Лесман (Пол) 9.02,64; С.Мокехаушт (Герм) 9.05,20; А.Фарун (Фр) 9.08,32; Т.Головченко (Укр) 9.15,09; С.Бехарано (Исп) 9.30,07; К.Думбравеану (Рум) 9.39,26; А.Франсон (Шв) 9.45,74.

5000 м (29): Л.ШОБУХОВА 16.18,23; М.Домингес (Исп) 16.25,21; Н.Беркут (Укр) 16.26,12; Л.Хойеца (Пол) 16.28,47; И.Микитенко (Герм) 16.30,89; К.Батлер (Вбр) 16.34,75; К.Донай (Фр) 16.42,60; А.Портеа (Рум) 16.50,00; К.Йоханссон (Шв) 16.50,80.

100 м с/б (29) (0.8): С.Каллур (Шв) 12,69; К.Больш (Герм) 12,74; А.Ламаль (Фр) 12,90; С.Клакстон (Вбр) 13,01; Г.Алози (Исп) 13,04; Е.Снегур (Укр) 13,08; И.ПЕПЕЛЯЕВА 13,11; В.Тигау (Рум) 13,36; К.Токарск (Пол) 13,69.

400 м с/б (28): Н.Данверз (Вбр) 55,65; Е.ИСАКОВА 55,82; Т.Терещук (Укр) 55,87; А.Моросану (Рум) 55,99; А.Йесен (Пол) 56,74; Э.Мертенссон (Шв) 57,68; К.Оливеро (Исп) 57,94; А.Кассамбара (Фр) 58,12; К.Маркс (Укр) 58,72.

3000 м с/п (28): Е.СИДОРЧЕНКОВА 9.45,73; Р.Морато (Исп) 9.49,81; К.Ковальска (Пол) 9.56,10; Э.Оливар (Фр) 9.57,15; И.Нильссон (Шв) 10.04,78; К.Касандра (Рум) 10.08,08; Ю.Игнатова (Укр) 10.30,60; Б.Бульманн (Герм) 10.50,03.

4x100 м (28): РОССИЯ (Н.Русакова, Ю.Гущина, Е.Кондратьева, Л.Круглова) 43,71; Франция (А.Ламаль, Ф.Бере-Мартинель, С.Дистель, К.Луамин, Украина (Е.Чебану, А.Синявина, И.Штангеева, О.Щербак) 43,86; Швеция (Э.Ринас, С.Каллур, Д.Каллур, Э.Грин) 44,53; Испания (Р.Конде, Б.Ресио, К.Троппа, Г.Алози) 44,87; Польша (И.Доробиш, Д.Ониско, Д.Дудо, Д.Габриелич) 44,90.

4x400 м (29): РОССИЯ (Е.Мигунова, О.Зайцева, Т.Вешкурова, Н.Антох) 3.23,51; Польша (З.Радеца, М.Бейнар, М.Пскит, Г.Прокопек) 3.26,60; Великобритания (Х.Карагунис, Н.Сандерс, М.Перкисс, Л.Макконнелл) 3.26,98; Германия (К.Финк, А.Полмакер, К.Маркс, К.Хоффманн) 3.28,86; Украина (К.Карандюк, О.Илюшкина-Кочетко, О.Щербак, Н.Пигида) 3.32,87; Франция (В.Мишаноль, Т.Сихер, А.Кассамбара, Ф.Анашарси) 3.32,95; Швеция (Б.Далгрэн, Э.Бюркман, Э.Агербер, Л.Арун) 3.34,81; Румыния (Ю.Полеску, М.Неаску, А.Ропану, А.Моросану) 3.35,41; Испания (Б.Ресио, К.Оливеро, Л.Форкаделл, Б.Гарридо) 3.37,07.

Высота (29): К.Бергквист (Шв) 1,97; Р.Бейтиа (Исп) 1,95; А.ЧИЧЕРОВА 1,92; И.Коваленко (Укр) 1,89; Ю.Хартманн (Герм) 1,89; М.Скотник (Фр) 1,89; Д.Крейн (Вбр) 1,85; М.Борковска (Пол) 1,80; О.Пантелимон (Рум) 1,80.

Шест (28): М.Пирек (Пол) 4,75; В.Бослак (Фр) 4,70; Н.Рыжих (Герм) 4,55; Н.Агирре (Исп) 4,50; К.Денисон (Вбр) 4,10; Л.Перссон (Шв) 4,10; Л.Вайленко (Укр) 3,90.

Длина (29): Т.КОТОВА 6,67 (-0.4); Ю.Барбер (Фр) 6,61 (0.3); Д.Линкольн-Саавед (Шв) 6,55 (-0.8); А.Антон (Рум) 6,51 (1.7); К.Сотертон (Вбр) 6,50 (-0.8); М.Трибанска (Пол) 6,49 (0.8); В.Молчанова (Укр) 6,47 (-0.7); К.Монтанер (Исп) 6,35 (-0.2); К.Тонн (Герм) 6,19 (0.4).

Тройной (28): О.Саладуха (Укр) 14,10 (-

0.7); В.ГУРОВА 14,06 (-1.9); А.Гаврила (Рум) 14,00 (-1.6); К.Йоханссон (Шв) 13,75 (-0.8); К.Кастрежана (Исп) 13,68 (-0.8); А.Фила (Пол) 13,65 (0.2); Т.Нзола (Фр) 13,24 (0.3); К.Побанц (Герм) 12,99 (-1.7); Н.Уильямс (Вбр) 12,55 (-0.6).

Ядро (29): П.Ламмерт (Герм) 19,36; И.ХУДРОШКИНА 18,29; К.Забавска (Пол) 17,78; Л.Манфреди (Фр) 16,85; М.Де Ла Пуэнте (Исп) 16,57; Т.Насонова (Укр) 16,55; Д.Дункан (Вбр) 16,48; А.Элтне (Рум) 16,17; Х.Энгман (Шв) 16,04.

Диск (28): Ф.Дитцш (Герм) 65,54; Д.ПИЩАЛЬНИКОВА 64,24; Н.Грасу (Рум) 61,91; В.Потепа (Пол) 60,94; А.Содерберг (Шв) 60,68; Е.Антонова (Укр) 59,60; М.Мишон (Фр) 55,56; И.Кинтанал (Исп) 52,68; З.Дерем (Вбр) 26,02.

Молот (29): Т.ЛЫСЕНКО 76,50; К.Сколимовска (Пол) 68,16; И.Секачева (Укр) 67,96; М.Мелинте (Рум) 67,25; Б.Кастелл (Исп) 65,93; А.Перрин (Фр) 65,80; С.Нильссон (Шв) 64,36; З.Дерем (Вбр) 61,62.

Копье (28): Б.Мадейчик (Пол) 64,08; Ф.Молдован (Рум) 60,49; М.Чилла (Исп) 60,22; Л.ЧЕРНОВА 59,87; А.Суте (Герм) 59,27; О.Иванкова (Укр) 58,70; Г.Сайерс (Вбр) 56,75; С.Вальтер (Фр) 56,71; А.Петерссон (Шв) 56,08.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ И МАРАФОНУ САРАНСК (3–4.06)

Мужчины

Марафон (3): А.Чернышов (Лпц) 2:14.59; О.Княгин (Крв) 2:15.38; С.Александров (Иж) 2:15.50; А.Ольхов (Прм, Д) 2:16.16; Н.Рыбинин (Ярс) 2:16.45; А.Соколов (СПб) 2:17.32; П.Теплых (Н-Ч) 2:18.26; С.Рыбин (Срн) 2:19.46.

Ходьба 20 км (4): В.Борчин (Срн) 1:21.48; В.Станкин (Чл-Срн) 1:23.36; С.Сафаров (М-Асб) 1:24.05; А.Рузавин (Срн) 1:24.24; А.А.Яргункин (М-Чбк, ВС) 1:24.55; И.Кузнецов (Ект) 1:25.15; Е.Апанасенко (М-Кмрв, Л) 1:25.28; П.Трофимов (М-Чбк) 1:26.51.

Ходьба 50 км (4): В.Канайкин (Срн) 3:45.57; С.Ерохин (М, ФСО) 3:54.53; Н.Матюхин (М-М.о., Д) 3:55.24; Ю.Чесноков (Пнз, ВС) 3:58.42; С.Болдин (М, ФСО) 4:06.06; К.Ларин (Чл) 4:29.45; А.Соболев (М.о.) 4:44.38.

Юниоры. Ходьба 10 км (3): А.Григорьев (Чбк) 41.05,6; Э.Хайбуллин (Чбк) 41.06,4; А.Бисюков (Кмрв) 41.23,7; А.Рябушев (Кмрв) 41.27,3; Д.Буликов (Кстр) 41.36,5; А.Маколов (Срн) 41.44,9; В.Ахметов (Срн) 42.01,8; Д.Полещук (М) 42.03,2. **Юноши. Д.** Стрелков (Ект) 43.37,8; А.Сиваков (М, П) 44.01,9; А.Барцайкин (Срн) 44.13,3; А.Кузлякин (Ект) 45.12,5; И.Иванов (Ект) 45.34,3; А.Демидов (Ект) 46.51,4; Д.Левашов (И) 47.00,0; А.Химин (М, ФСО) 47.08,6.

Женщины

Марафон (3): Н.Юламанова (Тлт) 2:30.54; Н.Курбатова (Срн) 2:33.43; В.Зуева (Чбк) 2:39.42; Ю.Малашенко (Прм) 2:41.53; О.Глок (Нс) 2:42.50; М.Павлова (Иж) 2:44.29; Е.Мартыненко (Влдв) 2:45.07; О.Охлопова (Н-Н) 2:48.59.

Ходьба 20 км (3): О.Канискина (Срн) 1:32.06; Г.Колпакова (Чбк) 1:34.35; Е.Короткова (Кстр) 1:34.51; Ю.Воеводина (Пнз, П) 1:35.30; Л.Емельянова (М-Чбк) 1:36.53; Л.Архипова (Чбк) 1:37.27; О.Михайлова (Чбк) 1:38.46; А.Брагина (Св.о.) 1:40.11.

Юниорки. Ходьба 10 км (3): Т.Шемьякина (Срн) 44.26,5; А.Корникова (Срн) 44.42,0; Е.Шумкина (Срн) 45.47,7; О.Кириллова (Чбк) 46.45,0; Е.Попова (СПб) 47.31,0; Н.Козлова (Чл) 47.38,0; А.Костромитина (Чл) 47.47,0; В.Романенко (Крс) 48.53,4.

Девушки. Ходьба 5 км (3): Э.Алембекова (Срн) 22.31,6; И.Юманова (Чбк) 22.32,4; А.Петрова (Чл) 23.32,2; К.Теричева (Срн) 23.38,9; Т.Минеева (Срн) 23.40,9; Е.Притужалова (Кстр) 23.43,5; А.Павленко (СПб) 23.43,9; Я.Королева (Ект) 23.52,2.

КУБОК ЕВРОПЕЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ ВАЛЕНСИЯ (27–28.05)

Мужчины

100 м (27) (1.0): Д.Томас (Порт/Ям) 10,28; А.ЕПИШИН 10,29; А.Абрантеш (Порт) 10,31; К.Фантони (Ит) 10,33; Ф.Каллини (Фр) 10,34; А.ВОЛКОВ 10,40; А.Родригес (Исп) 10,48; П.Саррис (Гр) 10,59.

200 м (28) (0.3): Д.Томас (Порт/Ям) 20,60; К.Фантони (Ит) 20,70; П.Саррис (Гр) 21,21; Р.СМИРНОВ 21,32; Д.Канал (Исп) 21,63; С.Вагнер (Чех) 21,85; Я.Гайдош (Слвк) 22,07; М.Диарра (Сен) 23,89.

400 м (27): К.Личарделло (Ит) 46,41; Д.Канал (Исп) 47,13; К.Блаха (Чех) 47,22; Р.Лубли (Фр) 48,15; Р.Холли (Слвк) 48,42; О.МИШУКОВ 48,45; В.Хорге (Порт) 48,63.

800 м (28): Д.БОГДАНОВ 1.49,12; У.Чирчир (Гр/Кен) 1.49,26; Х.Эстес (Исп) 1.50,16; Ж.Пиреш (Порт) 1.50,28; Л.Перроне (Ит) 1.50,56; М.Лопуховский (Слвк) 1.51,73; В.Бартунек (Чех) 1.53,15.

1500 м (27): Р.Сильва (Порт) 3.39,40; У.Чирчир (Гр/Кен) 3.39,66; М.Снебергер (Чех) 3.39,96; Р.АРИТКУЛОВ 3.40,54; К.Калимандро (Ит) 3.40,68; Ч.Бетт (Кен) 3.42,73; А.Мандур (Мар) 3.50,90; П.Эстес (Исп) 4.00,57.

3000 м (28): Р.Сильва (Порт) 7.55,69; Ч.Бетт (Слвк/Кен) 7.56,04; С.Винченти (Ит) 7.56,05; П.НАУМОВ 7.56,33; П.Виллалобос (Исп) 7.57,89; А.Пападонис (Гр) 8.05,97; Г.Пенкреаш (Фр) 8.34,61; Томанек (Чех) 9.07,21.

5000 м (27): У.Кипротич (Гр/Кен) 14.29,14; К.Косгеи (Слвк/Кен) 14.29,17; М.Пеньяс (Исп) 14.40,77; М.Гамба (Ит) 14.43,32; В.ШАБУНИН 14.43,93; Л.Карантон (Фр) 14.49,11; А.Травассос (Порт) 14.54,58; Я.Крайсингер (Чех) 15.30,25.

110 м с/б (28) (3.0): А.Джакони (Ит) 13,66; П.Свобода (Чех) 13,84; Е.ПЕЧЕНКИН 13,91; Б.Траор (Фр) 14,14; Р.Пальма (Порт) 14,24; Янечек (Слвк) 14,26; Т.Мавридис (Гр) 14,26; Ф.Руис (Исп) 14,50.

400 м с/б (27): М.Алозидис (Гр) 49,89; А.ДЕРЕВЯГИН 50,21; Э.Монтейро (Порт) 51,16; П.Хабаско (Чех) 51,46; Л.Борталасо (Ит) 51,62; Х.Гутierrez (Исп) 52,48; П.Хорт (Слвк) 54,29; П.Беттони (Порт) 54,90.

3000 м с/п (28): К.Косгеи (Слвк/Кен) 8.22,61; У.Кипротич (Гр/Кен) 8.26,89; С.Перес-Сеговиа (Исп) 8.34,94; Ю.Флориани (Ит) 8.35,88; М.Тейксейра (Порт) 8.36,10; РУСОВ 8.39,36; Лепо (Фр) 9.00,26; Ф.Зухар (Чех) 9.20,38.

4x100 м (27): Италия (С.Дакастелло, С.Анчески, М.Донати, К.Фантони) 38,85; РОССИЯ (А.Волков, А.Бакшеев, Р.Смирнов, А.Епишин) 39,39; Испания 40,31; Португалия 40,33; Франция 40,76; Греция 41,42.

4х400 м (28): РОССИЯ (М.Бабарыкин, Д.Богданов, А.Деревягин, И.Кожухарь) 3.07,37; Испания 3.07,55; Греция 3.07,68; Чехия 3.10,76; Италия 3.10,87; Португалия 3.12,23; Словакия 3.13,36; Франция 3.18,87.

Высота (27): Я.РЫБАКОВ 2,27; Т.Янку (Чех) 2,23; М.Райфак (Фр) 2,21; А.Беттинелли (Ит) 2,19; Х.Бермехо (Исп) 2,19; М.Кабелка (Слвк) 2,13; М.Томарас (Гр) 2,13; Ж.Маттеш (Порт) 2,00.

Шест (28): Е.МИХАЙЛИЧЕНКО 5,40; Х.Газоль (Исп) 5,40; Д.Джибилиско (Ит) 5,20; К.Филиппидис (Гр) 5,00; С.Янасек (Чех) 4,80.

Длина (27): А.Нусиос (Гр) 7,83 (1.2); В.МАЛЯВИН 7,73 (0.4); Г.Араужо (Порт) 7,58 (1.0); С.Вагнер (Чех) 7,48 (0.7); М.Маррафа (Ит) 7,32 (1.2); Ф.Сенсо (Исп) 7,23w (2.3); С.Элан (Фр) 7,07 (1.4); Д.Валюкевич (Слвк) 6,98 (1.6).

Тройной (28): Ф.Донатто (Ит) 17,17w (3.5); В.ГУГИНСКИЙ 16,57w (6.0); Д.Валюкевич (Слвк) 16,52 (0.4); К.Фонфа (Порт) 16,37 (1.5); П.Галактиадис (Гр) 16,05 (-1.4); А.Капеллан (Исп) 15,52 (-0.4); Г.Араужо (Порт) 15,48w (4.3).

Ядро (27): Ю.Белонг (Порт/Укр) 19,93; И.ЮШКОВ 19,80; А.Жальски (Чех) 19,13; Д.Ванек (Слвк) 18,77; А.Анастасопулос (Гр) 18,53; Г.Миллан (Исп) 17,35; К.Фантини (Ит) 16,31; С.Виаль (Фр) 15,14.

Диск (28): М.Пестано (Исп) 64,67; Ю.Белонг (Порт/Укр) 62,56; К.Андреи (Ит) 61,11; А.БОРИЧЕВСКИЙ 60,99; С.Арабачи (Фр) 57,37; Д.Ванек (Слвк) 56,71; А.Жальски (Чех) 55,99; М.Конжунго (Фр) 55,25.

Молот (27): В.ХЕРСОНЦЕВ 77,29; Л.Мелих (Чех) 76,09; Л.Харфайтаг (Слвк) 75,71; Н.Виццони (Ит) 75,16; В.Коста (Порт) 72,26; Д.Содерберг (Исп/Финл) 71,87; К.Далле (Фр) 69,17; С.Пападониу (Гр) 64,07.

Копье (28): А.ИВАНОВ 81,79; Ф.Пиньята (Ит) 78,10; М.Бокор (Слвк) 77,42; В.Типотти (Фр) 74,69; Э.Карасманакис (Гр) 73,49; Г.Дакаль (Исп) 71,11; В.Шимечек (Чех) 68,97; Ф.Вентура (Порт) 66,00.

Командный зачет (28): РОССИЯ 126; Италия 111; Португалия 93; Греция 92; Испания 88; Словакия 73.5; Чехия 72.5; Франция 62.

Женщины

100 м (27) (2.4): Г.Алозие (Исп) 11,27; Г.Кокколи (Гр) 11,36; М.КИСЛОВА 11,58; О.Кайдаш (Укр) 11,67; К.Троппа (Исп) 11,68; С.Клапацова (Чех) 11,75; Н.Янит (Турц) 11,79; К.Джервази (Ит) 11,88.

200 м (28) (0.6): Ю.ГУЩИНА 23,09; К.Геварт (Исп/Белг) 23,10; С.Клапацова (Чех) 24,27; Д.Гралья (Ит) 24,28; О.Кайдаш (Укр) 24,60; Э.Гурлер (Турц) 24,85; Эфстрадиу (Гр) 24,95.

400 м (27): Н.НАЗАРОВА 52,24; Т.Росс-Уильямс (Гр/США) 52,81; О.ПОГОРЕЛОВА 53,83; И.Бартонова (Чех) 54,27; Э.Гурлер (Турц) 54,53; Е.Корколес (Исп) 55,88; З.Анелло (Ит) 57,48; В.Барру (Фр) 59,28.

800 м (27): Х.Бенхасси (Исп/Мар) 2.03,86; М.ШАПЛЕВА 2.03,95; Б.Услу (Турц) 2.04,36; Э.Филандра (Гр) 2.04,68; П.Лохманова (Чех) 2.04,72; А.Рива (Ит) 2.05,70.

1500 м (28): Ч.Киптум (Ит/Кен) 4.12,99; О.КОМЯГИНА 4.13,34; В.Яновска (Гр/Пол) 4.14,89; Б.Услу (Турц) 4.16,34; Х.Бенхасси (Мар) 4.20,86; П.Лохманова (Чех) 4.27,29; Д.Идир (Фр) 4.27,93; Л.Азеведо (Порт) 4.46,40.

3000 м (27): Э.Абейлегессе (Турц) 8.54,03; О.КОМЯГИНА 8.56,58; Э.Оливар (Фр) 9.19,01; Э.Ариас (Исп) 9.20,16; М.Дзанатта (Ит) 9.20,33; П.Каминкова (Чех) 9.21,26; Е.Асимакопулу (Гр) 9.35,47.

5000 м (28): Э.Абейлегессе (Турц) 15.45,06; Р.РАХИМКУЛОВА 15.53,19; В.Сикари (Ит) 16.01,34; М.Протопапа (Гр) 16.07,84; С.Бехарано (Исп) 16.24,01; П.Каминкова (Чех) 16.44,30.

100 м с/б (28) (1.6): Н.Янит (Турц) 12,98; Г.Алозие (Исп) 13,03; М.Макьют (Ит) 13,03; П.Сайдлова (Чех) 13,33; А.АНТОНОВА 13,58; Р.Драм (Фр) 13,88; П.Мамона (Порт) 14,14; Й.Стоаниду (Гр) 14,20.

400 м с/б (27): Е.ИСКАКОВА 54,45; Т.Росс-Уильямс (Гр/США) 54,49; З.Бергрова (Чех) 57,13; Б.Чеккарелли (Ит) 57,37; Б.Явуз (Турц) 58,75; О.ПОГОРЕЛОВА 59,90; Б.Монтеро (Исп) 60,57; С.Бирба (Фр) 64,78.

3000 м с/п (27): Л.ИВАНОВА 9.32,83; Ч.Киптум (Ит/Кен) 9.38,13; В.Яновска (Пол) 9.54,19; З.Фуэнтес (Исп) 10.02,03; Т.Эрисмис (Турц) 10.11,17; М.Листигова (Чех) 10.18,04; М.Меред (Фр) 10.22,04; Л.Азеведо (Порт) 10.28,41.

4х100 м (27): РОССИЯ (К.Задорина, Т.Левина, Ю.Гушина, М.Кислова) 44,04; Испания 44,08; Греция 45,11; Чехия 45,60; Италия 45,99; Турция 46,17; Франция 47,12.

4х400 м (28): РОССИЯ (К.Задорина, Т.Левина, Е.Исакова, Н.Назарова) 3.31,25; Греция 3.39,80; Чехия 3.41,54; Португалия 3.43,30; Турция 3.44,41; Франция 3.44,55.

Высота (28): Р.Бейтиа (Исп) 1,91; С.ШКОЛИНА 1,89; С.Кадамуро (Ит) 1,81; А.Стериу (Гр) 1,81; Ансельмо (Порт) 1,81; К.Огус (Турц) 1,75; Д.Шербова (Чех) 1,75.

Шест (27): И.Птачкикова (Чех) 4,20; А.КИРЯШОВА 4,10; А.Астериу (Гр) 4,00; Д.Сервантес (Исп) 4,00; Ф.Дольчини (Ит) 3,80; А.Лесюер (Фр) 3,80.

Длина (28): Н.Монтальво (Исп) 6,62w (2.8); А.Назарова (Фр/Рос) 6,42w (2.3); Л.Комрскова (Чех) 6,35w (2.2); П.Куциумари (Гр) 6,30 (0.1); К.Ндойе (Сен) 6,23 (0.8); А.Журавлева (Узб) 6,21w (3.1); М.Годио (Порт) 5,87w (2.4); Н.Жак-Густав (Фр) 5,67 (2.0).

Тройной (27): А.ПЯТЫХ 14,25 (1.4); А.Журавлева (Узб) 14,02 (0.9); К.Ндойе (Сен) 13,90 (-0.1); К.Кастрежана (Исп) 13,88 (-1.1); С.Каспаркова (Чех) 13,74 (1.4); П.Мамона (Порт) 13,18 (2.0).

Ядро (28): О.РЯБИНКИНА 18,53; Ф.Кадоган (Турц) 16,51; М.Де Ла Пуэнте (Исп) 16,42; Ф.Кириакиду (Гр) 15,76; Л.Бординон (Ит) 15,00; Оливейра (Порт) 13,30; К.Борниль (Фр) 12,49.

Диск (27): Н.Грасу (Турц/Рум) 61,99; О.ЕСИПЧУК 60,67; Л.Бординон (Фр/Ит) 57,18; А.Абатци (Гр) 56,73; А.Матейкова (Исп) 54,04; К.Борниль (Фр) 47,69; Л.Врбенска (Чех) 45,19.

Молот (27): Б.Кастеллс (Исп) 67,66; К.Кларетти (Ит) 66,60; Е.ПРИЙМА 66,16; Л.Врбенска (Чех) 59,85; Ф.Эзе (Фр) 58,38; Т.Кайхан (Турц) 57,26; И.Сустело (Белг) 50,63.

Копье (27): Б.Спотакова (Чех) 65,28; М.Чилла (Исп) 57,76; С.Лица (Гр) 56,54; Л.ЧЕРНОВА 55,84; К.Кослович (Ит) 54,84; Б.Демирчи (Турц) 49,22.

Командный зачет (28): РОССИЯ 141; Испания 111.5; Италия 97.5; Греция 94; Турция 93; Чехия 89; Португалия 50;

Франция 37.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАТЧ РОССИЯ-КНР-ИТАЛИЯ ФЛОРЕНЦИЯ (04.06)

Мужчины

100 м (0.1): Ху Кай (КНР) 10,28; А.ЕПИШИН 10,37; М.ЕГОРЧЕВ 10,41; Ф.Скудери (Ит) 10,46; И.ГОСТЕВ 10,51; Р.Ла Мистра (Ит) 10,51.

200 м (-1.0): Яозу (КНР) 20,82; С.Анчески (Ит) 20,97; И.ТЕПЛЫХ 21,03; Р.СМИРНОВ 21,13; Ф.Черутти (Ит) 21,26; А.Кавалларо (Ит) 21,38.

400 м: В.ФРОЛОВ 46,01; Е.ЛЕБЕДЕВ 46,83; Л.Галлетти (Ит) 47,14; М.Марсари (Ит) 47,28; Хе Маолон (КНР) 47,71; Ху Жин (КНР) 47,87.

800 м: А.Лонго (Ит) 1.49,47; Р.АРИТКУЛОВ 1.49,52; М.Боббато (Ит) 1.49,55; Ю.КОЛДИН 1.49,92; Л.Леоне (Ит) 1.51,87; П.Занки (Ит) 1.52,28.

1500 м: К.Обрист (Ит) 3.42,73; К.Неунхаузер (Ит) 3.42,79; К.Калиандро (Ит) 3.43,52; С.Ла Роза (Ит) 3.44,21; П.НАУМОВ 3.44,89; Д.ОНУФРИЕНКО 3.46,37.

110 м с/б (-0.5): А.Джакони (Ит) 13,88; Э.Абате (Ит) 13,96; Чен Мин 1 (КНР) 14,03; Е.БОРИСОВ 14,03; Ву Юцзя (КНР) 14,05; Я.ПЕТРОВ 14,16.

Высота: И.УХОВ 2,28; Д.Чотти (Ит) 2,25; Н.Чотти (Ит) 2,25; А.ШУСТОВ 2,20; Ф.Кампьюли (Ит) 2,20; Хуан Хайцян (КНР) 2,20.

Шест: Д.Джибилиско (Ит) 5,50; И.ПАВЛОВ 5,40; Д.Пьянтелла (Ит) 5,30; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,20; Ян Цуань (КНР) 5,20.

Длина: Сон Цзянь (КНР) 7,98 (1.0); Р.ГАТАУЛЛИН 7,98 (0.0); Н.Трентин (Ит) 7,89

(0.4); Ф.Иуколато (Ит) 7,69 (1.5); В.МАЛЯВИН 7,59 (0.5); С.Тремиллоци (Ит) 7,57 (1.1).

Копье: Ци Ч1 (КНР) 80,30; И.СУХОМЛИНОВ 79,56; В.ШКУРЛАТОВ 77,77; Ф.Пиньята (Ит) 75,66; Линь Дон (КНР) 67,66; Д.Беттин (Ит) 67,43.

Командный зачет: РОССИЯ 85, Италия 81, КНР 59.

Женщины

100 м (0.0): М.КИСЛОВА 11,52; Е.КОНДРАТЬЕВА 11,56; М.БОЛИКОВА 11,59; Э.Сорделли (Ит) 11,77; Д.Арчони (Ит) 11,92; А.Пистоне (Ит) 11,94.

200 м (-1.1): А.КАПАЧИНСКАЯ 23,09; Ю.ГУЩИНА 23,45; Д.Гралья (Ит) 24,00; Чень Лиша (КНР) 24,19; С.Капано (Ит) 24,29; Ван Липин (КНР) 24,39.

400 м: Т.ЛЕВИНА 52,07; Д.Рейна (Ит) 52,76; К.ЗАДОРИНА 53,56; В.Де Анджели (Ит) 54,21; М.Милани (Ит) 55,12; Хе Ю (КНР) 55,39.

800 м: Н.ЛАВШУК 2.02,60; Э.Кузма (Ит) 2.03,16; И.ВАШЕНЦЕВА 2.03,77; Э.Берланда (Ит) 2.04,66; А.Оберстоулы (Ит) 2.05,09; Л.Ди Грация (Ит) 2.06,29.

5000 м: Р.РАХИМКУЛОВА 15.26,15; С.Вейсстейнер (Ит) 15.26,92; Р.Рунд-жер (Ит) 15.32,83; Си Цюхон (КНР) 15.41,35; Дон Сюэинь (КНР) 15.41,37; А.САМОХВАЛОВА 15.49,06.

100 м с/б: Е.ИСКАКОВА 55,13; Е.БИКЕРТ 57,67; Э.Скандарцан (Ит) 58,00; Г.Бьелла (Ит) 58,64; Юэхуа (КНР) 59,43; М.Джентили (Ит) 59,46.

Шест: Ю.ГОЛУБЧИКОВА 4,45; Чжао Инин (КНР) 4,35; А.КИРЯШОВА 4,20; Ян Цзин (КНР) 4,20; Е.Карпеллини (Ит) 4,10; А.Бруно (Ит) 4,00.



Хотите улучшить свои результаты — приходите к нам!

Спортивный Центр «Медведь» предлагает все, что нужно легкоатлету для поддержания спортивной формы, лучшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований.

АМИНОКИСЛОТЫ

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

КРЕАТИН

Все это и многое другое отличного качества от лучших европейских и американских производителей!

Подробная информация — на сайте

www.bearclub.ru.

Профессиональные консультации —

по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.

Закажите доставку через наш Интернет-магазин

www.bearshop.ru или по телефону 785 7668.

Доставка работает по всей России!

Розничный магазин в центре Москвы — Хлебников пер, д.2/5, м. Площадь Ильича, м. Римская.

Тройной: А.ПЯТЫХ 14,32 (-0.3); А.ТАРАНОВА 13,90 (-0.1); Ван Ин (КНР) 13,85 (-0.3); М.Мартинес (Ит) 13,65 (-0.4); С.Бьондини (Ит) 13,51 (0.1); С.Фабрис (Ит) 12,65 (-0.1).

Ядро: О.РЯБИНИНА 18,39; Ли Лин (КНР) 17,95; К.Роза (Ит) 17,82; А.Леньянте (Ит) 17,68; К.Кекки (Ит) 17,51; О.ГАУС 17,43.

Копье: З.Бани (Ит) 61,21; О.ГРОМОВА 60,57; М.АБАКУМОВА 60,12; Ма Нин (КНР) 56,72; К.Кослович (Ит) 54,55; Ливань (КНР) 53,17.

Командный зачет: РОССИЯ 111, Италия 70, КНР 45.

ИААФ ГРАН-ПРИ ГЕЙТСХЕД (11.06)

Мужчины

100 м (1.5): А.Пауэлл (Ям) 9,77 (рекорд мира); М.Фрейтер (Ям) 10,06; Д.Чеймберз (Вбр) 10,07; М.Девонши (Вбр) 10,16; М.Льюис-Франсис (Вбр) 10,20; К.Конрайт (США) 10,24.

400 м А.Франсике (Грнд) 44,94; М.Блэквуд (Ям) 45,04; К.Хилл (Авсл) 45,06; М.Поттер (США) 45,41; С.Ван Брантегем (Белг) 45,79; Г.Хедман (Вбр) 45,84.

1500 м: М.Мустауи (Мар) 3,34,40; Б.Лагат (США) 3,34,71; Н.Уиллис (Н.З) 3,36,19; Э.Баддели (Вбр) 3,36,52; Н.Маккормик (Вбр) 3,38,04; Г.Эро (Фр) 3,39,52.

3000 м: Э.Кипчогге (Кен) 7,33,54; А.Сонгок (Кен) 7,33,62; М.Киген (Кен) 7,35,87; Д.Эбуя (Кен) 7,36,78; Б.Сонгок (Кен) 7,37,44; Б.Кипроп (Уган) 7,40,58.

110 м с/б (-2.4): С.Олиар (Латв) 13,49; Д.Арнольд (США) 13,68; Р.Уилсон (США) 13,71; Р.Хьюз (США) 13,78; Э.Тернер (Вбр) 13,90; М.Уигнолл (Ям) 14,09.

Шест: Б.Уокер (США) 5,85; Д.Савано (Яп) 5,75; Т.Стивенсон (США) 5,55; К.Ранс (Белг) 5,55; Д.Джибилиско (Ит) 5,40; С.Льюис (Вбр) 5,40.

Длина: Ж.Грегорио (Бр) 8,05 (-0.1); Н.Морган (Вбр) 8,00 (0.8); К.Томас (Вбр) 8,00 (1.4); Т.Диаш (Бр) 7,97 (1.6); Д.Армон (США) 7,70 (-0.2); Н.Винтер (Герм) 7,69 (0.3).

Ядро: К.Кантуэлл (США) 22,45; Р.Хоффа (США) 21,76; Й.Олсен (Дан) 21,13; Д.Тэйлор (США) 20,79; К.Майерскоф (Вбр) 20,36; С.Мартин (Авсл) 20,12.

Женщины

100 м (0.1): Т.Эдвардс (США) 11,06; Ж.Блок (Укр) 11,42; Ш.Брукс (Ям) 11,49; А.Уильямс (США) 11,49; А.Бэйли (Ям) 11,50; А.Ойпитан (Вбр) 11,53.

200 м (0.7): С.Ричардс (США) 22,25; Т.Эдвардс (США) 22,50; К.Геварт (Белг) 22,72; С.Дерст (США) 23,03; А.Ойпитан (Вбр) 23,37; П.Дюди (Ям) 23,43.

400 м: Т.Уильямс-Дарлинг (Баг) 50,13; Ш.Уильямс (Ям) 50,24; Л.Фентон (Ям) 50,64; К.Амертиль (Баг) 50,86; Х.Реджис (Грнд) 50,94; Н.Сандерс (Вбр) 51,52.

800 м: Д.Джепкогей (Кен) 1,57,22; Р.Лайн (Вбр) 1,58,20; С.Айт-Хамму (Мар) 1,59,59; М.Айт-Хамму (Мар) 1,59,93; Д.Медоуз (Вбр) 2,00,16; М.Окоро (Вбр) 2,00,57.

3000 м: Т.Дибоба (Эф) 8,42,04; Б.Адере (Эф) 8,44,82; Э.Дибоба (Эф) 8,46,02; М.Туфа (Эф) 8,47,41; Д.Пейви (Вбр) 8,49,54; Б.Бекеле (Эф) 8,52,08; Н.Тобиса (Укр) 8,59,98.

400 м с/б: Н.Данверз (Вбр) 54,85; С.Спенсер (Ям) 55,61; К.Маркс (Герм) 56,06; А.Бекфорд (Ям) 56,07; Л.Маккон-

нелл (Вбр) 57,10; А.Руклова (Чех) 57,18. **Высота:** Ш.Ховард (США) 1,98; Э.Эйкарф (США) 1,96; А.Ди Мартини (Ит) 1,94; И.Михальченко (Укр) 1,94; Б.Лалакова (Чех) 1,91; М.Скотник (Фр) 1,91.

Длина: Т.ЛЕБЕДЕВА 6,95 (0.7); К.Сотертон (Вбр) 6,67 (0.9); Г.Апшоу (США) 6,52 (-0.2); Р.Ричмонд (США) 6,49 (1.0); К.Монтанер (Исп) 6,38 (1.4); Б.Гленн (США) 6,33 (0.3).

ИГРЫ БРИТАНСКОГО СОДРУЖЕСТВА

МЕЛЬБУРН (19-25.03)

Мужчины

100 м (20) (0.9): А.Пауэлл (Ям) 10,03; О.Фасуба (Ниг) 10,11; М.Бернс (Трин) 10,17 (в п/ф 10,15); У.Эмедолу (Ниг) 10,22 (в ч/ф 10,15); А.Закари (Гана) 10,22; П.Джонсон (Авсл) 10,26.

200 м (23) (0.5): О.Браун (Ям) 20,47; С.Бакленд (Мврк) 20,47; К.Уильямс (Ям) 20,52 (в ч/ф 20,48); П.Джонсон (Авсл) 20,59; А.Армстронг (Трин) 20,61 (в п/ф 20,59); У.Эмедолу (Ниг) 20,66.

400 м (22): Д.Стеффенсен (Авсл) 44,73; А.Франсике (Грнд) 45,09; Д.Гонзалес (Ям) 45,16; К.Браун (Баг) 45,19; М.Буни (Вбр) 45,51 (в п/ф 45,35); К.Молефе (Бтсв) 45,78 (в заб. 45,36).

800 м (23): А.Кипчирчир (Кен) 1,45,88; А.Тадилли (Кан) 1,46,93; Д.Литей (Кен) 1,46,98 (в заб. 1,46,55); Ш.Кирк (Трин) 1,47,45; Д.Стюарт (Н.З) 1,47,72; Н.Бромли (Авсл) 1,50,45 (в заб. 1,47,74).

1500 м (25): Н.Уиллис (Н.З) 3,38,49; Н.Браннен (Кан) 3,39,20 (в заб. 3,38,55); М.Фаунтин (Авсл) 3,39,33 (в заб. 3,38,31); П.Хамблин (Н.З) 3,39,38 (в заб. 3,38,83); Н.Маккормик (Вбр) 3,39,55 (в заб. 3,38,66); И.Комбич (Кен) 3,40,92 (в заб. 3,40,68).

5000 м (20): О.Чогге (Кен) 12,56,41; К.Моттрам (Авсл) 12,58,19; Б.Лимо (Кен) 13,05,30; Д.Эбуя (Кен) 13,05,89; Ф.Нааси (Танз) 13,12,76; Д.Чопа (Танз) 13,24,03.

10 000 м (25): Б.Кипроп (Уган) 27,50,99; Д.Кипнгено (Кен) 27,51,16; Ф.Нааси (Танз) 27,51,99; П.Лангат (Кен) 27,52,36; У.Бузиней (Уган) 28,37,38; Д.Мками (Танз) 28,47,49.

Марафон (19): С.Рамадхани (Танз) 2:11.29; Ф.Могака (Кен) 2:12.03; Д.Робинсон (Вбр) 2:14.50; С.Уэсткотт (Авсл) 2:16.32; Э.Летерби (Авсл) 2:17.11; Д.Ятор (Кен) 2:17.31.

110 м с/б (21) (-1.1): М.Уигнолл (Ям) 13,26; К.Бэйли (Вбр) 13,61 (в заб. 13,44); Э.Тернер (Вбр) 13,62; А.Аллен (Кан) 13,66; К.Пиннок (Ям) 13,67 (в заб. 13,65); Ш.Баунс (ЮАР) 13,70 (в заб. 13,52).

400 м с/б (23): Л.Ван Зил (ЮАР) 48,05; А.Миберг (ЮАР) 48,23; К.Томпсон (Ям) 48,65; Р.Уильямс (Вбр) 49,09; Б.Коул (Авсл) 49,41 (в п/ф 49,36); Д.Гриффитс (Ям) 49,85 (в заб. 49,69).

3000 м с/п (24): Э.Кембой (Кен) 8,18,17; У.Кипротич (Кен) 8,19,38; Р.Косгей (Кен) 8,19,82; М.Дент (Авсл) 8,28,98; С.Стоукс (Вбр) 8,29,94; П.Ноуилл (Авсл) 8,30,59.

4х100 м (25): Ямайка (М.Фрейтер, Э.Вог, К.Уильямс, А.Пауэлл) 38,36; ЮАР 38,98; Канада 39,21; Мавритания 39,97; Антигуа 40,76.

4х400 м (25): Австралия 3,00,93; ЮАР 3,01,84; Ямайка 3,01,94; Великобритания 3,02,01; Нигерия 3,02,16; Шри-Ланка 3,06,42.

Ходьба 50 км (24): Н.Дикс (Авсл)

3:42,53; Т.Саргиссон (Н.З) 3:58,05; К.Эрикссон (Авсл) 3:58,22; К.Барретт (Н.З) 4:02,27; Т.Берретт (Кан) 4:08,18; С.Партингтон (Вбр) 4:25,39.

Высота (22): М.Бозуэлл (Кан) 2,26; М.Бернад (Вбр) 2,26; К.Иоанну (Кипр) 2,23; Д.Томас (Баг) 2,23; Р.Карлс (ЮАР) 2,20; Н.Морони (Авсл) 2,20.

Шест (24): С.Хукер (Авсл) 5,80; Д.Марков (Авсл) 5,60; С.Льюис (Вбр) 5,50; Н.Бакфилд (Вбр) 5,35; Д.Джонсон (С-Лс) 5,35; С.Симпсон (Вбр) 5,20.

Длина (22): И.Гайсах (Гана) 8,20 (0.2); Г.Гаренамоте (Бтсв) 8,17 (0.2); Ф.Лапьер (Авсл) 8,10 (-0.1); Г.Мокоена (ЮАР) 8,04 (0.4); Д.Торнелл (Авсл) 7,98 (0.8); К.Томлинсон (Вбр) 7,96 (0.1).

Тройной (25): Ф.Айдову (Вбр) 17,45 (0.2); Г.Мокоена (ЮАР) 16,95 (0.7); А.Джоунс (Авсл) 16,75 (0.4); Э.Мэрфи (Авсл) 16,70 (0.7); Л.Саймон (Трин) 16,59 (0.6); Р.Льюис (Грнд) 16,53 (1.9).

Ядро (20): Я.Роббертс (ЮАР) 19,76; Н.Дикс (Авсл) 1:1.9; Д.Скотт (Ям) 19,75; Л.Адамс (Авсл) 1:1.1; С.Мартин (Авсл) 19,48 (в кв. 19,64); Д.Таллент (Авсл) 1:1.3.

Диск (23): С.Мартин (Авсл) 63,48; Д.Танкс (Кан) 63,07 (в кв. 64,07); Д.Словик (Кан) 61,49; Х.Холли (ЮАР) 60,99; К.Майерскоф (Вбр) 60,64; В.Гоуда (Инд) 60,08 (в кв. 60,25).

Молот (24): С.Ренделл (Авсл) 77,53; Д.Ситис (Кан) 74,75; К.Хармсе (ЮАР) 73,81; Э.Фрост (Вбр) 72,62; М.Джоунс (Вбр) 70,09.

Копье (25): Н.Ниланд (Вбр) 80,10; У.Хамлин (Авсл) 79,89; О.Дзюбак (Авсл) 79,89; Г.Пиенаар (ЮАР) 78,91; Р.Оостуйзен (ЮАР) 78,32; Д.Баннистер (Авсл) 78,06.

Десятиборье (21): Д.Мейси (Вбр) 8143 (11,17-7,28-15,83-2,08-49,63-14,94-46,76-4,70-56,93-4,34,22); М.Смит (Ям) 8074 (10,81-6,91-15,09-1,90-49,35-14,33-50,26-4,40-60,20-4,29,95); Д.Дадли (Авсл) 8001 (11,40-7,27-14,73-2,02-49,86-14,71-50,10-4,50-69,27-5,03,82); Б.Ньюдик (Н.З) 7566 (11,09-7,04-13,41-1,99-50,68-14,87-41,92-4,70-50,14-4,44,41).

Женщины

100 м (20) (0.2): Ш.Брукс (Ям) 11,19; Д.Пиллай (ЮАР) 11,31; Д.Атангана (Кипр) 11,39 (в заб. 11,35); Л.Тернер (Вбр) 11,46 (в п/ф 11,38); Т.Харриген (ВБрг) 11,48 (в п/ф 11,44); Э.Брумфилд (Кан) 11,49 (в п/ф 11,43).

200 м (23) (0.6): Ш.Симпсон (Ям) 22,59; В.Кемпбелл (Ям) 22,72; Д.Пиллай (ЮАР) 22,92; С.Мотерсиль (Кайм) 23,21; Ш.Брукс (Ям) 23,07; В.Аним (Гана) 23,34.

400 м (21): К.Охуруогу (Вбр) 50,28; Т.Уильямс-Дарлинг (Баг) 50,76; Н.Уильямс (Ям) 51,12 (в п/ф 51,03); К.Амертиль (Баг) 51,52 (в п/ф 51,36); Ш.Уильямс (Ям) 51,81 (в п/ф 51,65); Х.Реджис (Грнд) 52,35 (в заб. 51,47).

800 м (24): Д.Джепкогей (Кен) 1,57,88; К.Синклер (Ям) 1,58,16; М.Мутула (Мзб) 1,58,77; С.Скотт (Вбр) 1,59,02; Д.Камминс (Кан) 1,59,31; Д.Симпсон (Вбр) 2,01,11.

1500 м (21): Л.Добриски (Вбр) 4,06,21; С.Джемисон (Авсл) 4,06,64; Х.Таллет (Вбр) 4,06,76; Х.Клитеру (Вбр) 4,06,81; К.Дума-Уссар (Кан) 4,07,48; С.Уолшэм (Авсл) 4,08,42.

5000 м (24): И.Очичи (Кен) 14,57,84; Д.Пейви (Вбр) 14,59,08; Л.Вангуи (Кен) 15,00,20; Э.Уэллингс (Авсл) 15,00,69; С.Джемисон (Авсл) 15,02,90; И.Ченонге (Кен) 15,12,34.

10 000 м (21): Л.Вангуи (Кен) 31,29,66; Э.Вамбуи (Кен) 31,30,86; М.Ямаучи (Вбр) 31,49,40; Б.Джонсон (Авсл) 31,58,08; А.Томпсон (Авсл) 32,27,74; Х.Йеллинг (Вбр) 32,32,38.

Марафон (19): К.Макканн (Авсл) 2:30,54; Х.Чероно (Кен) 2:30,56; Э.Йеллинг (Вбр) 2:32,19; Т.Моррис (Вбр) 2:33,13; Д.Димэй (Танз) 2:36,27; Л.Корчагина (Кан) 2:36,43.

100 м с/б (24) (-0.3): Б.Фостер (Ям) 12,76 (в заб. 12,65); А.Уайт (Кан) 12,94 (в заб. 12,80); Д.Лондон (Ям) 13,00 (в заб. 12,89); Л.Голдинг (Ям) 13,01 (в заб. 12,90); Ф.Каллен (Авсл) 13,31; Д.Пратт (Вбр) 13,48.

400 м с/б (23): Я.Питтман (Авсл) 53,82; Н.Данверз (Вбр) 55,17; Л.Макконнелл (Вбр) 55,25; Н.Сандерс (Вбр) 55,32; Ш.Стодарт (Ям) 56,67; Н.Калид (Млз) 56,89.

3000 м с/п (22): Д.Инзикуру (Уган) 9,19,51; М.Роллисон (Авсл) 9,24,29; Д.Макфарлан (Авсл) 9,25,05; В.Митчелл (Авсл) 9,34,24; К.Маклирой (Н.З) 9,35,70; Ч.Киптум (Кен) 9,49,09.

4х100 м (25): Ямайка (Д.Браунинг, Ш.Брукс, П.Дауди, Ш.Симпсон) 43,10; Англия 43,43; Австралия 44,25; Нигерия 44,37.

4х400 м (25): Австралия 3,28,66; Индия 3,29,57; Нигерия 3,31,83; Ямайка 3,34,91.

Ходьба 20 км (20): Д.Савилл (Авсл) 1:32,46; Н.Савилл (Авсл) 1:33,33; Ч.Уэбб (Авсл) 1:36,03; Н.Кронье (ЮАР) 1:38,19; С.Эрасмус (ЮАР) 1:40,54; Н.Менендес (Вбр) 1:47,35.

Высота (23): А.Смит (ЮАР) 1,91; Д.Крейн (Вбр) 1,88; К.Ботл (Ям) 1,83; А.Макки (Н.З) 1,83; Л.Спенсер (С-Лс) 1,83; К.Маллет (Авсл) 1,83.

Шест (25): К.Хау-Нейдин (Авсл) 4,62; Т.Григорьева (Авсл) 4,35; С.Макканн (Кан) 4,25; Д.Эллис (Кан) 4,25; Р.Самсу (Млз) 4,25; В.Парнов (Авсл) 4,25.

Длина (24): Б.Томпсон (Авсл) 6,97 (1.9); К.Таурима (Авсл) 6,57 (1.4); С.Лапорт (Сейш) 6,57 (0.8); Ш.Браннер (Н.З) 6,56 (1.7); Д.Джонсон (Вбр) 6,55 (0.6); А.Джордж (Инд) 6,54 (-0.7).

Тройной (21): Т.Смит (Ям) 14,39 (0.0); И.Отонье (Ниг) 13,53 (-1.0); Н.Уильямс (Вбр) 13,42 (0.3); Д.Нкирука (Ниг) 13,24 (-0.1); Д.Боулс (Авсл) 13,23 (-0.5); М.Робинсон (Вбр) 12,80 (0.3).

Ядро (22): В.Вили (Н.З) 19,66; В.Чуквумека (Ниг) 18,25; К.Борел (Трин) 17,87; Чжан Гуйжон (КНР) 17,39; Ду Сяньхуи (КНР) 16,76; С.Ду Тойт (ЮАР) 16,52.

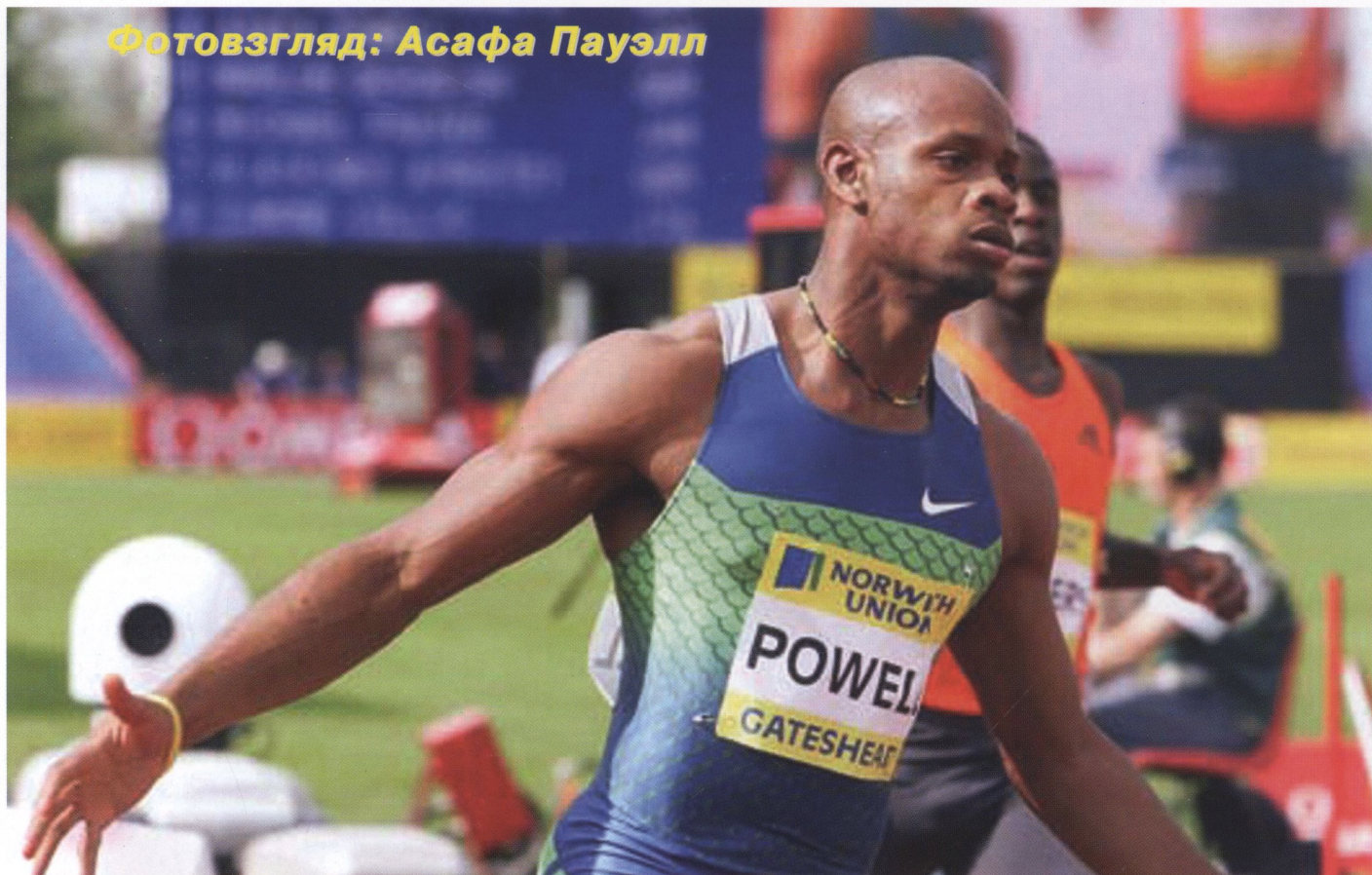
Диск (21): Э.Науде (ЮАР) 61,55; С.Антти (Инд) 60,56; Д.Самуэльс (Авсл) 59,44; Б.Фаумуина (Н.З) 59,12; К.Пуниа (Инд) 58,65; Ф.Роулз (Вбр) 58,38.

Молот (20): Б.Биллетт (Авсл) 67,90; Д.Джойс (Кан) 67,29; Л.Шоу (Вбр) 66,00; К.Ди Марко (Авсл) 62,23; Э.Дерем (Вбр) 61,92; К.Парри (Вбр) 61,80.

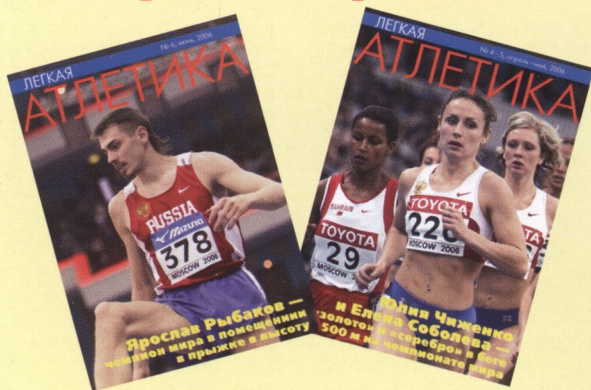
Копье (19): С.Вильон (ЮАР) 60,72; Л.Ив (Баг) 60,54; О.Маккой (Ям) 58,27; К.Микл (Авсл) 58,18; Г.Сайерс (Вбр) 57,29; К.Митчелл (Авсл) 55,22.

Семиборье (21): К.Сотертон (Вбр) 6396 (13,29-1,85-13,74-23,56-6,51-32,04-2,11,08); К.Уилер (Авсл) 6298 (13,63-1,82-13,04-24,46-6,52-37,88-2,10,62); Д.Эннис (Вбр) 6269 (13,32-1,91-11,87-23,80-6,15-36,39-2,12,66); Д.Зелинка (Кан) 6213 (13,08-1,76-14,18-24,03-5,78-39,22-2,10,75); Я.Йозеф (ЮАР) 6181 (13,65-1,70-11,79-23,42-6,22-43,77-2,10,61); Д.Холлман (Вбр) 6002 (13,85-1,82-11,63-24,82-6,17-42,80-2,19,09). ♦

Фотовзгляд: Асафа Пауэлл



Подписка-2006 Второе полугодие



Уважаемые читатели!

Тем, кто не успел подписаться на журнал «Легкая атлетика» на почтовых отделениях по каталогу Агентства «Книга-Сервис», предлагаем оформить подписку через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962, р/с 40702810838070100578
Стромынское ОСБ 5281 Сбербанк России г.Москва
БИК 044525225,
кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 360 рублей.



УЧЁБА И СПОРТ

Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность бесплатно заниматься спортом и учиться в США

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень

Приглашаются на консультации

- спортсмены,
- ученики 9-11 классов,
- студенты.

Пишите, звоните, приезжайте!

127473 Москва, ул. Самотечная,
д. 7/5, стр. 1, офис 9.

Тел. (095) 688-2373, 688-2456.

WEB www.4rsport.ru,
e-mail: 4rsport@mail.ru

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2006 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба обязательно выслать в редакцию.

В сумму 360 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции:

107031, Москва,
Рождественский б-р, д.10/7, стр.2.
Телефоны: 623 0457 и 628 9672.

**Семикратная чемпионка
мира в помещении
в беге на 800 м
Мария Мутола
(Мозамбик)**

