

ЛЕГКАЯ

№ 12, декабрь, 2010

АТЛЕТИКА



**Александр Шустов —
чемпион Европы
в прыжке в высоту**

ЛУЧШИЕ В МИРЕ В 2010 ГОДУ



Дэвид Рудиша (Кения) и Бланка Власич (Хорватия)



**Президент ИААФ Ламин Диак и Князь Монако Альбер II
с лучшими легкоатлетами мира**

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№12 (667)
декабрь 2010 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

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

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

Фото в номере
Роберта Максимова,
Александра Киселева,
Николая Матвеева

Отпечатано
в ООО «Лига Принт»

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

Телефоны:
(495) 623 0457, 628 9672,
факс 623 0457
e-mail: l.atletika@mail.ru

Журнал зарегистрирован
в Госкомитете РФ по печати
(регистрационный № 0110682)

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2010

2 Чемпионат Европы по кроссу

Не олимпийский,
но интересный
Юрий Куканов

4 Марафоны-2010

Осенние марафоны

9 Чемпионат Европы в помещении-2011

Расписание соревнований

10 Гости Бориса Валиева

Айболит «королевы спорта»
(Григорий Воробьев)

14 Тренер – тренеру

Бег, тренировка, средства
*Елизавета Сосина,
Павел Гойхман*

20 Наука –практике

«Анаэробика»:
теория, эксперименты,
результаты
*Марина Степанова,
Вячеслав Степанов*

26 Памятные даты

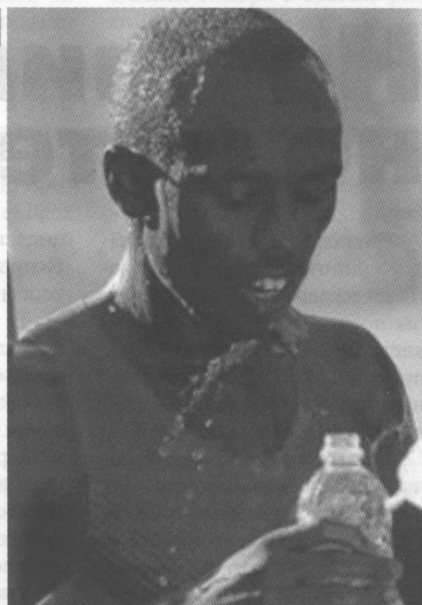
Декабрь

27 Лучшие легкоатлеты России 2010 года

Юноши и девушки

31 «Легкая атлетика» в 2010 году

с. 4



с. 9



с. 10



Не олимпийский, но интересный

Юрий КУКАНОВ
Альбуфейра—Москва

Середина декабря — традиционное время проведения чемпионата Европы по кроссу. В 2010 году он впервые за последние годы проводился в теплых краях — на юге Португалии, в приморском городке Альбуфейра.

Это место давно облюбовано легкоатлетами разных стран, в том числе и российскими. Отличные гостиницы, прекрасные sportсооружения, замечательная погода в осенне-зимний период — все это позволяет проводить учебно-тренировочные сборы на очень высоком уровне.

Одна из достопримечательностей спортивной Альбуфейры — это специально подготовленная кроссовая трасса длиной около двух километров. Кроме традиционного зимнего кросса, на ней регулярно проводят местные, национальные и международные соревнования. В 2010 году это место было выбрано для проведения чемпионата Европы. И, думаю, что все участники и зрители со мной согласятся — это был правильный выбор. В таких комфортных погодных условиях кросс не проходил давно. Теплая, сухая погода, чистый сосновый воздух — все это способствовало успешному проведению таких сложных соревнований с большим количеством участников.

Всего было шесть забегов: по два (мужчины и женщины) у юниоров, молодежи и взрослых спортсменов. В каждом стартовало от 65 до 104 участников. И без того неплохая трасса к данному старту была переоборудована. Вдоль финишной прямой выросли трибуны для зрителей, на беговом поле появились вышки для телеоператоров. По всей длине трасса была закрыта пластиковыми ограждениями. Дополнительно были созданы искусственные препятствия в виде небольших насыпанных холмиков, что в сочетании с большим числом поворотов и мягким грунтом делало преодоление

дистанции делом непростым. Непростым для бегунов, но интересным для зрителей.

В чемпионате участвовали представители 34 стран Европы (всего было заявлено 468 атлетов). Не все страны прислали полные команды (в зачет шли результаты четырех лучших участников каждой команды). Большинство из 104 юниоров дебютировали в подобных соревнованиях, а вот среди старшей возрастной группы были весьма опытные участники. Так, итальянец Де Нард участвовал в 14-й раз, англичанка Лиз Йеллинг в 13-й, но абсолютным патриархом выглядел украинец Сергей Лебедь, который в 17-й раз вышел на старт (завоевав 12 медалей, из которых 8 золотых!), не пропустив ни одного чемпионата Европы!

Первыми стартовали юниорки. Со старта впереди уверенно бежала россиянка Гульшат Фазлетдинова, однако к середине дистанции лидерство захватила группа из четырех участниц, которые на финише заняли первые четыре места. Тройка призеров выглядела так: сильно финишировавшая Шарлотта Пердьо из Великобритании — первая, Амела Терич из Сербии — вторая и Эмилия Горецка (Великобритания) — третья. Фазлетдинова осталась четвертой, проиграв три секунды третьему месту. В целом, она неплохо боролась и, сделав соответствующие выводы, безусловно, сможет претендовать на победу в будущих чемпионатах. Остальные россиянки своего лидера не поддержали, поэтому команда заняла только девятое место. Вторая по результату в нашей команде Виктория Воронко была 48-й. Альбина Чинчикеева, Виктория Иванова и Анастасия Михайлова — еще дальше. Такое выступление, конечно, явилось неожиданностью, ведь в 2009 году команда российских юниорок стояла на пьедестале почета.

Во втором забеге стартовали 104 юниора. На первой половине дистанции 6 км лидировала группа из 10—15 спортсменов, среди которых выде-

лялся российский бегун Андрей Русаков. Где то в районе третьего километра он даже лидировал, а на пятом бежал третьим. Однако на последнем километре темп резко возрос, вперед вышла четверка бегунов, которые и разыграли места на пьедестале. Первым стал испанец Абделаиз Мерзуги, вторым, с тем же временем, серб Неманя Церовац, третьим португалец Руй Пинто. Четвертым, с тем же временем финишировал украинец Иван Стребков. Россиянин Русаков боролся за пятое место с норвежцем Сондре Меном, но проиграл, уступив ему 2 секунды на последних 200 метрах. На первой трети дистанции Русакова хорошо поддерживал Виктор Саенко. Казалось, что ему удастся войти в десятку лучших, но, увы... Неожиданно он подвернул ногу и вынужден был заканчивать дистанцию прихрамывая. К его чести, он не сдался и сумел финишировать, пусть и на 15-м месте. Его усилия не были напрасны. С учетом 30-го места Ильгизара Сафиулина и 32-го и Николая Ляликова российские юниоры набрали 83 очка и заняли третье командное место, вслед за Великобританией и Португалией, принес России первую медаль.

От следующего забега старший тренер российской команды Евгений Пудов ожидал многого. Молодежная команда россиянок имела довольно ровный состав и состояла из спортсменов, уже имевших опыт выступлений в кроссовых соревнованиях такого масштаба. Ход забега показал, что надежды были не напрасны. На отметке 1300 метров все наши зачетные участницы бежали в лидирующей группе из примерно 18 спортсменов. К середине дистанции вперед вышли пять бегуний во главе с турчанкой Мерьем Эрдоган, однако наша четверка держалась рядом среди претенденток на 6—15-е места. На последнем круге Эрдоган увеличила свое преимущество над вторым призером испанкой Кристиной Хордан до 9 с, третьей стала Эмма

Паллант из Великобритании. Россиянки финишировали рядом: Екатерина Горбунова — 9-я, Наталья Власова — 12-я, Людмила Лебедева — 13-я, Альфия Хасанова — 15-я. Это дало 49 очков и второе место в командном зачете. Первое у команды Великобритании — 47 очков (3, 7, 16 и 21-е места в личном зачете).

Молодежная команда россиянок оставила очень хорошее впечатление. Перспективы ее очевидны, осталось только продолжить работу, приближаясь шаг за шагом к европейскому пьедесталу. Пока они опередили 50 участниц из 65, но время у наших девушек есть!

К сожалению, мужской молодежной команды у россиян не было. Тренерский совет ВФЛА посчитал нецелесообразным выставлять полную команду, и Россию представлял один Егор Николаев. Сделал он это очень достойно, завоевав единственную у наших спортсменов личную медаль за третье место. С самого начала он бежал в лидирующей группе, потихоньку, с каждым кругом продвигаясь вперед: 20-е, 13-е, 9-е, 8-е и 4-е место перед последним кругом. Очень напряженный финиш расставил на дистанции 8170 м спортсменов так: первый Хасан Шади из Франции — 24.11, второй — его товарищ по команде Флориан Карвальо — 24.14 и третий Николаев — 24.15. У четвертого места он выиграл 8 с на последних 1600 метрах.

В старших возрастных группах успехи россиян были значительно скромнее. В женской команде только Ирина Сергеева пыталась побороться за место в десятке лучших. На каком-то этапе она бежала на третьей позиции, затем, к середине дистанции, отошла на 10-ю, к последнему кругу бежала 17-й и смогла набежать на финиш только 15-й, проиграв лидеру 58 с. Остальные россиянки: Елизавета Гречишников (22-я), Ольга Головкина (25-я), Оксана Белякова (39-я) явно были не в форме и довольствовались пятым командным местом



из семи участвующих команд, набрав 101 очко и пропустив вперед традиционных лидеров кроссовых соревнований — Португалию, Великобританию, Испанию и Францию.

А в личном зачете уверенную победу одержала лучшая бегунья хозяев, универсальная Жессика Аугусто, опередившая на 5 с турчанку Бинназ Услу и на 7 соотечественницу Дульси Фе-

ликс. Пятой была украинка Татьяна Головченко, подтвердившая свою репутацию хорошей кроссменки. В целом, на родной земле доминировали португалки. Кроме Аугусту и Феликс, 6-й стала Мариса Баррош, 9-й Сара Морейра и 10-й Ана Диаш. Пятеро в десятке лучших — прекрасный результат!

К забегу мужчин было приковано особое внимание. Всех интересовало, сумеет ли Сергей Лебедь в 9-й раз стать чемпионом Европы. Перед самым забегом стало известно, что не победит один из его главных соперников — испанский бегун Алемайеху Безабе, замешанный в допинговом скандале. Отказавшись от борьбы и не выйдя на старт англичанин Мо Фара. Но оставались сильные бегуны хозяев соревнований, хорошо подготовившиеся к кроссу бегуны Франции и Испании.

Сергей начал спокойно, не форсируя событий. До последнего круга он держался 4—7-м, отставая не более чем на 1—2 с от лидера. Вперед выходили то итальянец Андреа Лалли, то француз Абделатиф Мефта, то его соотечественник Мурад Амдун. Однако за 400 м до финиша Лебедь энергично пошел вперед, затем добавил на финишной прямой и стал таким первым в 9-й раз! Второе место у выступающего за Испанию марокканца Аяд Ламдассема, третье — у португальца Юсеф Эль-Калаи. Достижение Сергея Лебеда тем более ценно, если учесть, что в 2010 году он перенес небольшую операцию на ноге.

Успех Сергея — прекрасный пример для молодежи. Его отличает широкий диапазон, он удачно выступает на дистанциях от 3000 до 10 000 м, на его счету успешные выступления в манежах и на стадионах. А уж о достижениях в кроссах и говорить не приходится. И это в не самой экономически успешной Украине, имея достаточно скромную финансовую поддержку от государства. Вот что значит талант, бережное отношение к себе, четкое планирование, отработанная методика подготовки.

Россияне старались, заняли командой шестое место, при благоприятном раскладе могли бы побороться и за четвертое. Лучшим у наших был Евгений Рыбаков (11-е место), вторым Алексей Реунков (26-е), третьим Николай Чавкин (30-е). Если бы не 39-е место Анатолий Рыбакова (его более привычно видеть рядом с братом), то резуль-

тат команды был бы выше. Тут безусловно сказались то, что Рыбаковы и Реунков выступали в конце ноября в составе российской команды на экидене в Японии (как, кстати, и И.Сергеева и Е.Гречишникова). Многочисленные перелеты и переезды, смена часовых поясов (от минус семи до плюс трех от московского) вряд ли способствовали успешной подготовке. Все-таки чемпионат Европы по кроссу — это достаточно сложные соревнования, требующие к себе серьезного отношения.

Наблюдая за этим праздником легкой атлетики, невольно вспоминались проводимые в СССР кроссы на призы газеты «Правда», чемпионаты СССР, профсоюзные кроссы. Это были действительно массовые соревнования с участием сильнейших бегунов, с упорной борьбой в каждом забеге. Что же произошло с тех пор? Почему кросс — один из основных видов легкой атлетики и по массовости и по значению в подготовке — отнесен к не олимпийским, несерьезным видам спорта? Кто оттеснил его на обочину?

В условиях России, где не хватает нормальных легкоатлетических дорожек, кросс, как и бег по шоссе, это один из основных методов подготовки стайеров, да и средневиков, пожалуй, тоже. Это способ выявления талантов в стайерском беге, это способ вовлечения молодежи в занятия легкой атлетикой, это — в конце концов — способ популяризации нашего вида спорта, лишней повод показать его по телевидению. Наверное, легкоатлетической общественности стоит задуматься о роли и месте кросса в российском и региональном календаре.

Может быть, стоит включить кросс в годовое подведение итогов между регионами. Наверняка стоит включить результаты кросса в тарификационную оценку деятельности тренеров. Давно пора задуматься о материальном стимулировании победителей кроссовых соревнований. Решений может быть много, но главное в одном — кросс должен занять важное место в системе легкоатлетической подготовки и соревнований. И, кто знает, может быть, мы увидим по телевидению упорную борьбу на каком-либо российском кроссе уже в ближайшие годы. И наших бегунов на пьедесталах важнейших кроссовых соревнований мира и Европы. ◆

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

АЛБУФЕЙРА (12.12)

Мужчины. 9870 м: С.Лебедь (Укр) 29.15; А.Ламдассем (Исп) 29.18; Ю.Эль-Калаи (Порт) 29.19; А.Мефта (Фр) 29.21; М.Амдун (Фр) 29.21; А.Лалли (Ит) 29.28; Э.Мбенгани (Порт) 29.29; Р.Сильва (Порт) 29.32; Х.Эспанья (Исп) 29.32; М.Бенари (Фр) 29.34; Е.РЫБАКОВ 29.35; Ш.Уличка (Герм) 29.36; С.Жоли (Швцр) 29.39; Д.Эль-Имер (Фр) 29.41; Т.Хемпфрис (Вбр) 29.43... 26. А.РЕУНКОВ 29.59... 30. Н.ЧАВКИН 30,10... 39. А.РЫБАКОВ 30,27... 53. С.Егикян (Арм) 31,13... 58. Г.ШАРИКОВ 31,36.

Командный зачет: Франция 33; Португалия 35; Испания 58; Италия 96; Великобритания 99; РОССИЯ 106; Ирландия 142; Дания 181; Финляндия 184; Латвия 254.

Молодежь. 8170 м: Х.Шади (Фр) 24.11; Ф.Карвальо (Фр) 24.14; Е.НИКОЛАЕВ 24.15; Ж.Дуэрт (Белг) 24.23; Р.Матеуш (Порт) 24.25; С.Платонов (Блр) 24.28; Т.Кошта (Порт) 24.32; С.Бураас (Норв) 24.34; Р.Стивенсон (Вбр) 24.34; Ф.Орт (Герм) 24.44; Д.Маккарти (Ирл) 24.46; С.Мартос (Исп) 24.47; Б.О'Нейл (Ирл) 24.47; А.Абади (Исп) 24.50; А.Эль Мазури (Ит) 24.51... 19. М.Кривонос (Укр) 24,55... 29. Р.Романенко (Укр) 25,07.

Командный зачет: Ирландия 60; Франция 78; Испания 79; Великобритания 104; Норвегия 112; Бельгия 114; Португалия 133; Германия 134;

Юниоры. 6070 м: А.Мерзугуи (Исп) 18.07; Н.Церовца (Серб) 18.07; Р.Пинто (Порт) 18.09; И.Стребков (Укр) 18.09; С.Мен (Норв) 18.16; А.РУСАКОВ 18.18; Й.Ван-Дер-Вилен (Нид) 18.19; Ш.Сабо (Венг) 18.23; М.Ковальский (Пол) 18.25; Р.Саундерс (Вбр) 18.27; Р.Кольно (Фр) 18.31; Ш.Квинн (Ирл) 18.31; Б.Кантеро (Фр) 18.32; Д.Хэй (Вбр) 18.32; В.САЕНКО 18.33... 28. Д.Струк (Укр) 18.51... 30. И.САФИУЛЛИН 18.52; 32. Н.ЛЯЛИКОВ 18.54... 43. И.ГРЯДКОВСКИЙ 19.07.

Командный зачет: Великобритания 62; Португалия 74; РОССИЯ 83; Фран-

ция 88; Ирландия 120; Украина 130; Испания 145; Бельгия 155.

Женщины. 8170 м: Ж.Аугусто (Порт) 26.52; Б.Услу (Турц) 26.57; Д.Феликс (Порт) 26.59; Ф.Бриттон (Ирл) 26.59; Т.Головченко (Укр) 27.04; М.Баррош (Порт) 27.06; Х.Дин (Вбр) 27.08; А.Агилар (Исп) 27.09; С.Морейра (Порт) 27.26; А.Диаш (Порт) 27.27; Ф.Клиш-Фовель (Фр) 27.27; М.Моллер (Дан) 27.31; К.Барделле (Фр) 27.36; Д.Мартин (Исп) 27.46; И.СЕРГЕЕВА 27.50... 22. Е.ГРЕЧИШНИКОВА 28,06... 25. О.ГОЛОВКИНА 28,21... 39. О.БЕЛЯКОВА 29,09.

Командный зачет: Португалия 19; Великобритания 65; Испания 72; Франция 79; РОССИЯ 101; Ирландия 132; Италия 146.

Молодежь. 6070 м: М.Эрдоган (Турц) 20.08; К.Хордан (Исп) 20.17; Э.Паллант (Вбр) 20.28; А.Носенко (Укр) 20.36; Р.Бирка (Рум) 20.39; С.Эрикссон (Финл) 20.41; Н.Грей (Вбр) 20.43; В.Погорельская (Укр) 20.46; Е.ГОРБУНОВА 20.46; Л.Секанова (Чех) 20.47; П.Лоберти (Фр) 20.47; Н.ВЛАСОВА 20.47; Л.ЛЕБЕДЕВА 20.48; К.Кальвин (Фр) 20.50; А.ХАСАНОВА 20.52... 17. О.Скрипак (Укр) 21,00... 25. М.ПЕТРОВА 21,26.

Командный зачет: Великобритания 47; РОССИЯ 49; Украина 65; Испания 94; Германия 107; Португалия 117; Франция 118; Польша 194;

Юниорки. 3970 м: Ш.Пердю (Вбр) 12.42; А.Терчин (Серб) 12.59; Э.Горечка (Вбр) 13.00; Г.ФАЗЛИТДИНОВА 13.03; К.Харрер (Герм) 13.08; З.Вангансбеке (Белг) 13.09; С.Меджан (Ирл) 13.16; И.Доага (Рум) 13.18; Л.Партидж (Вбр) 13.19; А.Гаммов (Вбр) 13.19; Г.Краузе (Герм) 13.22; К.Эйвери (Вбр) 13.24; Ф.Бевилакка (Ит) 13.33; М.Лаврич (Рум) 13.34; Т.Каракая (Турц) 13.35... 48. В.ВОРОНКО 14,16... 59. А.ЧИНЧИКЕВА 14,30... 61. В.ИВАНОВА 14,32... 65. А.МИХАЙЛОВА 14,41.

Командный зачет: Великобритания 23; Германия 53; Румыния 64; Турция 99; Бельгия 103; Италия 128; Испания 149; Португалия 165; РОССИЯ 172. ◆

Осенние марафоны



Лилия Шобухова на марафоне в Чикаго финишировала с новым рекордом России 2:20.25

Чикаго: С рекордом России

Лилия Шобухова, как и в прошлом году, победила на марафоне в Чикаго, установив новый рекорд России — 2:20.25. Она сбросила 22 секунды с прежнего (2:20.47), принадлежавшего Галине Богомоловой и показанного 4 года назад также в Чикаго. Лилия улучшила личный рекорд и свой результат лидера сезона с 2:22.00 до 2:20.25. Это 15-й результат в истории легкой атлетики, а быстрее Шобуховой бежали только девять бегуний.

Третье место с личным рекордом заняла Мария Коновалова — 2:23.50, сбросив с дебютного результата (2:35.21) в нынешнем году в Лондоне более 11 минут.

Мария начала бег в быстром темпе с лидерами (5 км — 16.32), но потом побежала в своем темпе и каждую следующую «пятерку» пробегала медленнее, стараясь удержать темп, но его падение было минимальным: 16.38, 16.48, 16.58, 17.06, 17.16, 17.20, 17.33 и 7.39 и результат получился достойный. Ее половины — 1:10.39 и 1:13.11.

А в борьбе за победу с самого старта вызов Шобуховой бросили три эфиопские марафонки, начавшие бег за пейсмейкерами в быстром темпе (5 км — 16.32, 10 км — 33.05), и только Лилия держалась за ними. Но к 20 км она решила сбавить, потому что он был слишком высокий — гораздо быстрее, чем на 2:20.

На половине дистанции (1:09.45 — темп на 2:19.30) впереди — дуэт: победительница марафона в Париже Аскаде Байса (2:22.04) и Мамиту Даска, выигравшая марафон в январе 2010 года в Дубаи — 2:24.19 (дебютировала в 2009 году в Берлине — 2:26.38 на третьем месте). Аскале Магарса уже отстала — 1:09.58. Шобухова на четвертом месте показала 1:10.00, что выше ее личного рекорда в полумарафоне, который, правда, показан два года назад — 1:10.21.

К 25 км Даска начала терять контакт, а Байса продолжала сохранять высокий темп из 2:20, пробежав очередные 5 км за 16.35.

Шобухова обошла Магарсу и вышла на третье место (25 км — 1:23.02). А к 30 км (1:39.56) обошла и отставшую Даску, уступая лидеру 28 секунд. Казалось, много. Но вскоре все изменилось. Примерно после 1:53 Шобухова догнала Байсу и ушла вперед. И к 35 км (1:56.40) Лилия выигрывала у нее уже 15 секунд. Она пробежала чуть быстрее очередной отрезок — за 16.44 (на 10 с быстрее предыдущего), но эфиопка начала расплываться за быстрое начало — только 17.27 (после 16.46). А следующий отрезок одолела вообще

за 18.51. И на отметке 40 км (2:13.26) россиянка выигрывала уже более 3 минут (3.20)! Вторую половину победительница пробежала всего на 15 секунд медленнее первой — за 1:10.25.

И вновь Лилия пробежала очень быстро заключительные 2195 м — за 6.59!

Для сравнения — второй призер у мужчин эфиоп Цегай Кебеде преодолел этот отрезок немногим быстрее — за 6.52. Именно он был возмутителем спокойствия. До 30 км (1:29.36) в лидирующей группе бежали семеро. Затем Кебеде добавил в скорости, и за ним остались только трое. Олимпийский чемпион кенийец Сэмми Ванджиру и эфиоп Фейиса Лилеса. На 38-м километре Кебеде сделал еще несколько ускорений. Лилеса в конце концов отстал. Ванджиру находил в себе силы и вновь подтягивался. Отрезки 5 км после 30 км Кебеде пробежал очень быстро — за 14.43 и 14.31. Но главная битва началась за 1,5 км до финиша. Ванджиру несколько раз пытался выйти вперед, но Кебеде резко отвечал, оставаясь впереди. Но за 450 м до финиша Ванджиру сделал решающее и мощное ускорение, после которого Кебеде уже не смог сопротивляться. Ванджиру по-

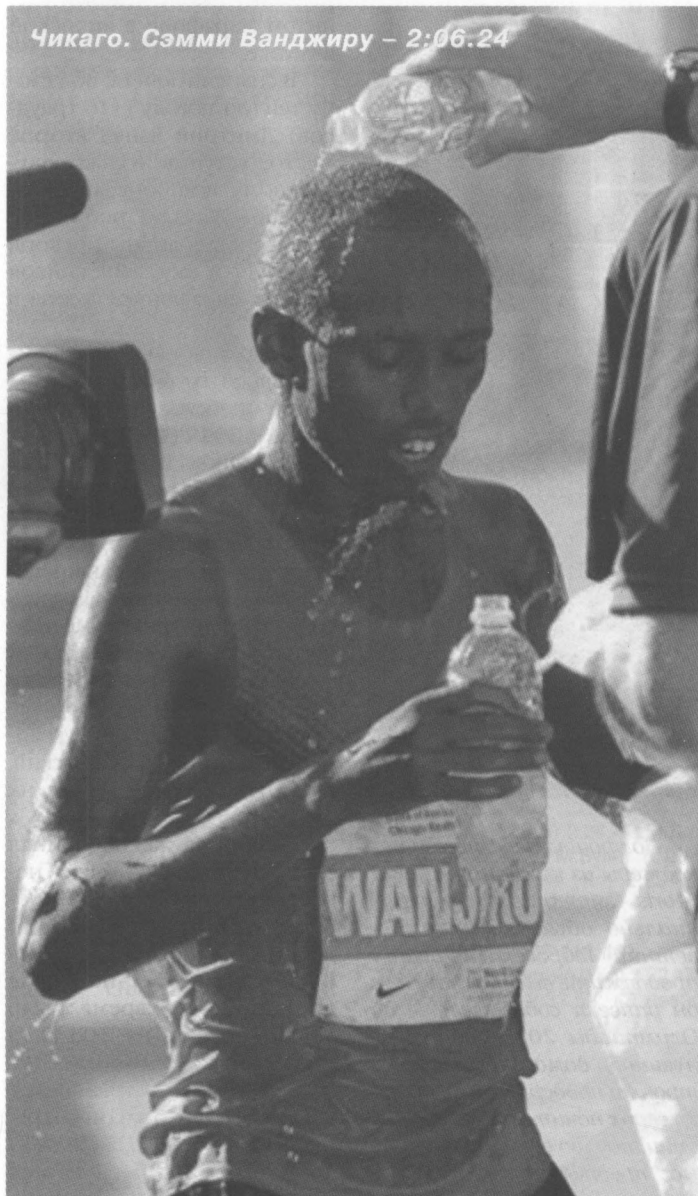
Шобухова — победительница серии «World Marathon Majors» 2009–2010

Единственная бегунья, которая могла бы в Чикаго поколебать положение Лилии Шобуховой как лидера (60 очков) в серии «World Marathon Majors» — это немка Ирина Микитенко (40 очков), но она сразу же отстала от лидеров и на отметке 10 км проигрывала 1.29. И далее бежала в ровном темпе (от 17.19 до 17.32), показав 2:26.40, что принесло ей пятое место.

Таким образом, сделав своеобразный хет-трик — победы в Чикаго-2009, Лондоне-2010, Чикаго-2010 — Шобухова набрала 85 очков, и хотя еще один марафон в Нью-Йорке пойдет в зачет серии, но запас Лилии настолько велик, что никто уже не сможет ее догнать, и она получит главный приз — 500 000 долларов.

У мужчин Ванджиру, набрав 75 очков, фактически уже в этот день выиграл мужскую часть в полмиллиона долларов, потому что только Кебеде, получивший 15 очков и набравший 65 очков, мог настичь кенийца на марафоне в Нью-Йорке. Но ему нужно было успеть восстановиться менее чем за месяц. И Кебеде принял решение не рисковать и остаться на втором месте.

Чикаго. Сэмми Ванджиру — 2:06.24



казал на последних 2195 м — 6.30(!), выиграв 19 секунд — 2:06.24 против 2:06.43.

Амстердам Впервые из 2:06

35-й марафон в Амстердаме (Нидерланды) принес рекорд трассы и первый результат из 2:06. Гету Фелеке из Эфиопии улучшил прежний рекорд трассы на 34 секунды — 2:05.44. И, конечно, установил личный рекорд, сбросив 2.20 с прежнего. Причем вторую половину пробежал быстрее первой — 1:03.05 и 1:02.39. Уилсон Чебет, имевший в полумарафоне 59.15 (2009), занял второе место, показав второй результат в истории как дебютант — 2:06.12. На 36 км Фелеке прибавил скорость и постепенно стал отрываться от лидирующей группы из 5 человек. Отрезок от 35 км (1:44.46) до 40 км (1:59.12) он пробежал за 14.26 (!), оторвав-

шись на 15 секунд. А последние 2195 м за 6.32 увеличили отрыв до 28 секунд.

У женщин кенийка Алис Тимбилл, чемпионка мира среди девушек на 3000 м еще в 1999 году, сбросила 1.42 с личного рекорда 2008 года, показав 2:25.03. Она увеличила скорость до 16.08 на 5 км после 30 км (1:43.57) и ушла от соперниц, выиграв в итоге более двух минут.

Венеция: Третий марафон и снова три минуты

Россиянка Елена Рухляда из Новосибирска заняла третье место на международном марафоне в Венеции с личным рекордом 2:30.41. Это третий марафон Елены и очередной личный рекорд, причем каждый раз она сбрасывает в районе трех минут: два предыдущих были на чемпионатах России —

2:36.40 в 2009-м (третье место) и 2:33.46 в 2010-м (четвертое).

Елена в целом провела бег в ровном темпе, пробегая отрезки 5 км от 17.42 до 17.52 до 35 км, и только на следующем потеряла почти минуту — 18.42, последние 2195 м — 7.43. В итоге «половинки» — 1:14.54 и 1:15.47.

Франкфурт: Соколова из 2:30

Прошедший в идеальную погоду (12 градусов тепла на старте) марафон оказался очень быстрым. Рекорды трассы были установлены как у мужчин — кениец Уилсон Кипсанг — 2:04.57 (1:02.38+1:02.19) — третий результат сезона в мире и 10-й в истории, так и у женщин — кенийка Каролин Килел — 2:23.25 (1:10.59+1:12.26). Первые семь у мужчин и восемь у женщин установили личные рекорды. В их числе оказалась и чемпионка России в беге на 10 000 м Елена Соколова, впервые выбежавшая из 2:30.

Она финишировала восьмой — 2:28.01, улучшив личный рекорд почти на 4 минуты (3.53). Елена, которую тренирует Владимир Божко, провела идеальный по раскладке бег. После втягивающей первой «пятерки» за 17.47, на последующих колебания темпа составили всего 12 секунд — от 17.25 до 17.37: 17.37 (10 км — 35.24), 17.32 (52.56), 17.28 (20 км — 1:10.24), 17.29 (1:27.53), 17.30 (30 км — 1:45.23), 17.25 (2:02.48), 17.37 (40 км — 2:20.25), 7.36 на 2195 м. Вторую половину дистанции она пробежала быстрее первой — 1:14.15 и 1:13.46.

Причем любая из них выше личного рекорда в полумарафоне трехлетней давности (1:15.09), когда Елена еще не была в такой готовности.

Дублин: Победа Арясовой и 2:10.31 у Соколова

На традиционном марафоне в Дублине (Ирландия) отличную победу одержала россиянка Татьяна Арясова, установившая и личный рекорд, и рекорд трассы — 2:26.13. Если рекорд трассы (2:27.22) она улучшила более чем на минуту, то личный — почти на три минуты (прежний 2:29.09 от 2008 года).

На первой половине дистанции Татьяна (1:14.41) бежала в 30 секундах от лидера —

украинки Екатерины Стеценко (1:14.12), но вторую половину пробежала очень быстро — 1:11.32 (ее личный рекорд — 1:12.13) и выиграла более полутора минут.

Третье место также у россиянки Эльзы Киреевой, впервые выбежавшей из 2:30 и намного — 2:28.02.

Рекордсмен России Алексей Соколов (старший) именно в Дублине установил свой рекорд 2:09.07 в 2007 году, который до нынешнего года был и рекордом трассы. И хотя он его «потерял», так как кениец Кибет сбросил с него 9 секунд, но показал лучшее время в России в нынешнем году — 2:10.31.

Афины: Марафон отпраздновал 2500-летие

Традиционный марафон в Афинах в этом году отмечал юбилей — 2500-летие битвы между войсками Афин и армией персидского царя Дария, произошедшей 12 сентября 490 г. до н. э. недалеко от греческого селения Марафон.

Согласно легенде, греческий воин по имени Фидиппид (по другим источникам — Филлиппид) после битвы пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав, он успел крикнуть «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и умер. В его честь на первой современной Олимпиаде в 1896 году в Афинах был проведен забег по этой же трассе, и он получил свое название — марафон.

В честь юбилея на трудной трассе были установлены рекорды у мужчин и у женщин.

Литовка Раса Драздаускайте, выигравшая проходивший здесь параллельно чемпионат мира среди военных (2:31.06), улучшила рекорд трассы россиянки Светланы Пономаренко — 2:33.19, установленный в 2007 году. Немного до него не хватило второй бегунье — россиянке Ольге Глок — 2:33.51.

Нью-Йорк: Отличились дебютанты

На одном из крупнейших марафонов мира — марафоне в Нью-Йорке отличились дебютанты, впервые вышедшие на старт дистанции в 42 км 195 м.

У мужчин победил Гебргцабер Гебремариа из Эфиопии — 2:08.14, а его соотечест-



венник рекордсмен мира Хайле Гебреселаси сошел с дистанции из-за травмы колена.

У 26-летнего Гебремариам уже было немало успехов на дорожке и в кроссах. В 2002 году он выиграл юниорские чемпионаты мира по кроссу и на дорожке (10 000 м), на Олимпиаде-2004 был четвертым на 5000 м. А в 2009 году победил в главном забеге на чемпионате мира по кроссу. Личные рекорды на 5000 м — 12:52,80 (05) и 10 000 м — 26:52,33 (07).

В первом серьезном забеге по шоссе в 2009 году он показал в полумарафоне 1:00.59 (четвертое место в Саут-Шилдсе на «Great North Run»), а в этом году в сентябре в Филадельфии в полумарафоне улучшил личный рекорд до 1:00.25, заняв второе место.

У женщин дебютанты — американка Шалан Фланаган (2:28.40), бронзовый призер Олимпиады на 10 000 м и кенийка Мэри Кейтани (2:29.01), чемпионка мира в полумарафоне-2009 — заняли второе и третье места, а первенствовала кенийка Эдна Киплагат — 2:28.20, выигравшая второй марафон в сезоне (первый в Лос-Анджелесе).

Россиянки Инга Абитова (2:29.17), Людмила Петрова (2:29.41) и Татьяна Пушкарёва (2:34.05), заняли соответственно 4, 7 и 15-е места.

Поначалу темп бега (а в соревнованиях не было пейсмейкеров) был невысок. Но вторую половину победители пробежали значительно быстрее. Гебремариам после 1:05.22 показал 1:02.52. Киплагат после 1:15.47 — 1:12.33. У Абитовой вторая половина — 1:13.30, Петровой — 1:13.54.

Своеобразный мировой рекорд был установлен по количеству стартовавших участников 45 350 (29 097 мужчин и 16 253 женщин), финишировало 44 829 (28 757 и 16 072).

Гебреселаси остается

Сойдя после 26 км на марафоне в Нью-Йорке, расстроенный Хайле Гебреселаси заявил, что хочет завершить карьеру. «Я никогда не думал об этом, но впервые эта мысль пришла ко мне сегодня».

За несколько минут до старта в интервью для ТВ он признал, что его беспокоит боль в колене. Накануне он провел магнито-резонансную томографию, которая показала наличие в колене жидкости и воспаление. «Я не хочу больше жаловаться, и лучше на этом закончить выступления».

До этого Хайле неоднократно заявлял, что хочет продолжить спортивную карьеру до Олимпиады 2012 года и, если не удастся выиграть в Нью-Йорке в этом году, приехать на следующий год.

Но прошла неделя и его менеджеры из компании «Global Sports Communications» официально объявили, что 37-летний Гебреселаси решил продолжить выступать (как он ранее и собирался) — до Олимпиады 2012 года. Вернувшись домой, Хайле был тронут поддержкой не только своих почитателей в Эфиопии, но и во всем мире. Он не мог предположить, что его заявление вызовет такой горячий отклик.

Флоренция: Самохвалова финишировала третьей

На 27-м по счету марафоне во Флоренции россиянка Алена Самохвалова на первой половине показала 1:15.57 (5 км — 17.30, 10 км — 35.15, 15 км — 53.32,), но в конце навалилась усталость и последние отрезки ей дались нелегко. С 30 по 35 — 18.31 (18.10 предыдущий), 5 км с 35 по 40-й км получились только 20.20, а заключительные 2195 м — 9.26. И вторая половина оказалась 1:20.45. В итоге — 2:36.42.

Фукуока: Отличный бег Сафронова

Бронзовый призер чемпионата Европы в марафоне Дмитрий Сафронов тактически грамотно (так же, как в Барселоне) провел бег на знаме-

нитом марафоне в японской Фукуоке.

В солнечную и не по сезону теплую погоду (+16 градусов) Дмитрий занял второе место, уступив только двукратному чемпиону мира марокканцу Жааду Гарибу, а еще он установил личный рекорд — 2:10.12 и возглавил список лучших марафонцев сезона в России.

Сафронов начал бег в лидирующей группе в высоком темпе, пробежав 5 км за 15.08, 10 км за 30.19 (15.11), 15 км — за 45.27 (снова 15.08). Но после этой отметки пейсмейкер кенийец Элиуд Киптануи, словно проснувшись, резко ускорил темп, и очередные 5 км «пролетел» за 14.15. Лидирующая группа распалась. Гариб также прибавил, но бежал один в 100 м сзади, показав на этом отрезке 14.32 (20 км — 59.59). Ему поигрывали 25 секунд трое — украинец Дмитрий Барановский, японец Имаи, эфиоп Кебеде (их 5 км — 14.57).

Сафронов же не принял это ускорение и даже несколько сбавил скорость, пробежав этот отрезок за 15.21. И действительно, темп был очень высок. На половине дистанции его время было 1:04.14, то есть на 2:08.30 (а личный рекорд Дмитрия перед забегом равнялся 2:11.51).

Следующие 5 км он сохранил скорость — 15.24 (25 км — 1:16.12), но трио, бегущее впереди, пробежали чуть хуже — 15.31. И если следующие 5 км Сафронов пробежал еще медленнее — за 15.45 (30 км — 1:31.57), этого оказалось достаточно, чтобы обойти Барановского (только 16.15 и 1:32.10). А японец Имаи имел преимущество всего в 12 секунд, Кебеде — в 29. Но к 35 км, чуть даже прибавив — 15.39, Дмитрий обошел Имаи (уже 16.10) и на короткое время поравнялся с Кебеде (16.08), которого тоже вскоре оставил позади. Кебеде к 40 км добежал только через 17.56. А Дмитрий уверенно бежал вторым 40 км — 2:03.31 (5 км — 15.55), закончив бег в трехминутном режиме (2195 м — 6.41).

Шанхай С личным рекордом — 2:26.05

Серебряный призер чемпионата Европы в марафонском беге Наилия Юламанова одержала отличную победу на международном марафоне в

Шанхае (КНР) и установила личный рекорд — 2:26.05, сбросив с прежнего, показанного в Роттердаме в 2009 году, 25 секунд.

У мужчин лучшим был в третий раз подряд Мелесе Гашав из Эфиопии — 2:11.36.

МАРАФОНЫ-2010

МОСКВА (12.09)

Мужчины. А.Матвийчук (Укр) 2:19.24; И.Бабарыка (Укр) 2:19.28; А.Наумов (Укр) 2:19.31; С.Зачепа (Укр) 2:19.38; И.Щербина 2:25.48. **Женщины.** Е.КОЖЕВНИКОВА 2:41.42; Т.ПЕРЕПЕЛКИНА 2:42.23; И.ВИШНЕВСКАЯ 2:50.19; Л.УСАЧЕВА 2:57.26.

БЕРЛИН (26.09)

Мужчины. П.Макау (Кен) 2:05.08; Д.Мутаи (Кен) 2:05.09; Б.Ворку (Эф) 2:05.24; Й.Цегай (Эф) 2:07.52; Э.Киптануи (Кен) 2:08.05; Б.Кипроп (Кен) 2:08.50; Т.Абрахам (Эрт) 2:09.23; Г.Йегон (Кен) 2:10.34... 15. М.ЛЕМАЕВ 2:15.43. **Женщины.** А.Кебеде (Эф) 2:23.58; Б.Бекеле (Эф) 2:24.58; Т.Моримото (Яп) 2:26.10; С.Мокенхаупт (Герм) 2:26.21; Е.Бурковская (Укр) 2:28.31; А.Пиртеа (Рум) 2:30.16; А.Да-Сильва (Бр) 2:32.30.

ТОРОНТО (26.09)

Мужчины. К.Мунгара (Кен) 2:07.58; Д.Кипчумба (Кен) 2:08.10; Д.Роно (Кен) 2:08.15; Н.Мачичин (Кен) 2:08.22; Г.Мелесе (Эф) 2:08.55; Т.Гелана (Эф) 2:09.31;

Д.Нджаги (Кен) 2:10.04; Ч.Леми (Эф) 2:10.16. **Женщины.** Ш.Чероп (Кен) 2:22.43; Т.Цегайе (Эф) 2:22.44; М.Хасен (Эф) 2:23.06; К.Джелила (Эф) 2:24.33; Ф.Туфа (Эф) 2:26.40; А.ИВАНОВА 2:27.08; А.МАЙОРОВА 2:28.06; Р.Косгей (Кен) 2:30.52.

КОШИЦЕ (03.10)

Мужчины. Г.Чепквони (Кен) 2:08.33; С.Бушендич (Кен) 2:08.40; П.Чебет (Кен) 2:08.42. **Женщины.** А.Алему (Эф) 2:36.35; К.ХАНИПОВА 2:43.49.

СЕНТ-ПОЛ (03.10)

Мужчины. С.Рейес (США) 2:14.02; Д.Эгглстон (США) 2:14.09. **Женщины.** Б.Деба (Эф) 2:27.24; С.ПОНОМАРЕНКО 2:35.23; С.Абрха (Эф) 2:36.16... 6. ГАЛЕКСАНДРОВА 2:38.21... 8. В.ГАЛИМОВА 2:41.26.

ЧИКАГО (10.10)

Мужчины. С.Ванджиру (Кен) 2:06.24; Ц.Кебеде (Эф) 2:06.43; Ф.Лилеса (Эф) 2:08.10; У.Корир (Кен) 2:08.44; В.Кипруто (Кен) 2:09.08; Р.Черуйот (Кен) 2:09.28; Л.Мойбен (Кен) 2:10.48. **Женщины.** Л.ШОБУХОВА 2:20.25; А.Байса (Эф) 2:23.40; М.КОНОВАЛОВА 2:23.50; Д.Давила (США) 2:26.20; И.Микитенко (Герм) 2:26.40; М.Даска (Эф) 2:28.29; М.Буллет (США) 2:28.44; К.Йошида (Яп) 2:29.45; Цзя Чаофен (КНР) 2:30.35.

БАЛТИМОР (16.10)

Женщины. Е.Шурхно (Укр) 2:32.17; Ю.АРХИПОВА 2:33.52; Э.Дэвис

(США) 2:35.37; М.Кеннард (США) 2:35.49... 9. Р.БУРАНГУЛОВА 2:41.06... 11. Е.ОРЛОВА 2:49.49.

КОНДЖУ (17.10)

Мужчины. Й.Дежене (Эф) 2:09.13; А.Фалил (Мар) 2:09.24; К.Кимали (Кен) 2:09.44... 10. П.ТЕПЛЫХ 2:28.50. **Женщины.** Ч.Юн-Хее (Кор) 2:32.09.

АМСТЕРДАМ (17.10)

Мужчины. Г.Фелеке (Эф) 2:05.44; У.Чебет (Кен) 2:06.12; Ч.Дечейз (Эф) 2:07.23; А.Черкос (Эф) 2:07.29; Х.Меконен (Эф) 2:07.37; Ш.Киплагат (Кен) 2:07.56; Д.Косгей (Кен) 2:08.45; Д.Кипкозч (Кен) 2:08.59. **Женщины.** А.Тимбилл (Кен) 2:25.03; Э.Кума (Эф) 2:27.04; Р.Гута (Эф) 2:27.44; В.Тафа (Эф) 2:27.51; Ш.Бедасо (Эф) 2:29.48.

ВЕНЕЦИЯ (24.10)

Мужчины. С.Мукун (Кен) 2:09.35; С.Варга (Эф) 2:09.48; П.Ндериту (Кен) 2:10.52; А.ЛАТЫШЕВ 2:22.52. **Женщины.** Х.Магда (Эф) 2:28.08; Э.Чемвено (Кен) 2:29.21; Е.РУХЛЯДА 2:30.41; Э.Чептануи (Кен) 2:31.36.

ЧХУНЧХОН (24.10)

Мужчины. Б.Киптоо (Кен) 2:07.54; Б.Барус (Кен) 2:08.53; Д.Кисанг (Кен) 2:08.54; Б.Мбуви (Кен) 2:09.27; Л.Челимо (Кен) 2:10.11.

ПЕКИН (24.10)

Мужчины. С.Бене (Эф) 2:15.45; Г.Тис (ЮАР) 2:15.56; М.Сигей (Кен) 2:16.01. **Женщины.** Ван Цзяли (КНР) 2:29.31; Чен Жун (КНР) 2:29.46; Ван Сяошу (КНР) 2:30.21; Вэй Янань (КНР) 2:30.46... 9. О.НУРГАЛИЕВА 2:35.41.

ФРАНКФУРТ (31.10)

Мужчины. У.Кипсанг (Кен) 2:04.57; Т.Тола (Эф) 2:06.31; Э.Челимо (Кен) 2:07.04; Ф.Санга (Кен) 2:07.11; Д.Чельегон (Уган) 2:08.24; Т.Марегу (Эф) 2:09.03; Р.Рутто (Кен) 2:09.17; Э.Кейтани (Кен) 2:09.19; Э.Киплагат (Кен) 2:10.07... 20. Г.АНДРЕЕВ 2:14.08. **Женщины.** К.Килел (Кен) 2:23.25; Д.Туне (Эф) 2:23.44; А.Кипроп (Кен) 2:24.07; И.Андерсон (Шв) 2:25.10; М.Дибаба (Эф) 2:25.27; Х.Кибет (Нид) 2:26.23; Ю.Рубан (Укр) 2:27.44; Е.СОКОЛОВА 2:28.01; Х.Кимутаи (Кен) 2:28.38; А.Калович (Венг) 2:30.56.

ДУБЛИН (25.10)

Мужчины. М.Каного (Кен) 2:08.58; Ф.Кедир (Эф) 2:09.44; М.Муисиоки (Кен) 2:10.25; Д.Чезу (Кен) 2:10.27; А.СОКОЛОВ 2:10.31; А.Топтун (Укр) 2:13.33... 16. В.ПОНОМАРЕВ 2:24.00. **Женщины.** Т.АРЯСОВА 2:26.13; Е.Стеценко (Укр) 2:27.51; Э.КИРЕЕВА 2:28.02; Т.Гелана (Эф) 2:29.53; Т.Цаца (Зимб) 2:30.39; Ю.ГРОМОВА 2:32.46.

АФИНЫ (31.10)

Мужчины. Р.Бетт (Кен) 2:12.40; Д.Кипкорир (Кен) 2:14.05; Э.Кимутай (Кен) 2:15.21. **Женщины.** Р.Драздаускайте (Литв) 2:31.06; О.ГЛОК 2:33.51... 6. И.МАШКАНЦЕВА 2:41.04.

НЬЮ-ЙОРК (07.11)

Мужчины. Г.Гебремариам (Эф) 2:08.14; Э.Мутаи (Кен) 2:09.18; М.Киген (Кен) 2:10.39; А.Гумри (Мар) 2:10.51; Д.Квамбай (Кен) 2:11.31; М.Кефлезиги (США) 2:11.38; М.Дос Сантуш (Бр) 2:11.51; Д.Ритценхайн (США) 2:12.33; А.Кируи (Кен) 2:13.01; А.Бурамдани (Мар) 2:14.07; Х.Торрес (США) 2:14.57. **Женщины.** Э.Киплагат (Кен) 2:28.20; Ш.Флананган (США) 2:28.40; М.Кейтани (Кен) 2:29.01; И.АБИТОВА 2:29.17; К.Смит (Н.З) 2:29.28; К.Донай (Фр) 2:29.29; Л.ПЕТРОВА 2:29.41; К.Ротич (Кен) 2:29.46; М.Перес (Мекс) 2:29.53; Б.Деба (Эф) 2:29.55; К.Макгергор (США) 2:31.01; Т.Эркессо (Эф) 2:31.06; М.Ямаучи (Вбр) 2:31.38; Д.Тулу (Эф) 2:32.46; Т.ПУШКАРЕВА 2:34.05.

БЕЙРУТ (07.11)

Мужчины. М.Темат (Эф) 2:16.43. **Женщины.** Э.Тарекгне (Эф) 2:41.15; М.Анамо (Эф) 2:44.04; И.КОЗУБОВСКАЯ 2:46.05.

СЕУЛ (07.11)

Мужчины. Д.Кийенг (Кен) 2:08.15; М.Эль-Хашими (Мар) 2:08.17; В.Гирма (Эф) 2:08.25; С.Мокока (ЮАР) 2:08.33; Д.Мботе (Кен) 2:09.04; Х.Юн-Хюн (Кор) 2:10.43.

ТУРИН (14.11)

Мужчины. Р.Пертиле (Ит) 2:10.58; Л.Кимайо (Кен) 2:11.45; Х.Лемма (Эф) 2:12.21. **Женщины.** П.Джепту (Кен) 2:27.01; Ф.Тола (Эф) 2:28.21; Ф.Чепсой (Кен) 2:32.38; Н.ПОДНЕБЕСНОВА 2:34.02; О.НУРГАЛИЕВА 2:34.08; С.Мехтап (Турц) 2:35.45; Е.НУРГАЛИЕВА 2:37.21.

ФЛОРЕНЦИЯ (28.11)

Мужчины. А.Тадесе (Эф) 2:12.41; Т.Гелана (Эф) 2:12.41; Т.Бане (Эф) 2:13.30. **Женщины.** Ф.Туфа (Эф) 2:28.58; М.Менгисту (Эф) 2:30.45; А.САМОХВАЛОВА 2:36.42.

ЛА-РОШЕЛЬ (28.11)

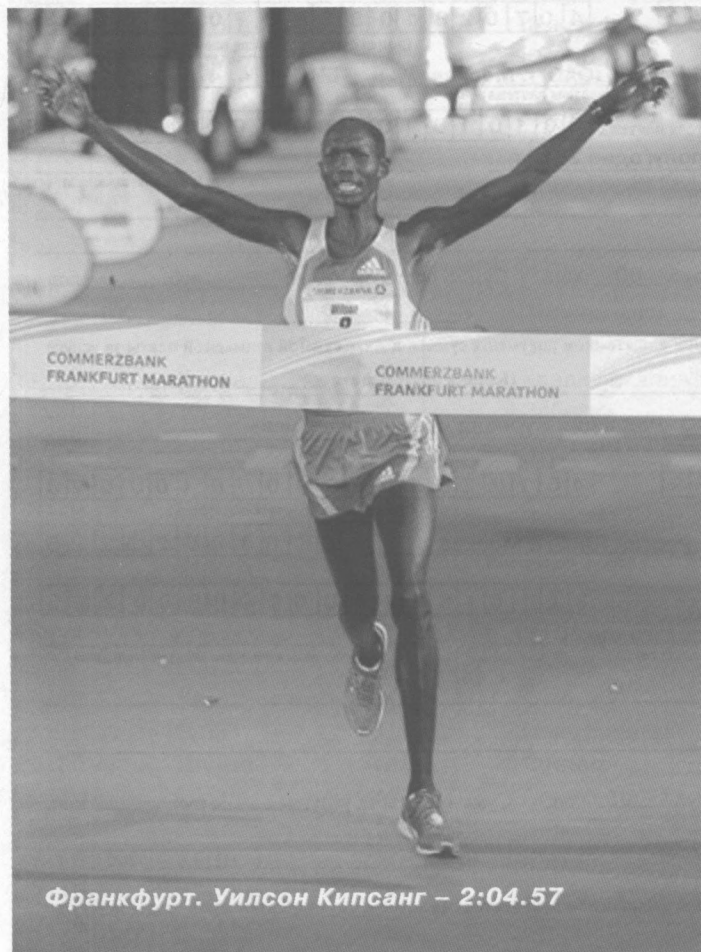
Мужчины. Х.Хаджа (Эф) 2:09.43; А.Бекеле (Эф) 2:10.25; Н.Кимайо (Кен) 2:10.36; А.Ситковский (Укр) 2:10.46; А.Амета (Эф) 2:11.26. **Женщины.** Г.Хайту (Эф) 2:28.24; М.Дебеле (Эф) 2:30.42; М.Маркос (Эф) 2:32.14; А.Аверкова (Укр) 2:34.29.

ФУКУОКА (05.12)

Мужчины. Ж.Гариб (Мар) 2:08.24; Д.САФРОНОВ 2:10.12; Т.Мацумия (Яп) 2:10.54; Ч.Такада (Яп) 2:12.44; М.Имаи (Яп) 2:13.23; Д.Барановский (Укр) 2:13.40; Т.Кебеде (Эф) 2:14.44.

СИНГАПУР (05.12)

Мужчины. К.Мунгара (Кен) 2:14.06; Т.Черогони (Кен) 2:14.32; В.Кроп (Кен) 2:14.57. **Женщины.** И.Джеротич (Кен) 2:35.22; Г.Лемма (Эф) 2:35.31; А.Ван-Шалквик (ЮАР) 2:35.32; А.Кедир (Эф) 2:38.30; А.Хайлемариам (Эф) 2:40.01; М.ПЛАКШИНА 2:41.37; А.Мекурия (Эф) 2:42.56; Л.МОРГУНОВА 2:47.03. ♦



Франкфурт. Уилсон Кипсанг – 2:04.57

Подписка-2011. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика» объявляет подписку на журнал «Легкая атлетика» через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (для удобства предлагаем данную форму с заполненными реквизитами, которую можно вырезать и оплатить через банк).

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала

«Легкая атлетика»

ИНН 7724102962,

КПП 770201001

р/с 40702810838070100578

Московский банк

Сбербанк России ОАО, 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 600 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2011 г.» 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 600 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции:

107031, Москва, Рождественский б-р, д. 10,7 стр. 2

Телефоны: (495) 623 0457; (495) 628 9672.

E-mail: l.atletika@mail.ru

Извещение

Кассир

Квитанция

Кассир



Основан в 1861 году

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

КПП 770201001

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8

(номер счета получателя платежа)

в **Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва**

(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225

Номер кор./сч. банка получателя платежа

3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

за подписку на 1-е полугодие 2011 г.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика

Адрес плательщика

Сумма платежа 600 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен.

Подпись плательщика

КПП 770201001

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8

(номер счета получателя платежа)

в **Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва**

(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225

Номер кор./сч. банка получателя платежа

3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

за подписку на 1-е полугодие 2011 г.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика

Адрес плательщика

Сумма платежа 600 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен.

Подпись плательщика

Чемпионат Европы в помещении

Париж (Франция) 4–6 марта 2011 года

День первый

4 марта, пятница

9:00	60 м с/б	Ж	Пятиборье
9:00	Тройной	Ж	Квалификация
9:20	60 м с/б	Ж	Забег
9:30	Ядро	М	Квалификация
9:50	60 м с/б	М	Забег
9:55	Высота	Ж	Пятиборье
10:20	400 м	Ж	Забег
10:35	Длина	М	Квалификация
10:50	400 м	М	Забег
11:15	3000 м	М	Забег
15:45	60 м с/б	Ж	Полуфиналы
15:50	Длина	Ж	Пятиборье
15:50	Ядро	Ж	Квалификация
16:00	Высота	М	Квалификация
16:10	60 м с/б	М	Полуфиналы
16:15	Шест	М	Квалификация
16:25	800 м	Ж	Забег
16:55	800 м	М	Забег
17:25	1500 м	Ж	Забег
17:30	Тройной	М	Квалификация
17:30	Ядро	М	Финал
17:45	400 м	Ж	Полуфиналы
18:05	400 м	М	Полуфиналы
18:20	800 м	Ж	Пятиборье
18:40	60 м с/б	Ж	Финал
18:50	60 м с/б	М	Финал

День второй

5 марта, суббота

9:00	60 м	М	Семиборье
9:05	Шест	Ж	Квалификация
9:05	Высота	Ж	Квалификация
9:40	Длина	М	Семиборье
10:00	60 м	Ж	Забег
10:30	60 м	М	Забег
11:15	Длина	Ж	Квалификация
11:30	3000 м	Ж	Забег
11:30	Ядро	М	Семиборье
14:20	Ядро	Ж	Финал
14:30	Высота	М	Финал
14:50	1500 м	М	Забег
14:45	Тройной	Ж	Финал
15:20	800 м	Ж	Полуфиналы
15:40	800 м	М	Полуфиналы
15:45	Шест	М	Финал
16:10	60 м	Ж	Полуфиналы
16:25	Длина	М	Финал
16:30	60 м	М	Полуфиналы
16:30	Высота	М	Семиборье
16:50	3000 м	М	Финал
17:15	1500 м	Ж	Финал
17:30	400 м	Ж	Финал
17:45	400 м	М	Финал

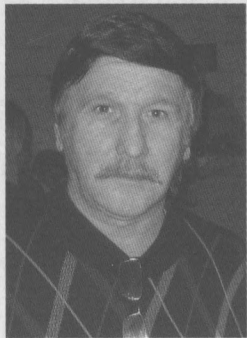
День третий

6 марта, воскресенье

9:45	60 м с/б	М	Семиборье
10:30	Шест	М	Семиборье
14:50	Длина	Ж	Финал
15:00	1000 м	М	Семиборье
15:00	Шест	Ж	Финал
15:15	3000 м	Ж	Финал
15:30	Высота	Ж	Финал
15:45	800 м	М	Финал
16:00	800 м	Ж	Финал
16:20	1500 м	М	Финал
16:25	Тройной	М	Финал
16:40	60 м	Ж	Финал
16:55	60 м	М	Финал
17:15	4 x 400 м	Ж	Финал
17:40	4 x 400 м	М	Финал



Анна Богданова,
чемпионка Европы-2009 в пятиборье



Айболит «королевы спорта»

Григорий Воробьев — личность в легкоатлетическом мире легендарная. Бессменный главный врач сборной СССР и России с 1959 по 1996 годы (представляете, сколько легкоатлетов прошли через его руки за эти 37 лет!), заслуженный врач РСФСР (14-й по счету), член медицинской комиссии ИААФ с 30-летним стажем.

29 декабря 2009 года Григорий Петрович разменял девятый десяток. В те дни и состоялась наша встреча.

— Григорий Петрович, давайте, не мудрствуя лукаво, начнем нашу беседу с вопроса, который лежит на поверхности: как вы оказались в спортивной медицине?

— Абсолютно осознанно. Что касается «как попал», ясно, что одним предложением ответить на этот вопрос невозможно — тут требуется «предисловие». Мое тяжелое военное детство и юность прошли в Ивановской области в Родниках, городке, который сегодня называют моногородом, с градообразующим предприятием под названием Родниковский меланжевый комбинат. В годы войны эта фабрика, как я ее называю по старинке, обеспечивала нашу армию тканями для гимнастеров и прочих нужд. Она и сейчас работает.

С детства, если честно, врачом стать не мечтал, после школы планировал поступать в политехнический институт. Но осуществлению этой мечты помешало то обстоятельство, что в программе вступительных экзаменов в политехническом был иностранный язык. А у меня с этим предметом отношения не сложились сразу. В школе мои одноклассники изучали немецкий, но я нет. Относился к нему как к языку, на котором говорят фашисты, поэтому, начиная с девятого класса, в знак протеста уроки немецкого принципиально пропускал. Когда год закончился, у меня по этому предмету не было никакой оценки, поэтому мне поставили ультиматум: или я за лето сдам экзамен за весь учебный год или остаюсь в девятом на второй год. Экзамен я с большими муками сдал, но к немецкому на всю жизнь выработал стойкое отвращение. Поэтому, когда после окончания школы пришлось выбирать институт, выбрал Ленинградский медицинский. Во-первых, потому что там не было экзамена по иностранному языку, а во-вторых, потому что в этот вуз поехали поступать сразу пять человек из нашего класса, ну и я присоединился к ним за компанию.

Став в 1947 году студентом, решил потихоньку приобщать себя к спорту. Выбрал гимнастику. Но тут надо сказать, что в свои тогда 18 лет я при росте 158 см весил чуть более 55 кг и был похож на натурально-го дистрофика, пережившего ленинградскую блокаду. Поэтому когда тренер по гимнастике меня увидел,

у него глаза округлились. Тем не менее, он все же сделал попытку поставить меня на брусья, сунув их максимально. Но, увидев, как я проваливаюсь, как мои руки отказываются меня держать, посоветовал найти другой вид спорта.

Следующим шагом стал волейбол, в который каждый вечер резались наши студенты во дворе общежития. Беспрекословным лидером там, помню, был центровой по фамилии Миркин, игравший в... галошах. Он сразу же зажег красный свет перед моим почти патологическим желанием научиться играть, поскольку ни роста, ни сил для этого у меня не было. Но я, тем не менее, часами дежурил у площадки и, если в какой-либо из команд вдруг не доставало одного игрока, тут же занимал его место. Правда, как правило, ненадолго, потому что этот задержавшийся где-то игрок быстро появлялся...

Потом институт купил 5 дорожных велосипедов, всех желающих пригласили заниматься велосипедным кроссом, и я, естественно, оказался в первых рядах. На первом занятии тренер по фамилии Донченко (про нее говорили, что она мастер спорта и даже выигрывала чемпионат страны) спросила: «Все умеют держаться в седле?». Я не стал, конечно, рассказывать о том, что у меня никогда в жизни не было собственного велосипеда, что до этого всего лишь два раза катался: брал у соседа. Но, повливав немного передним колесом, все-таки сумел как-то приноровиться и даже съездить вместе со всеми за город. В общей сложности 25 километров туда и столько же обратно. Представляете, какую сумасшедшую физическую нагрузку испытал мой хилый организм. Тело словно сковали, вечером ногами вообще не мог пошевелить. К счастью, следующая тренировка была через два дня — успел немного прийти в себя.

Но дело пошло. Через какое-то время я даже выполнил второй спортивный разряд и... получил талоны на питание в столовой спорткомитета Ленинграда на улице Халтурина. Я мог там заказать себе кефир, сметану, масло, всякие мучные изделия, мясные блюда, в общем, появилась редкая по тем временам для меня еда, калорийная, о которой раньше мог только мечтать. На таком питании начал быстро расти и набирать силу. Продолжал ездить на велосипеде, стал своим среди волейболистов, поскольку на тренированных ногах научился выпрыгивать над сеткой едва ли не выше всех. И Миркину, кстати, отомстил, засадив пару раз мячом ему по голове...

Однажды в зале, где мы зимой играли в волейбол, мне предложили сыграть в баскетбол, который мне никогда не нравился. Долго отнекивался, но все-таки уговорили, и поскольку не был готов к этому, пришлось выйти на площадку в носках. Ни одного мяча тогда не забросил, но зато хорошо отработал в защите, и с того вечера стал постоянным игро-

ком институтской команды. Участвовал в ее составе даже в городском первенстве среди вузов, а закончилось все это тем, что меня единственного из этой команды пригласили в молодежную сборную СССР, которой руководил тогда Александр Яковлевич Гомельский.

Я очень ответственно отнесся к этому предложению. Начал еще больше работать над прыгучестью, делая это по собственной методике. Становился под лестничным пролетом на первом этаже здания института и прыгал, стараясь, насколько мог, достать до каждой из уходящих вверх ступенек. За месяц напрыгал столько, что мог уже в прыжке класть мячи в корзину.

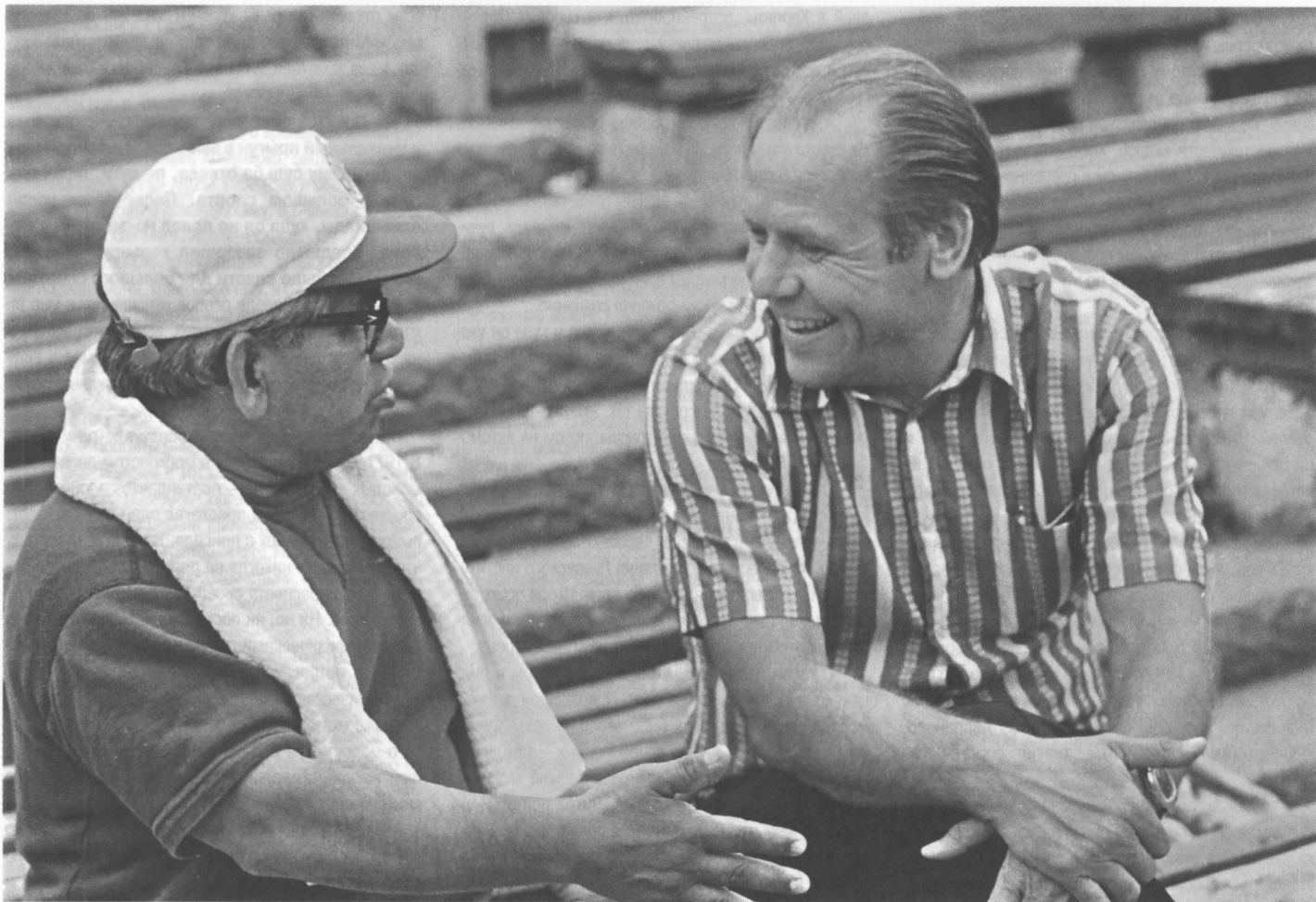
Гомельскому, естественно, все это нравилось, и, может быть, со временем я вместе с ним перешел бы в национальную сборную, но как-то летом друзья уговорили меня поехать вместе с ними на юг. Мы это делали каждый год — добирались на поезде, например, до Нальчика или Сухуми, и оттуда уже пешком, с рюкзаками отправлялись в длительный поход. Но раньше в моей жизни не было молодежной сборной СССР по баскетболу, поэтому в этот раз я начал отказываться, друзья не отступали: мол, променял ежегодную традицию на какой-то баскетбол. В итоге уговорили: я уехал, не предупредив Александра Яковлевича, и на этом мои баскетбольные университеты закончились...

Но до конца с баскетболом не порвал. Когда после окончания института, уехал по распределению в Архангельскую область, в село Карпогоры, организовал там школьную баскетбольную команду, которая однажды даже заняла третье место на областном первенстве. Щиты сами сколотили, металлические кольца помог сделать местный кузнец. Тренировки чередовал с работой заведующего районной больницей. Успевал также учиться на заочном отделении Ленинградского института физкультуры имени Лесгафта, куда поступил, потому что начал всерьез задумываться о работе в спортивной медицине, для которой одних только медицинских знаний не достаточно. Надо еще знать биомеханику спорта.

— Итак, идея стать спортивным врачом пришла к вам в далекой сельской больнице. Что же нужно было сделать для того, что попасть оттуда в национальную сборную СССР по легкой атлетике?

— Много чего! Три года, в течение которых я должен был, согласно закону, отработать по институтскому распределению, истекли вместе с окончанием учебы в институте Лесгафта.

Да, забыл сказать, после окончания медицинского института я поступил еще и в ординатуру по дополнительной специальности «лечебная физкультура». Но когда летом 1956 года решил уехать из Карпогор, не-



Григорий Петрович Воробьев (справа) всегда был рад встрече со своим коллегой – врачом и массажистом сборной США Франком Мединой

ожиданно столкнулся с тем, что руководство районного исполнительного комитета наотрез отказалось меня отпускать, поскольку, скажу без ложной скромности, с моим приездом медицинское обслуживание на селе заметно улучшилось. Была даже дана команда начальнику местного аэропорта не продавать мне билет...

Аэропорт — это, конечно, сказано громко, поскольку туда за год прилетало три-четыре самолета, но в любом случае зимой добраться из Карпогор до Архангельска можно было только на самолете. Летом еще добавлялся паром. Но в исполкоме не учли того факта, что начальник аэропорта был моим добрым соседом, я провел с ним работу, и он, в конце концов, согласился отправить меня в Архангельск... без билета. Я улетел, что называется, по-английски, оставив даже в больнице трудовую книжку (потом мне ее прислали по почте). Бояться последствий после такого отъезда мне было нечего, поскольку три положенных года я честно отработал, и в этой связи был чист перед законом.

Из Архангельска отправился в Москву, откуда намеревался поехать в Иваново, навестить маму в Родниках. Но, прибыв в столицу, случайно увидел афишу (вновь сработал его величество случай), приглашающую в Лужники, где в то время проходили финальные соревнования первой летней Спартакиады народов СССР. Ну, я и решил заглянуть ненадолго на стадион и... встретил там своего однокурсника Авеля Александровича Брызгалова, на тот момент главного врача врачебно-физкультурного диспансера города Владимира. Как водится, отметили неожиданную встречу в одном из ближайших кафе, и за разговорами он пригласил меня на работу в свой

диспансер. «Зачем, — говорит, — тебе эта ординатура? Будешь там получать минимальную ставку врача, а ты, наверняка, на севере привык к большим зарплатам (мне, действительно, платили там очень приличные по тем временам деньги, учитывая северную надбавку). А я тебе в диспансере две ставки дам...»

В общем, я оказался во Владимире, начал там выезжать в качестве врача на соревнования, обслуживать спортсменов. А в один прекрасный день приходит в диспансер бумага из Москвы с приглашением в ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии) на 6-месячные курсы усовершенствования врачей. Когда Брызгалов спросил, хочу ли я поехать, не раздумывая ни секунды: конечно! И очень правильно сделал, что согласился.

Эти полгода сыграли, можно сказать, определяющую роль в моей жизни в плане наработки врачебного опыта, поскольку мы не только лекции слушали, но имели счастливую возможность непосредственно наблюдать за работой наших тогдашних светил спортивной медицины, и, в частности, ее легенды — Зои Сергеевны Мироновой. Оказываясь рядом с ней во время ее работы с пациентами, старался не пропускать ни одного слова Зои Сергеевны, ни одного ее действия. Она, естественно, заметила это мое рвение и стала привлекать меня к написанию историй болезни.

Очень хорошие отношения у нас сложились, и когда пришло время возвращаться во Владимир, она, видя тоску в моих глазах, спросила: «Хочешь работать в Москве?». Еще бы, я не хотел!

Через несколько дней, с подачи Зои Сергеевны, я уже работал вольнонаемным врачом в структуре физ-

подготовки войск ПВО Московского военного округа, где судьба подарила мне знакомство с еще одним легендарным человеком — генерал-полковником Юрием Всеволодовичем Вотинцевым. Покопайтесь в интернетовской паутине, ознакомьтесь с его биографией — она заслуживает величайшего уважения. Благодаря Вотинцеву, кстати, я получил жилье в подмосковной Балашихе и московскую прописку, стать обладателем которой в те времена было невероятно сложно.

В системе ПВО я верой и правдой отработал полтора года. Пользуясь ее крепким финансовым положением, оснастил за это время медицинскую часть современной физиотерапией. Условия для работы там были великолепные, спортсмены, особенно борцы, боксеры, штангисты и легкоатлеты, очень приличные — сильнейшие, я бы сказал, в Вооруженных Силах. Но я отдавал себе отчет в том, что эта работа не на всю жизнь и что пора, образно говоря, двигаться в сторону Спорткомитета СССР.

И вот в один прекрасный день пришел туда и попал в кабинет Леонида Сергеевича Хоменкова, рядом с которым в тот момент оказались главный тренер сборной СССР по легкой атлетике Гавриил Витальевич Коробков и Вячеслав Витольдович Садовский, тренер по барьерному бегу. Поговорив с ними, предложил свои услуги врача сборной.

В ответ увидел очень скептическое отношение к своему предложению. И не потому, что я им не понравился. Дело было в другом. Что, как потом я выяснил, было до моего прихода?

Появлялся, так же, как я, очередным кандидат на место врача сборной, видел, что это, например, не бокс, где в составе было 12 человек, и даже не фут-

бол, а более 200 человек обоих полов. Значит, работы в перспективе — неупрощение, а медикаментов — с гулькин нос, поэтому спешно ретировался. За полтора года в команде сменилось 7 врачей, что, естественно, не могло понравиться начальству. Привыкшие к такой текучести кадров, Хоменков и компания, понятно, отнеслись ко мне, как к очередному временному явлению. Тем не менее, отказывать не стали: давай, говорят, попробуй. Так началась моя работа с главной командой страны по легкой атлетике, которая закончилась только спустя почти 40 лет. Но кто тогда это мог предположить?

— С чего конкретно она началась?

— С зимнего тренировочного сбора во Львове. Стал готовиться к отъезду, посмотрел, а у меня по выделенной на сбор смете медикаментов всего на 60 рублей. Что такое по тем временам 60 рублей? Пара пузырьков йода, 20 бинтов и несколько тюбиков таблеток от головной боли. Мизер для 230 человек, которых я увидел на базе, приехав на сбор...

Погода морозная, поле и дорожка стадиона покрыты коркой льда, и, как результат, только в первый день ко мне обратились за помощью более 40 человек, в том числе и с травмами ахиллова сухожилия. Слава богу, мы с медсестрой привезли с собой из Москвы аппарат УВЧ, кварцевые лампы... Но все равно это было не дело: я начал каждый день ездить во Львовский врачебно-физкультурный диспансер, кланчил там медикаменты, тратил собственные деньги...

Коробков это увидел и сделал соответствующие выводы: в следующий раз смета на медикаменты была уже несоизмеримо больше, причем, прежде чем ее утвердить, спросили у меня: достаточно ли денег? И так потом было всегда. У меня начало образовываться хозяйство, вскоре я даже мог позволить себе привезти на сбор витаминизированный шоколад, витамины, белковое печенье...

На следующем львовском сборе народа снова было много, но о двух своих пациентах, думаю, следует рассказать особо.

Первым оказался Валерий Брумел. Правда, тогда это имя мне ни о чем не говорило. Пришел тренер Владимир Михайлович Дьячков и привел с собой худенького парнишку, лет 18, очень несчастного на вид: в заношенном, не по погоде холодном, плаще, в разбитых ботиночках. Когда он их снял, я увидел, что на обоих носках огромные дырки на пятках... Дьячков начал просить помочь парню, который, как он сказал, постоянно голодает, а на сборы его пока не берут. Валерий, действительно, тогда не был в списке участников сбора, но мне что-то так его жалко стало! Взял я объемистую коробку, положил туда плиток 15 шоколада, столько же примерно пачек белкового печенья, несколько десятков баночек с белковым питанием, витамины... Полная коробка получилась. Протянул ее Валерию. Как же он обрадовался! Схватил ее и почти моментально исчез — испугался, что я передумаю...

Потом, когда он стал великим Брумелем, мы часто эту историю вспоминали. Он признался, что с того дня стал относиться ко мне с большим почтением. Нашу дружбу, которая, наверное, завязалась с той подаренной мною коробки с витаминами, мы сохранили до конца его дней.

Вторая история связана с Игорем Тер-Ованесяном, который тогда, как и Брумел, жил во Львове и тоже был еще не известен широкой публике. Прыгал по юниорам где-то на 7,70–7,75.

Незадолго до того, как я во второй раз приехал во Львов с командой, он решил съездить на несколько

дней в Карпаты, потренироваться в суровых горных условиях, побегать по снегу, подышать свежим воздухом и вообще набраться сил. Пристроился к какой-то геологоразведочной группе и пошел с ней...

А на следующий день решил покататься на лыжах. На спуске его разогнало и на бугорке, оказавшемся на пути, подбросило высоко вверх. А внизу, к несчастью, оказался припорошенный снегом пенек, оставшийся от плохо спиленного дерева, с острыми, как пика, лучинами. На них Игорь задом и приземлился, вмиг превратив ягодичные мышцы в отбивную. От дикой боли и большой потери крови потерял сознание...

Слава богу, геологи видели, когда и куда он ушел. Каким-то образом почувствовали неладное и быстро его нашли. Притащили в палатку — Игорь бледный, как снег, ягодичка опухла так, что страшно смотреть. Довезли на санках до трассы, потом на автомобиле — во Львов.

Отец Игоря, Арам Аветисович, сам бывший легкоатлет (был чемпионом СССР по метанию диска), очень уважаемый в городе человек, заведующий кафедрой физического воспитания Львовского института физкультуры, поднял всех на ноги. Игоря осмотрели лучшие врачи города и вынесли приговор: о занятиях спортом придется забыть: отпрыгался парень.

С таким настроением они с отцом потом и пришли ко мне, узнав, что на сборы с командой приехал молодой врач (мне тогда было около 30 лет). Зрелище, конечно, было не для слабонервных — между ног кожаный «чулок» висел, в три раза больше ягодички, поскольку был наполнен кровью. Литра полтора там было, не меньше. Я посмотрел и понял, что обычной иглой эту кровь не откачаешь (она уже загустела), надо было резать, а потом толстой иглой, которой, естественно, у меня не было, попробовать откачать.

Отец Игоря смотрел на меня выжидающе, ждал, что я скажу. «Надо, — говорю, — срочно ехать в Москву. Шанс есть: если удастся кровь откачать, потом с помощью специальных упражнений можно восстановиться».

Поехали, естественно. Я, пользуясь знакомством с Мироновой, сразу Игоря к ней привез. У нее как раз группа начинающих врачей была, находящихся, как и я когда-то, на курсах усовершенствования. Зоя Сергеевна осмотрела этот «кровеный чулок» и говорит, обращаясь к молодым: «Смотрите, какие спортсмены мужественные и смелые люди — как достойно себя ведут с такими болевыми травмами». Взяла шприц с толстой иглой, проколола «чулок» внизу и начала выкачивать кровь. Смотрю, Игорь поблелел и «поплыл». Только она сказала, что спортсмены — люди мужественные, как он начал едва ли ни сознание терять. Правда, быстро пришел в себя, собрав волю в кулак...

Всю кровь выкачать не удалось, но граммов 600–700 получилось. «Ну, все, — сказал я после этого Игорю, — дальше: упражнения, упражнения и еще раз упражнения...».

Он оказался добросовестным пациентом: накачал потом этими упражнениями ягодичные мышцы так, что они даже нарушили одну из сторон крестцового ромба, так называемого «ромба Михаэли», что, впрочем, не мешало ему прыгать, и прыгать далеко. А начал выступать он уже в начале следующего года...

А через некоторое время в журнале «Огонек» появилась статья, в которой подробно описывался этот случай. «Многоопытные медицинские светила во Львове поставили крест на спортивной карьере Игоря Тер-Ованесяна, — писал автор, — а молодой врач Григорий Воробьев сказал, что можно восстановиться,

если откачать из раны кровь и закачать ее мышцами...». Мне, конечно, было приятно такое читать: значит, меня заметили. Эта статья еще более меня окрылила.

— Среди ваших знаменитых пациентов был и уникальный прыгун в высоту Владимир Яценко, которому судьба отвела, по сути, лишь два года в большом спорте. После Московской олимпиады, куда он не попал из-за травмы колена, Владимир завершил карьеру. Скажите, его можно было спасти для большого спорта?

— У меня к Володе особое отношение, и мне не хотелось бы быть среди прочих, выставляющих его в невыгодном свете: вот он такой-сякой, имея в виду его не сложившиеся отношения со спортивным режимом. Так произошло, что сделаешь?..

Никогда не забуду свою первую встречу с ним. В 1977 году я осматривал в московском диспансере молодых легкоатлетов — претендентов в юниорскую сборную СССР. Всем предлагал один и тот же тест: выпрыгивание вверх с приседа. Володя взвился так, что казалось он никогда не приземлится. Даже Брумел в пору расцвета своей карьеры выполнял этот номер хуже. Ни до, ни после я не встречал прыгунов с такими физическими данными, как у Яценко. У него была потрясающая двигательная координация, фантастическая культура движения, он обладал, я бы даже сказал, пластикой молодого ягуара. После того медосмотра я сразу попросил руководство нашей легкой атлетики обратить на Володю особое внимание...

В 1981 году я возил его на повторную операцию в Австрию. Ему там сделали на колене искусственную крестообразную связку. Дальше надо было долго и часто выполнять целый комплекс мелких специальных упражнений для укрепления данной связки, но Володя не выдержал этого испытания. У него не получилось. А шансы вернуться в большой спорт после этой операции, безусловно, были. Примеров тому много.

— При всех успехах на поприще врача легкоатлетической сборной вы почти в самом начале карьеры стали невыездным. Эту историю в свою время мне поведал многолетний президент Федерации легкой атлетики СССР Леонид Сергеевич Хоменков. Хотелось бы услышать ее от первого лица: что тогда случилось?

— Если быть точным, невыездным я стал еще до того, как выехал в свою первую зарубежную командировку со сборной и в статусе невыездного пробыл очень недолго.

Случилось так, что, женившись в 1958 году, в бытность еще врачом воинской части, я через три года развелся. Главной причиной тому стал график моей жизни после того, как стал работать с легкоатлетической сборной. Четыре недели сборов, потом три-четыре дня дома, которые уходили на... подготовку к новым сборам, и снова чемадан-вокзал. Десять месяцев в году меня не было дома. Какой жене такое понравится? Были, конечно, попытки с ее стороны это изменить, но меня уже было не оттащить от этой работы: я получал от нее удовольствие...

Мой развод, естественно, не остался незамеченным в Спорткомитете СССР. Я хоть и не был членом КПСС, но меня вызвали на заседание какого-то бюро, где по законам того времени мой поступок осудили и приняли решение сделать меня невыездным. Но я там тоже, надо сказать, завелся. Толкнул в свою защиту пламенную речь, напирая на то, что не имею никаких нареканий на работе, что предан ей всей душой и ес-

ли бы относился к своим обязанностям иначе, не было бы, собственно, и повода для развода...

Это была чистая правда, которую, естественно, понимали все, и наказание, я думаю, было чистой формальностью, данью законам того времени. Не без участия, как я потом узнал, Хоменкова, оно быстро было аннулировано, и уже летом 1962 году я выехал в свою первую зарубежную командировку, в Великобританию, на товарищеский матч Англия—РСФСР.

Леониду Сергеевичу, кстати, я многим обязан в тот период жизни. Благодаря ему, я стал первым в Советском Союзе тренером-врачом. Первым, потому что до того, как я им стал, не было в природе такой профессии. Началось все с того, что Хоменков, видя мое отношение к работе и, главное, ее результаты, вызвал меня как-то к себе и сказал, что постарается сделать все, чтобы пробить мне приличную зарплату. А я, надо сказать, получал в тот момент 80 рублей в месяц. Не знаю, как Леониду Сергеевичу это удалось, но вскоре на уровне Совета Министров СССР была узаконена профессия «тренер-врач». И первым ее обладателем с окладом 160 рублей стал я, поскольку у меня было два образования — медицинское и физкультурное.

А что касается семейной жизни, то с тех пор я так и не женился. Холостяку по сей день. Тяжело, конечно, поскольку после инсульта и кровоизлияния в область зрительного центра возникли серьезные проблемы со зрением. Читать, например, уже не могу, на телевизор только по звуку реагирую, но жизнь, тем не менее, продолжается...

— Дети у вас есть?

— Есть сын Андрей, выпускник МВТУ имени Баумана, специалист по биомеханике, но он сейчас живет вместе со своей семьей в Америке.

— Сказать, что у вас богатый опыт работы в легкой атлетике, значит, ничего сказать. Сегодня он как-то востребован? Вас привлекают к каким-то семинарам, лекциям или в качестве консультанта на учебно-тренировочные сборы?

— Сейчас уже, к сожалению, нет, хотя мне есть много, что сказать нынешним спортсменам, личным тренерам и лечащим врачам. Будучи тренером-врачом сборной, моей главной задачей была правильная организация профилактической работы. Не допустить, чтобы спортсмены попадали в ЦИТО — это был основной показатель моей деятельности, главный ее принцип. Если такое все же случалось, звонил Мирановой, извинялся, что нарушил данную себе установку. Рад, что таких звонков было немного.

Сегодня я знаю, что подавляющее число наших спортсменов и тренеров очень слабо разбираются в вопросах биомеханики, если не сказать больше. Они просто этому не обучены. Это как с упомянутым мною выше иностранным языком, который в наших общеобразовательных школах преподают так, что практически никто из выпускников его не знает (если, конечно, не занимался им специально). Раньше, я думаю, это делалось сознательно. Да-да, не смейтесь. Знаете, какой вопрос в первую очередь задавали товарищи из органов госбезопасности, которые были в составе команды во всех наших зарубежных поездках? Кто в команде знает иностранный язык? Таких было немного, но они становились для этих сопровождающих главными объектами для наблюдения, их основной головной болью, потому что спортсмены, говорящие, например, на английском, могли вступать в контакт с местным населением.

Биомеханику наши выпускники физкультурных вузов тоже не знают, отсюда и серьезные ошибки в

тренировочном процессе. Вот, например, некий прыгун в длину начинает тренировать мышцы, которые, якобы, обеспечивают дальность прыжка. С упорством, достойным лучшего применения, закачивает четырехглавую мышцу бедра для того, чтобы она, по его мнению, помогала лучше отталкиваться. Получается в итоге, простите за такое сравнение, не скакун, а тяжеловоз с «бедрищами», с которыми сподручнее, не бегать, а вагонетку толкать.

Такое гиперболизированное занятие силой приводит к тому, что утрачивается качество расслабления и растяжения мышц. А если этого нет, то не будет и быстрого движения.

Только в «одном флаконе» с растянутыми, эластичными мышцами сила становится полезной. Если находящаяся спереди четырехглавая мышца бедра начинает сокращаться во время бега, а задняя поверхность при этом не расслабилась, то четырехглавая мышца будет выполнять не полезную работу на движение вперед, а преодолевать сопротивление мышцы-антагониста. Это заметно снижает коэффициент полезного действия, движение становится очень энергозатратным и травмоопасным.

На одном из своих последних сборов в Подольске я решил посчитать, сколько же его участники делают упражнений на растяжку четырехглавой мышцы и мышц задней поверхности бедра. Оказалось, что на растяжку задней поверхности пришлось в среднем десять упражнений, а на четырехглавую мышцу — одно и то же неправильное. А с «дубовой» четырехглавой мышцей во время бега спортсмен не может пропустить, образно говоря, таз вперед и, как следствие, приготовить ногу для отталкивания. Ему придется, сокращая мышцу, выносить бедро вперед.

Вы наверняка много раз слышали на тренировках спортсменов команду: «Выше бедро поднимай, выше!». Не этому надо обучать спортсменов, а тому — как подготовить бедро к тому, чтобы оно во время бега само поднималось. Я как-то спросил у знаменитого спринтера Валерия Борзова: «Ты как бедро поднимаешь, на сколько сантиметров?». Он ответил: «Как получается». Он всегда готовил бедро, чтобы оно само выкинуло, как рогатка, которая не стрельнет, если ее не натянешь. Пропускал таз вперед, натягивая бедро, и как только снимал его, оно у него выстреливало вперед. Ему для этого усилий даже не нужно было прилагать, поскольку он не контролировал этот процесс: все само собой получалось.

Усайн Болт то же самое нам демонстрирует, но на его бег, с точки зрения анализа, наши тренеры, к сожалению, не обращают внимание. В большинстве случаев говорят, что «съел, видимо, что-то», и мечтают — «вот бы узнать, что, чтобы мои подопечные бегали так же». Вот и вся методика. А тут ведь при желании много интересных выводов можно сделать. Я в этой связи вспоминаю своего хорошего в прошлом знакомого по фамилии Аксельрод, который на заре моей карьеры в сборной по легкой атлетике работал с альпинистами. Я как-то у него спросил: «Какая жизненная емкость легких у альпинистов?». Был уверен, что большая, поскольку в горах всегда есть недостаток кислорода. Но он меня удивил, ответив, что она всего три литра или даже меньше. Это при том, что у многих легкоатлетов емкость легких доходила до шести литров, а у десятиборцев — даже до семи. Но Аксельрод мне объяснил. У альпинистов адаптация пошла по пути экономии, выраженной в максимально полном усвоении кислорода в том количестве воздуха, которое вдыхали. Скажем, не 25 процентов, как все, а 50, поскольку на дыхательные движения, при которых рабо-

тают множество межреберных мышц, тратится много сил и энергии.

Этот ответ меня многому научил. Я, например, уверен, что у Болта во время бега значительно меньше энергозатрат, чем у нашего спринтера на той же дистанции. Все крупные и сильные мышцы у человека медленные, а Болт заставил крупные мышцы своего организма работать быстро, отсюда и КПД очень высокий. Он бежит играючи и после финиша не умирает.

Многие наши тренеры, работающие в прыжках, заставляют своих учеников делать упражнения только для тех мышц, которые, по их мнению, участвуют в прыжке. А тренировать надо не только их, поскольку в двигательном акте задействовано множество мышц, которые тоже надо готовить. Иначе получится опасный дисбаланс. Если при накаченной, допустим, четырехглавой, мышце будут отставать приводящие мышцы, они сразу же превратятся в травмоопасные, поскольку, где тонко, там, как известно, и рвется.

Или, допустим, вопрос, касающийся уплощения свода стопы. Спортсмен с уплощенной стопой дольше стоит на опоре во время бега. Встал на носок, и вместо того, чтобы сразу уйти, свод стопы у него проваливается, и, несмотря на то, что икроножные мышцы работают с самого начала, полезные движения на продвижение вперед начинаются только после того, как свод стопы закинется, упрется в опору.

При уплощенной стопе обязательно жди заболевания ахиллова сухожилия. Я на эту тему диссертацию писал, в которой доказал, что половина профессиональных травм в легкой атлетике происходят из-за уплощения свода стопы. В этой ситуации, каким бы профессиональным не был врач, какие бы суперсовременные препараты для лечения не применял, если спортсмен продолжает бегать на «плохой» стопе, у него все время идет перегрузка икроножной мышцы и ахиллова сухожилия, и проблемы неизбежны. Вот почему вопросы профилактики должны стоять на первом плане.

У меня были случаи, когда, увидев у того или иного спортсмена плоскостопие, объяснял ему и его тренеру, какие опасности их поджидают, рассказывал, что нужно сделать, чтобы избежать травмы ахиллова сухожилия, показывал наглядно на скелете. Вроде бы понимали, кивали головами, а потом, спустя месяц, спортсмен приходил ко мне и говорил: «Григорий Петрович, вы накаркали — у меня «ахилка» заболела...».

С таких ситуаций, мне, с одной стороны, было приятно, что он сам убедился, но с другой, обидно, потому что он мог этого не допустить.

К сожалению, всего этого, о чем я вам рассказываю, некоторые тренеры не всегда понимают. Вот, например, существует такое понятие, как сидячий бег, бег с отключенным тазом. Невозможно быстро бежать с отключенным тазом, поскольку наступает быстрая усталость. Эти нюансы надо знать, вникать в биомеханику, прежде чем начинать серьезно тренироваться. Не всем дано бежать, как Болт, но стремиться к этому надо.

Много лет назад знаменитый американский врач и массажист Франк Медина, который несколько раз приезжал по нашему приглашению в СССР и многому нас научил, как-то спросил у меня: «Григорий, а почему ваши легкоатлеты такие скованные, зажатые, у вас ведь есть прекрасный образец — Валерий Борзов, с которого берут пример даже американские спортсмены негритянского происхождения, учатся у него свободе движения?». Этот вопрос, согласитесь, актуален до сих пор. ♦

Бег, тренировка, средства

Елизавета СОСИНА,
Павел ГОЙХМАН,
заслуженные
тренеры СССР

Окончание. Начало в № 10–11 за 2010 год

Методика упражнения (Информация для сведения)

В чем особенность понимания методического пути?

Методика отличается многофункциональностью своих воздействий. Нагрузки характерны применением разных вариаций, состоящих из порций упражнений. Они подобраны для отдельного задания в логическом сочетании ради целевого, специализированного назначения.

Такой путь позволяет в отрезке времени концентрировано действовать на организм с большей плотностью. Как это ни странно звучит, тем избегать раннего проявления психологической усталости, а, следовательно, усталости всего организма.

Тренер получает очень широкое творческое поле для целевых указаний, конкретных решений. Спортсмену создаются условия для более качественного восприятия тренинга, большей усвояемости каждого усилия и напряжения. Есть *трудная* и *беспрерывная* работа глаз и мышления тренера. Понятно, что этому надо себя учить, и не каждый готов избрать такую манеру в своей профессиональной работе.

Вопросы организации методики тренировки. Есть возможность контролировать ход процесса. Тренер ведет дневник, записывая, что было сегодня сделано, и свои соображения на следующую тренировку. Суммируя и учитывая такие записи, становится понятнее, что произошло и как дальше двигаться. Удастся рассчитать, что отразится в эффекте следующей нагрузки.

Физическое развитие упражнений надо по характеру приблизить к условиям опорной фазы в беге. Но такое понимание удастся не

всегда. Например, рекомендуют силу мышц ног развивать упражнениями с тяжестью на плечах. Речь идет о заданиях в приседании, выпрыгивании, подскоках и других вариантах. Такое решение силового развития ног бегуна далеко от специфики условий проявления силы в беговом шаге. Подобные нагрузки по характеру и функциональному значению не создают необходимого в силовой потенциал момента отталкивания (примерно время 0,17). В современной технике «частого бега» задания со штангой имеют совсем мало общего для функционального характера развития мышц ног, участвующих в беговом шаге. Они мало развивают сухожильные элементы мышц, но гипертрофируют размеры передней поверхности бедра. Силовой уровень должен быть оптимальным — ради возможности проявления быстроты.

Развитию быстроты служат упражнения, связанные с реактивностью, упругостью мышечного выражения. Развитие такой силы возможно путем упражнений с сопротивлением сгибанию и разгибанию в голеностопном и коленном суставах.

Мы не отрицаем работы непосредственно с весом (набивные мячи, гриф от штанги, прыгивания, выпрыгивания, тройной прыжок с места и др.) Но это только часть заданий развивающего силового характера *на месте*, не в условиях продвижения в беге.

Работу со штангой можно заменить нагрузками силового плана в тренажерах. Здесь возможно в момент выполнения варьировать исходные положения, частоту движений, конкретно влиять на нужную мышечную группу. Такая работа в комплексе более близка для развития силы

разнообразными условиями и напряжениями.

В технике спортивного бегового шага существует много точных во времени позиционных соотношений в работе отдельных звеньев ног. В сотых и тысячных долях секунды выражена разница техники движений. Нужны такие нагрузки и приемы, которые учитывают особенности работы мышц на беговой скорости.

Часто сказывается недопонимание необходимых заданий, их влияния для сустава — связочный и мышечный аппарат в беговых усилиях. Нельзя ограничиваться считанными беговыми или прыжковыми упражнениями, причем в основном ради разминок. Необходим другой путь создания беговых нагрузок для *развивающего тренинга*.

Следует помнить, *что и как* развивать в мышцах ноги. Для выполнения бегового шага в большей мере работают ягодичные и двухсоставные мышцы, которые расположены *по задней* поверхности ноги. Они в первую очередь требуют нашего внимания в выборе нагрузок.

Необходима модернизация в культуре упражняемости и понимании ее технологии, как сделать не столько больше, сколько качественнее, быстрее, более экономно. Такое выполнение по всем параметрам эффективнее. Реально получить другой ответный результат при меньших энергетических затратах, в меньшем объеме нагрузок с энергетически подзарядкой.

Нам в нагрузках необходима система именно упражняемости, позволяющая способствовать перерождению ткани мышц для новых, реактивных функциональных возможностей. Организовать *блочную структуру* выполне-

ния задания, мы получаем другой функциональный ответ, в отличие от нагрузок только обычным бегом.

Какой идеей обоснован принцип контрастных влияний? Что даст предлагаемый принцип? Обеспечит достижение необходимого уровня тренинга в более короткие сроки. Произойдет эффект, когда «затратные технологии» запредельных напряжений потеряют необходимость и перестанут вызывать неоправданные энергетические потери.

Общий смысл направления тренерского мышления **для любого метода** — это *вариативно-комплексный*. Направление тренерских решений не в том, чтобы пользоваться одним методом. Следует, тренируя, обучать разнообразием форм, характеру беговой упражняемости. В этом случае удастся в предлагаемые напряжения вовлечь все системы организма.

Говоря о влиянии бега в тренировке, надо думать с позиции улучшения рабочих возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они снабжают организм кислородом и тем определяют меру беговой работоспособности. Нет главных упражнений, есть главное направление нагрузочных влияний!

В этой связи, в чем важность идеи комплексно-вариативного тренинга. В беге каждым шагом производятся разнообразные движения, определяющие узкий круг мышечных усилий и кровоснабжения. Этим в целом ограничивается снабжение организма кислородом.

Вместо однообразности необходима более широкая система тренирующих воздействий. Она должна спецификой нагрузки развивать и включать в кровеносной сис-

теме большее количество проводящих путей. Главное — капиллярное снабжение в отдаленных или мало затрагиваемых точках!

Известно, что «вторым» сердцем называют кровеносные сосуды. В нашем организме много километров капиллярных сосудов, и, задействуя их в работе, мы увеличим запасы кислорода.

Надо искать и применять разнообразные приемы! Вклинивая разные, и в том числе силовые задания, мы осуществляем необходимый контрастный тренинг.

1. Получаем контрастный эффект, что усиливает в короткое время уровень напряженности.

2. Принцип вариативно-комплексной организации составления заданий сокращает время для функциональных перестроек, сокращает количество расходуемой энергии.

3. Предлагаемая структура задания в целом выражена как вариативно-контрастные сочетания. Главное, что в моменты контрастных сочетаний происходит наибольший функциональный эффект. Порции усилий, контрастно наплывая одно на другое, меняют макро- и микровоздействия, тем перестраивая возможности клеток мышц.

Для беговой тренировки главное — функциональная подготовка систем организма.

Одновременное сочетание разных усилий создает другой общий эффект процессам функционального развития.

4. Реальным становится иметь систему именно тренирующих напряжений, а не просто механических повторений в движениях одного и того же.

5. Чередование разных усилий также позволяет использовать эффект «активного отдыха». Принципа, давно известного из работ физиологов. Практически доказано, что при чередующихся видах нагрузки организм, переключаясь с одного характера работы на другой, меньше устает. В состоянии больше выполнять нагрузки с меньшей степенью усталости.

В зависимости от этапа работы, тренировка осуществляется разными метода-

ми. Говоря о путях упражнения в современном «частом» беге, следует пробовать объединять форму и характер движений, соответственно, нижеперечисленных методов. Они позволяют тренировать функциональные возможности в сочетании с техникой.

1. Метод подготовки путем вариативного бега, сочетая бег с беговыми упражнениями. Беговые упражнения не обязательно выполнять на малом отрезке, а лучше от 100 до 400 м. После упражнения бег продолжается на необходимой, по мнению тренера, скорости.

Можно варьировать — сочетать разные скорости в разных частях дистанции.

2. Метод подготовки путем «рывкового» бега. Так тренировался Владимир Куц, Петр Болотников. Тренер Г.И. Никифоров сделал многое для изменения привычного бега по дистанции, выполняя рывки. Резко увеличивается скорость на определенное время, а затем бегун возвращается к предыдущему темпу. Такой прием позволяет измотать конкурента попыткой каждый раз догнать лидера. Сегодня это особо актуально против тех, кто привык отсиживаться вплотную за спиной ведущего, использовать чужие силы для своей победы.

3. Метод подготовки путем «силового» бега включает в себя пробегание определенного отрезка с последующей остановкой для подскоков или темповых движений с весом в руках (блин от штанги 3-10 кг).

● Если такой вариант пробоовать перед финишной прямой, получим именно то, что необходимо в момент предельных функциональных усилий.

● Другой вариант — броски набивного мяча вверх определенное количество раз (в частом исполнении) и затем продолжение бега. Можно это упражнение выполнять, бросая и догоняя мяч для осуществления очередного броска.

● Оригинален прием выражения усилий прыжкового и бегового плана. Поставив возвышение (скамейка), сделать прыгивание, перепрыг-

нуть через три невысоких барьера и, приземляясь после третьего, оттолкнуться вперед для приземления на мат. В момент приземления начать в полную силу бег на короткое расстояние.

● Можно просто, без скамейки, начинать прыжки через барьеры и затем бег рывком.

● Можно расстояние между тремя барьерами с каждым сетом увеличивать, меняя направление усилий в отталкивании ногами на более горизонтальное.

Интересно то, что в первом варианте мы имеем тренировочную нагрузку в прыгивании, затем без остановки в перепрыгивании, затем следует прыжок в длину. Одновременно перед бегом даны три выражения нагрузок в отталкиваниях разного значения. Очень резко и высоко поднимается необходимость функциональной обеспеченности, высокий уровень пульса и требований к дыхательной системе.

4. Методы групповой нагрузки.

Бег в горах, с горы на гору, бег по «пересеченке». Также обязательны другие виды группового бега на местности: кросс-кантри, фартлек. Важно их проводить в разных энергетических природных условиях: холмов, песка, вдоль водоемов, по лесным дорожкам.

Творчески подбирая для очередного задания сочетание упражнений, режимы, виды соотношения усилий, станет возможным акцентировать определенную направленность метода. Только один, даже самый хороший, метод не принесет нужной пользы для мощного тренирующего воздействия. В зависимости от времени сезона и тренировочной необходимости их все следует менять.

Роль последовательности режима разных нагрузок. На любом уровне мастерства спортсмена существует необходимость подготовки с акцентом для развивающих, а затем тренирующих режимов.

Надо варьировать эти акценты по своему усмотрению. Успех любого акцентирования направления режима нагрузки зависит не столько от

суммы объемов, сколько от особенностей напряжений в каждую единицу времени.

Предлагая режим нагрузочного задания, четко указать соотношение усилий, моменты их смены и особенности внутреннего настроя для их выполнения. Спортсмен, который чувствует разницу в характере напряжений, может понимать пять уровней скоростей. Очень примитивно предлагать ему беговые скорости, обозначенные двумя терминами: медленно, быстро.

Предложенный нами вариативно-комплексный подход — не единственный путь, но здесь при выполнении нагрузок существует другой принцип возникающих физиологических процессов. Речь идет о плотности сочетания, во времени беговых видов упражнений. Одна порция без остановки сменяется другой. Именно смена (вида движений, усилий или того и другого вместе), служит основным ходом тренерского мышления в предлагаемом задании.

Можно предложить двойные подскоки 400 метров, а затем переходить на бег в рамках определенной тренировочной скорости, а потом снова, без остановки, повторить эту серию.

Продолжить в следующем задании делать двойные подскоки уже 200 метров и затем бежать «на время» короткий отрезок.

Что такое двойные подскоки? Это продвижение подскоками с ноги на ногу, как обычно передвигаются дети, сделав на каждой ноге двойной подскок. Для краткости обозначения в дальнейшем тексте этот вид упражнения обозначим одним словом — «дилутим».

Особенности упражнения

Нам необходима система упражнения, позволяющая способствовать перерождению ткани мышц для новых функциональных проявлений.

Организовав блочную структуру для выполнения задания, мы получаем другой функциональный ответ в отличие от обычного бега. Преимущество комплексно-вариативного приема нагрузок

создает увеличенное силовое поле функциональных влияний, особого качества воздействий, на микроуровне. Изменяет содержания клеточного строения мышц и перестраивает в определенной мере специфику работы систем организма.

Тренировка направлена на формирование более длинной мышцы, полной амплитуды движений в суставах. Новичок отличается от мастера суставными амплитудными возможностями, способностью различать в усилиях границы медленного или предельно быстрого.

В чем особенность тренировок нагрузок.

1. Предлагать бегать не только ускорения, но научить, учащая шаги, затем плавно замедлять скорость, не меняя темпа. Продолжить снова на том же отрезке это сочетание, как бы общей волной.

2. Учить резко, переключать усилия. Для этого шаги делать в равномерной частоте, затем резко переходит на свободный бег и затем снова частый темп.

3. Важно проследить при увеличении скорости или темпа движений предел, когда нарушается техника шага. Применяйте повторные пробегания отрезков (например, 5 x 80 мет.) с увеличением в каждом очередном из них, скорости. Такой путь позволяет обучать спортсмена менять усилия, не теряя при этом технику бега.

Механическое выполнение бега, только на скоростях, выхолащивает энергетику. Беговые упражнения, сменной скоростью медленных до быстрых, создают *энергетические* основы.

Спортсмен во время старта соревнуется на энергии полученной от общей базы энергетики, ее запаса в целом. Следовательно, схемой тренировки приходится предусматривать ее возрастание, а не падение. Именно уровень энергетики и определяет соревновательные возможности.

Практический раздел (Информация к выполнению)

Бежать быстро и долго – это, прежде всего возможность сердечной и дыхательной системы. Недостаточно обычной беговой работы ме-

тодом увеличения количества повторных отрезков или скоростей в интервальных отрезках дистанции. Нужно иначе готовить спортсмена, что бы выдерживать нагрузки за счет других влияний для дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Главная задача тренировки сводится к функциональной готовности, потому и методы должны в полной мере способствовать ей.

Нагрузки, заставляющие в комплексе выполнять спортсмена, непрерывно и одновременно, чередуя разные режимы или формы беговых движений, значительно меняют и обостряют функциональные воздействия.

Для этого мы используем идею комплексно – вариативного приема. Задания, состоящие из нескольких, небольших порций упражнений, применяются комплексно в виде целостного блока.

В арсенале каждого тренера есть много упражнений для тренировки спортсмена.

Выскажем некоторые, не претендуя на исчерпывающую объемность.

Вариативно тренируя, извлекаем от приемов дрессировки заучиванием, адаптацией к одинаковому.

влияние для сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Как это возможно сделать за счет смены характера и формы движений?

1. Меняя скорости движения от среднего на медленное, затем на очень быстрое.

2. Чередуя, разные амплитуды.

3. Меняя усилия по степени мышечного вклада.

4. Меняя несколько упражнений между собой, одного общего характера, но в разной форме беговых движений.

5. Меняются условия, исходное положение в упражнениях (согнув ноги в коленях или иметь постоянно, прямые).

Что такое задание?

Одна порция следует за другой без паузы. Смотрите ниже примерную модель, что такое несколько порций упражнения в одном задании.

На стыке переходов образуются *основная* функциональная нагрузка. Такой вариант представит из себя *асимметричные* виды усилий, объединенные порциями в конкретном упражнении или задании. Смотрите схематичное изображение задания на рис. 1.

- На общем расстоянии, которое может быть длинной

прерывно переходя от одного к другому.

Задание зависит от состояния физической готовности, настроения спортсмена. Тренеру приходится мыслить творчески, создавая необходимые, по его мнению, варианты.

Как предлагаемые ниже блоки можно использовать для подготовки бегунов?

Общий перечень заданий и упражнений

1. Принцип составления блока-задания в том, что можно предложить включать внутри одного отрезка длиной 50, 100, 200 или 300 метров разные упражнения. При этом чередовать их с отрезками обычного легкого бега, использовать его как бы для промежуточного восстановления или резкой смены влияния другой степенью скорости бега.

2. На 100 метрах спокойного бега можно вставить несколько ускорений. Длина их может варьироваться. По окончании серии из таких 4-8 пробеганий 100 метров интересно для тренера сразу же, после 2-3 минут отдыха, дать бег уже «на время»: 60 или 100–200 метров, с предельной быстротой. В этом случае сразу опреде-

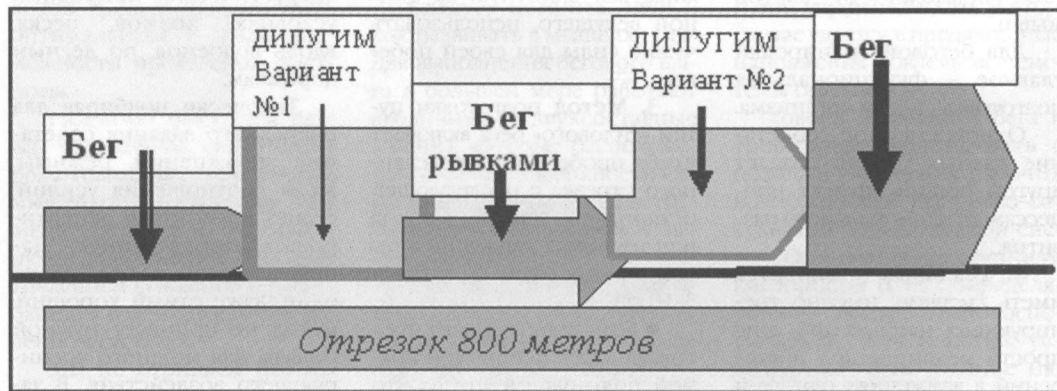


Рис. 1. Схема № 1

Тренеру необходимо иметь личное мужество, что бы обновить и перестроить тренировку.

Спортсмену приходится думать о последовательности между порциями, думать об очередности, рассчитывать усилия.

Развитие имеет место только, когда чередуются усилия в разнообразных порциях. Ситуация контрастности, создает преимущественное функциональное

от 30 до 400 метров, выполняются от двух до пяти порций разных упражнений.

- Можно выполнять только две разные порции упражнений, отличающиеся по форме или характеру (с разными скоростями и амплитудами).

- Есть еще масса вариаций, как по темпу, так и по расстоянию.

- Смена одних упражнений другими. Все делается внутри одного задания, бес-

лится имеющаяся мера функциональной готовности, которая в дальнейшем станет ориентиром результатов происходящих изменений по мере продолжения тренировок.

3. Начать бег на 100 метров с одного ускорения. В очередном беге на 100 метров включать постепенно все большее количество ускорений, увеличивая тем самым нагрузку на сердце и дыхание. Можно с каждым очеред-

ным бегом на 100-300 метров менять длину одного из ускорений, выполнять одно из них в полную силу в начале, середине или в конце 100 метров.

4. Следующий вариант блока-задания; включать внутри общего отрезка бега небольшие расстояния 10-15 метров для скоростного выполнения бегового упражнения (закидывая пятку, семенящий бег и др.) Затем снова продолжается бег с заданной скоростью до очередного повторения бегового упражнения. Например, на 300 метров можно повторять беговое упражнение по 10 метров через каждые 40 метров обычного бега. Можно чередовать несколько беговых упражнений, выполняя новое на очередном отрезке.

5. В другом блоке-задании можно включать внутри беговой дистанции отрезки, в которых выполняются разные прыжковые упражнения. Например, «диггум» с максимальной частотой и продвижением вперед.

6. Бег по разложенным в одной линии гимнастическим кольцам. Менять в очередном повторении расстояние между ними и затем продолжать отрезок обычным бегом.

7. Задания, объединив беговые, силовые и прыжковые упражнения. Этот вариант можно назвать приемом «конкур».

8. Бег в горку, огибая по диагонали широко расставленные конусы.

9. Бег со старта или по отрезку дистанции, задавая темп беговых шагов (например, детской игрушкой – пищалкой).

10. Сочетать беговые отрезки в промежутках с работой со скакалкой на месте.

11. Бег на отрезке до 100 метров, в каждом из 10-20 метров делать резкий рывок по 3-5 шагов и так всю дистанцию.

12. Бег зигзагами, от конуса к конусу. Они расставляются на беговых дорожках, на разной длине друг от друга, или на разной ширине, тем самым, изменяя особенность нагрузок. Путем уменьшения расстояния между ними усиливается эффект интенсивности. Обегать и делать первые три шага после конуса надо во всю силу, частым шагом!

После такого рывка оставшееся расстояние между этими двумя конусами выполняется как спокойный обычный бег.

Смотрите образную модель зигзагообразного бега на рис. 2.

13. Выполнять отрезок обычного бега, затем начать чередовать его с бегом через скакалку. Беговой шаг через скакалку очень приближен к необходимой технике, но при достаточно умелом и быстром продвижении спортсмена вперед.

14. В тренажерном зале на всех тренажерах следует работать по предлагаемой методике. Чередую внутри подхода разные усилия или амплитуды. Правильнее иметь блок из двух заданий на разных тренажерах. Сделать несколько подходов, чередуя без остановки их между собой.

15. Необходимы упражнения с большим надувным мячом (70 см.) Прежде всего задания - лежа на нем спиной и катаясь. Кроме этого все упражнения, которые удастся придумать с опорой телом, конечностями или используя сопротивление упругостью мяча.

Отдельно следует указать, что нецелесообразны с

технических позиций упражнения в ходьбе и в беге по движущейся ленте и упражнения на велосипеде. Условия выполнения таких нагрузок прямо противоположны условиям при беге по грунту.

В силовом зале удастся получить значительную силовую нагрузку функциональной направленности, если чередовать между собой тренажеры, сделать движения в быстром темпе и заканчивать очередной блок упражнениями со скакалкой. Здесь так же в каждом тренажере необходимо чередовать разные скорости и амплитуды. А это совсем другое воздействие в отличие от обычного повторения одинаковых усилий друг за другом.

Задания для частого бега

1. Броски набивного мяча вдоль поля, добежав – делать мгновенно новый бросок. То же можно делать двумя мячами и подбегая к месту их падения снова броски. Задание труднее выполнять, преодолевая определенное расстояние «на время» с учетом по секундомеру.

2. Еще сложнее броски упругого набивного мяча вдоль тартановой дорожки 100 метров. Правило в том, чтобы бросив его вперед-вверх успеть подбегать и схватить его после отскока от грунта и сразу же бросать снова, рывком догоняя его.

3. Частая смена ног – стоять в положении «разножки», держась одной рукой сбоку за опору или с одновременной работой рук. Делать разведение ног очень часто и сразу бег на месте с ускорениями и замедлениями, и снова темповая разножка, затем сразу бег по отрезку дистанции от 30 до 100 метров. Сделать несколько

сетов. Во всех этих движениях ориентация на быстрое движение коленом назад.

4. Частый бег на месте и затем по сигналу в том же темпе бег вперед 30–50 метров, активно работая руками для сохранения предыдущего темпа.

5. Бег с частотой, издаваемой звуковым сигналом. Например, тренер делает это, нажимая на детскую игрушку-пищалку из резины.

Совсем неожиданно спортсмены увеличили еще больше темп своего бега, когда, имея в каждой руке пищалку и нажимая ее часто, пытались бежать с предельной частотой.

6. Интересно упражнение для частоты шагов с точки зрения реактивной скорости каждого из них. Поставить отметки на 20-метровом отрезке начала и окончания бега.

Первое задание – бег обычным шагом и выяснить сколько шагов. Затем с каждой пробежкой их последовательно увеличивать в количестве на два и так до возможного предела.

7. Другой вариант, кто сумеет сделать наибольшее количество шагов на этом отрезке, с учетом времени начала и окончания бега по секундомеру.

8. Третий вариант, когда заканчивается частый бег мелкими шагами на отрезке 20 метров, то от него сразу же стартовать «на время» 50 метров, в том же темпе продвигаясь вперед. Акцент внимания спортсмена на частый посыл бедра назад, после выноса ноги вперед.

Тренирующее обучение

Современный темп роста спортивных результатов сделал тренерам вызов, на который надо отвечать заменой стандартных средств на новые творческие находки. Каждый тренер может найти нужное упражнение, а степень его значимости станет понятна только в практической работе.

Основными для освоения техники станут упражнения, в которых подчеркиваются элементы и детали «частого бега».

Все сказанное об особенностях техники варианта «частого бега» вызывает необходимость пересмотра упраж-

Рис. 2. Схема № 2



нений, их направленности. Нельзя допускать инфляции средств и знаний в этом вопросе.

Принципы выбора упражнений их освоения исходят из особенностей создания ускорения для загребавшего движения ног. При этом мгновенно пребывания стопы в опоре, а также непрерывной смена коленей, одного относительно другого.

Остановимся на нескольких упражнениях для тренирующего обучения.

1. «Семящий бег» — это тренирующее технику упражнение, в котором необходимо делать ускорения и довести частоту бега до непрерывного движения обеих ног. Продолжая упражнение, необходимо некоторое расстояние удержаться на этом непрерывном ритме частоты. Самое важное — обратить внимание спортсмена на полное выпрямление ноги в коленном суставе. Как бы посылая его назад при опускании на грунт, нога ставится ступней, загребая и при этом резко разгибаясь в колене. Тело сохраняется вертикально.

2. Следующим тренирующим упражнением может быть бег со средней скоростью, в котором основная мысль и ощущения спортсмена направлены на то, чтобы только поставив стопу на грунт, не задерживать ее, когда она оказывается сзади тела, а быстрее выносить вперед. Задача беговых шагов — стремиться в ощущениях не задерживать стопу сзади тела. При этом она выносится выше, сохраняя предельно близкое положение под тазом.

3. Следующее упражнение, которое создаст ощущение движений потоком — это учащающийся бег высоко под тазом пронося стопу через предметы. Ускоряясь в беге через барьерчики, преодолев их, сохранить тот же характер движений и темп на небольшом отрезке. Для бега можно использовать специальные маленькие барьерчики. После каждого повторения бега через них все больше увеличивают расстояние между ними до нормальной величины шага.

В другом варианте можно, начав с близкого расстояния между ними, увеличивать по-

степенно его до обычного шага. Важно ступни ставить при нормальном шаге не посередине между ними, а сразу за барьерчиком.

4. Очередное упражнение — выполнять бег без остановки, на каждом из двадцати метров, резко между ними повышая на одну ступень скорость. Расстояние, например, 80 метров, позволяет это сделать четыре раза, и на последнем участке скорость будет предельной.

Каждый отрезок обозначен конусом, а суть задания в том, что требуется резко добавлять частоту шагов после очередной отметки.

О роли работы рук в беге

Как можно работать руками не уставая, или очень быстро, если это не тренировать?!

Необходимость такой специальной тренировки обычно недооценивается в работе с бегуном. Нет направленной тренирующей работы для развития рук в беговом шаге.

Необходима отдельно группа упражнений для работы только руками и другая группа — в сочетании с работой ног.

Какие задания для этого можно использовать:

1. Беговое движение руками, в боковой плоскости, постепенно переходя на сгибание в локте и выносе выпрямленной ладони до уровня лица.

2. Чередовать движение рук по кругу в боковой плоскости и сразу переходить на ускорение в обычной работе руками, а затем подсоединять бег на месте в том же частом темпе.

3. Беговые движения руками стоя на месте. Позиция, выставив одну ногу вперед и полуприседание. Выполнять движения руками, чередуя порциями скорости быстро-спокойно.

4. Движение прямыми руками на месте, чередуя их в разных плоскостях поперек, перед собой, сбоку на бок, по кругу. Все это делается по очень малой амплитуде с предельной частотой темпа.

Таблица упражнений, объединенных в блоки

Авторы просят не иметь претензий к качеству рисовальной техники, так как рисунки взяты из рабочих записей авторов, а тренер не всегда художник (см. рис. 3).

Блок № 7. Броски набивного мяча партнеру или в стенку с последующим отскоком

Блок № 8. В первом случае подъем плечами вверх, а во втором плеч и ног

Блок № 9. Лежа — подъем прямых ног, затем ноги зафиксированы — подъем плеч

Блок № 10. Лежа на скамейке, ноги закреплены — согнуться под скамейку головой

Блок № 11. Оба упражнения сразу чередуются после нескольких выполнений каждого

Блок № 12. Лежа на возвышенной опоре спиной, движение «ножницы» прямыми ногами.

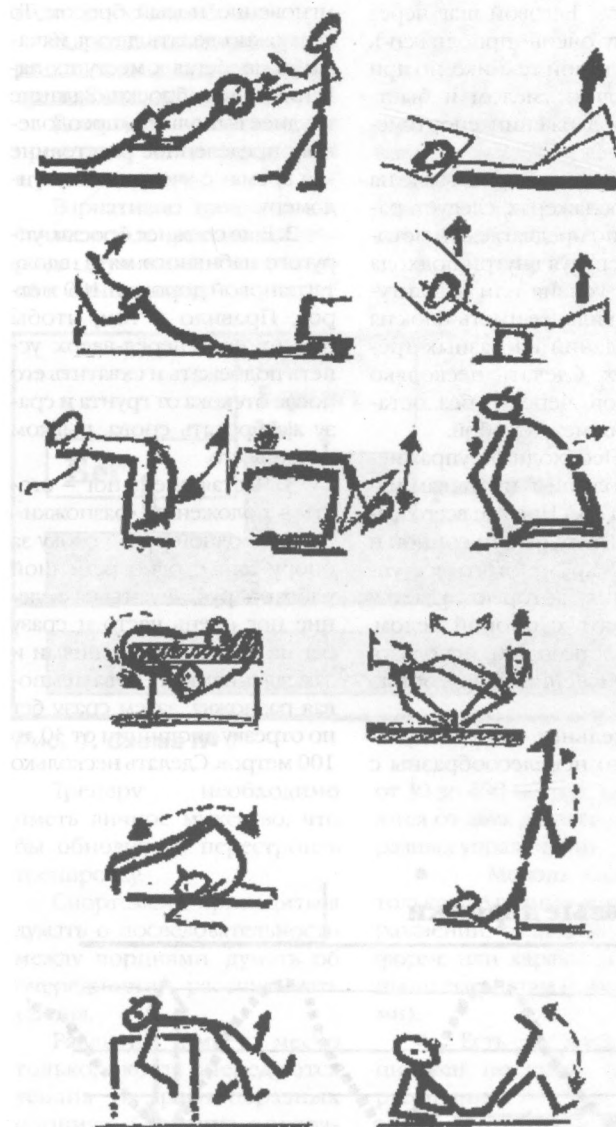


Рис. 3. Блоки №№ 7–12 (блоки №№ 1–6 см в № 10–11)

Кроме ассиметричного сочетания нагрузок отдельных упражнений каждого блока, есть еще более резкое воздействие. Можно очередное упражнение блока выполнять так же контрастно-вариативно при следующих условиях:

1. Движения надо делать часто и затем очень медленно.
2. Движения делать по полной амплитуде и сразу чередовать, коротко.
3. В моменты выполнения упражнения останавливаться и замирать на 15-20 секунд в позе, дающей наибольшее напряжение, затем продолжать начатое до этого.
4. Отдельные блоки, по выбору тренера, надо выполнять во время беговых нагрузок на стадионе. Делать их можно в промежутках между беговыми отрезками (1-3 минуты) или тогда, когда тренер считает нужным такое сочетание. Предлагаемый прием усилит функциональное и развивающее влияние объединением бега и силовых упражнений. Это один из возможных вариантов «силового бега».

Срочное восстановление — часть тренировки внутри занятия

Оно не отдельное мероприятие в конце занятия. После каждого задания обязательно восстановление! Оно делается растяжкой групп мышц, работавших в большей мере. Придется продумать, как оперативно восстанавливать не только дыхание, но и ноги.

Для успокоения дыхания важно начинать делать махи, стоя рядом с опорой для руки. Махи делать поочередно одной и другой ногой, последовательно. Нет необходимости доказывать чрезвычайную важность таких движений ног ради быстрого восстановления дыхания. Это воздействие проверено нами на практике многие годы.

Во время махов ногой создаются новые условия для обогащения кровотоком в малом тазу. Происходит восстановление основных мышц вокруг тазобедренного сустава.

Закончив махи, коротко по времени, выполнить растяжку позвоночника и ног. Между беговыми заданиями, обычно на такие паузы уходит от 2 до 4 минут. При этом не забывайте пить воду.

Восстановление рабочего состояния ног

Коротко обратим внимание на безопасности выполнения нагрузок.

Любые упражнения должны обеспечивать после каждого задания местную реабилитацию, путем растяжки. Это не наш вопрос, но тренер должен знать основы и сам многое сумеет.

Любые методы тренировки должны иметь после каждого задания местную реабилитацию: восстановление «горячих» точек коротким массажем, поглаживанием, растиранием ладонями, мажками, разминаниями пальцами рук, растягиванием.

1. Для голеностопного сустава и колена необходимо обязательно восстановление сразу же после выполнения.

Растяжка, разминание стопы и ее точечный массаж.

Для общего улучшения состояния ног следует практиковать массаж головки бедра, крестец, позвоночник, верх плечевого пояса.

2. Вопросы улучшения состояния спины, позвоночника: Сложившись калачиком катание на спине вперед и назад, вправо и влево. Лежа на животе броски мяча об стенку с отскоком обратно в руки. Стоя, броски прямыми руками, через себя (набивной мяч, ядро доступного веса).

3. Ноги в целом. Лежа на спине встряхивание мышц, то же лежа на животе. Позиция «свечки», движения за голову прямыми ног, разведение в разные стороны или встряхивание.

4. Общие процедуры. Контрастные ванны. Ванны целевые для стопы и голени.

5. Лечение травм.

- Как можно раньше прикладывать лед к месту повреждения.

- Солевые или скипидарные компрессы.

- Ванны скипидарные (доктора Залманова), мумиё, компрессы из глины, капустный лист, алоэ.

P. S. Желающие более подробно познакомиться с нашими взглядами на вопросы бега и тренировки могут обратиться к предыдущим статьям (с 2002 года) в журнале «Легкая атлетика» или прочитать в Интернете на сайте Федерации Белорусской легкой атлетики. ♦



Беговой экипировочный центр «Фортуна»

GLYCERIN 8 — первая модель, в конструкции которой используется технология DNA (ДНК) — первая умная технология, которая мгновенно приспосабливается к особенностям каждого бегуна, весу человека, темпу бега. Вещество,

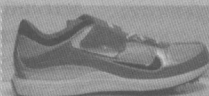
из которого производят DNA (ДНК), — из категории **неньютоновская жидкость**. Это значит, что вещество не следует нормальным законам физики, а ведет себя и как жидкость, и как твердое тело одновременно, т.е. чем сильнее давление на вещество, тем более упругое оно становится. Это позволяет DNA (ДНК) обеспечить тот уровень амортизации, который необходим каждому бегуну индивидуально. По своей конструкции кроссовки **Glycerin** обеспечивают невероятную амортизацию, гашение удара и возврат энергии.

Технологии, применяемые в данной модели: DNA (ДНК), BioMoGo, DRB Accel, HPR, POD TECH, материал верха Element.

www.runnercenter.ru



NIKE ZOOM HJ



NIKE ZOOM TJ



NIKE ZOOM LJ



NIKE ZOOM JAV



NIKE ZOOM ELDORET



NIKE ZOOM SID

Интернет-магазин (бесплатная доставка по России)

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

Режим работы: Понедельник—суббота 10.00—17.00.

Тел./факс (495) 940 5534. E-mail: runner-center@mail.ru

МИРОВОЙ РЕКОРД-2010

Второй рекорд Комона

Кениец Леонард Комон в июле установил мировой рекорд в беге по шоссе на 10 км — 26.44, а 21 ноября на традиционном пробеге "Семь холмов" в Ниймегене (Нидерланды) превысил на 16 секунд мировой рекорд на дистанции 15 км — 41.13. Прежний (41.29) принадлежал его соотечественнику Феликсу Лимо и был показан на той же трассе в 2001 году, но был повторен эфиопом Дерибой Мергой в 2009 году в Рас-эль-Хайма. Комон пробежал быстрее, чем Хайле Гебреселаси, результат которого (41.22) не был ратифицирован в качестве рекорда.

ОТОВСЮДУ О РАЗНОМ

Рудиша женился

Лучший легкоатлет 2010 года рекордсмен мира в беге на 800 м кениец Дэвид Рудиша решил в этом самом удачном для себя сезоне еще и создать семью. Дэвид женился на Элизабет Нааньи, с которой давно дружил.

Как и в лучших забегах, вместе с ним (на этот раз в роли свидетеля — вместо пейсмейкера) был Мозес Тангуи.

Из известных атлетов на свадьбе присутствовали Огустин Чоге, Николас Кембой, Альфред Йего, Абрахам Чепкирвок.

Чемпионка Европы не сможет защитить свой титул

Чемпионка Европы в прыжке в высоту немка Ариане Фридрих 22 декабря на тренировке получила серьезную травму ахиллова сухожилия. Потребовалась операция, и, по мнению врачей, Фридрих не сможет выступать в течение полугода. Поэтому Ариане не сможет защитить в Париже свой титул, завоеванный два года назад в Турине. ♦

«Анаэробика»: теория, эксперименты, результаты

Марина СТЕПАНОВА,
заслуженный мастер спорта,
профессор
Вячеслав СТЕПАНОВ,
заслуженный тренер СССР,
профессор
Санкт-Петербург

Продолжение. Начало в №№ 7, 10–11 за 2010 год.

Шаги – движения и скорости, метаболизм

Важно редко учитываемый – и в теории бега, и в практике тренировок – парадокс: структура (внешняя – техническая и внутренняя – мышечная) бега в аэробных и анаэробных зонах не соответствует простому пропорциональному (к скоростям) количественному линейному увеличению всех элементов. Это принцип «структурно-шаговой специфичности»: движения «скачком» меняют облик на уровне скоростей $75 \pm 3\%$ от индивидуального спринта (для нас: при 8 от 10–11 м/с). В зоне «субспринта» на выносливость – сначала достигается предел амплитуд размашистого маятникового шага (с наибольшим использованием даровых сил – тяжести и инерции звеньев, пассивной упругости в крайних позах растягивания мышц и связочно-схожильных элементов) и его длины, а при «ускорении» от субмаксимального к абсолютному спринту эти пространственные параметры даже несколько снижаются резким включением (с увеличением периодов «накладки антагонистов») тормозящих градиентов сил – активностью уже не упругих, а мышечных «тормозов» – в уступающем режиме рекуперации на границах фаз – сменах направлений движений – рост частоты от 4 до почти 5 шаг/с, резкое сокращение времени полета (а уж опоры само собой). Идет привлечение двусуставных мышц СГ–РБ и РГ–СБ (специальных приводных рычагов темпа – частоты, они же локальные «зерна утомления» от спринта) в почти беспаузную работу с поочередным акцентированием двух функций (дистальной и проксималь-

ной), других мышц – СБ, РБ, ПС – в резкий и почти пиковый уступающе-преодолевающий остро-высокий и короткий импульс, а также и таких важных «функционеров» (в смысле работников) спринта: портняжной, передней большеберцовой и большой приводящей мышц.

«На базовой» же аэробной (подавляющей по доле объема у среднелинковых) скорости 5–5,8 м/с с частотами шагов 3,0–3,3 не прорабатывается не только сила, но даже и капиллярно-миоглобиново-митохондриальная цепь целевой системы утилизации кислорода – активно, но впустую перегоняемого организмом по транспортным кровеносным сосудам других мышц (точек запроса) – ибо не затребованы те, ключевые для будущего бега с соревновательной скоростью, мышцы. По сути даже 800 и 1500 м – разные по структуре шагов и мышечных акцентов дистанции (находятся за 80 или до 70% – по разным сторонам от скоростной точки изменения техники). Что же до более медленного бега – достаточно взглянуть на технику бега трусцой в исполнении атлетов любых специализаций. Привыкающий ежедневно много лет и подолгу «ползать» – бежать ли (быстро) сможет?

Мы более 40 лет исследовали элементы движений, их системно-обобщенные параметры – как критерии техники спринтеров мировой элиты (в сопоставлении с иными бегунами). За это время («тарановая эра») уровень элиты, как и мировой рекорд на 100 м, прогрессировал на 0,3–0,37 с. Наибольший прогресс по угловым скоростям и ускорениям отдельных звеньев достигнут разгибателями бедра

(1,9–2,5 раза), затем – разгибателями голени и сгибателями бедра (1,3–2,3), далее – сгибателями голени (1,2–2,0). Наконец, почти не менялись параметры движений стопы.

Кстати, индивидуальный прогресс часто имеет свои закономерности, отличные от общей тенденции. Так, доступные записи бега У.Болта (как снова не вспомнить В.Папанова – кинограммы его уровня были бы материалом для полного анализа) показывают, что он превысил «локальные мировые рекорды» в таких элементах кинематики суставных движений: угловые ускорения разгибания голени (правой ноги в переносе 1140 рад/с², левой 954) – в 1,4 раза, угловые скорости и ускорения сгибания голени (при переходе от опорной фазы к полетной – складывании левой – 32,6 рад/с и 1060 рад/с²) – в 1,3 раза, угловая скорость разгибания бедра (на опоре левой – 21,8) – в 1,4 раза и чуть – угловые ускорения сгибания бедра (левой в 1,06 раза – 848, но было ранее в исполнении единожды другим спортсменом – 980) на переходе от опоры к полету. В остальных элементах – на уровне средних из современной элиты, иногда ниже. Итак, если 3 приоритетные группы мышц для прогресса элиты – это РБ, РГ, СБ, а СГ – 4-я по значимости, то у Болта – СГ, РГ, РБ, а СБ – 4-я (о движениях стопы в голеностопном суставе судить по имеющемуся материалу некорректно). Еще его плюс – приближение опорных величин ускорений к полетным (почти 1:1, кроме РГ) и то же – для опорных угловых скоростей (относительно полетных они меньше всего в 2–2,5 раза). Торможение маха делает по-разному: левой за счет угловой скоро-

сти РБ, правой за счет РГ. Мах – левой градиентом усилий СБ, правой силой СБ. *Главный козырь бега Болта по дистанции – мощнейшая работа мышц задней поверхности бедра (СГ и РБ), особенно как сгибателей голени – и по угловым скоростям, и по ускорениям – небывало быстрые и сильные движения по обоим параметрам и для обеих ног. По «резкости» (вторым производным от суставного угла – эквивалентам градиенту усилий) Болт достиг таких величин: РБ $3 \cdot 10^4$ рад/с³, СБ – $5 \cdot 10^4$, СГ и РГ – $8 \cdot 10^4$ (на опоре РГ – $5,5 \cdot 10^4$) – это все на уровне рекордов, особенно мощен этот взрыв в ЗПБ – и ведь угловые скорости в этих суставах реализуются мышцами умножением на его необычно длинные рычаги – звенья ног – в небывалые линейные скорости перемещений точек и всего тела.*

Итак, главные точки прогресса «базируются» на бедрах спринтеров: у «среднего элитного» – в районе ягодиц и передней поверхности (прямой мышцы) – разгибателей в двух верхних суставах ног, а у Болта они расположились в двусуставных мышцах задней (двуглавая с синергистами) и передней (прямая) поверхностей, функционирующих вокруг проксимального и среднего (то есть в качестве СГ и РГ) из трех суставов. Элита «приросла» разгибателями и бедрами (прямой мышцей), а Болт – голеними (двуглавой) и сгибателями...

По таким критериям 25–30 лет назад мы оценивали также степени приближения к потолкам сил (и скоростей звеньев) – как для бегунов на 400 м, так и для собственного бега, причем конкретного содержания: с увеличением длины или частоты

от своего естественного шага. Точное исполнение при киносъемке вариантов с разницей шагов более 30 см (216 или 185) и разницей темпа более 0,7 ш/с, которые допускает бег на уровне своих 80–90% скоростей спринта, дало информацию нам и к выбору стыковки ритмов в технических тренировках, и к адресной силовой программе.

В частности, «длинный» бег требовал по максимуму силы СБ (и интеграла усилий СБ и ПС), градиента РГ и ПС (на опоре) – в 1,2–1,3 раза больших, а «частый» – силы РБ и ТС (на опоре), РГ (в махе), градиента СГ и СБ (на границе опоры и полета). Угловые скорости и ускорения в суставах при частом беге превышали соответствующие (аналогичные) для длинного в 18 элементах по группам мышц (в 1,1–1,5 раза), а уступали в 11 элементах, в основном полетно-переносных маховых движений. Значит, принятая шаблонная оценка бега на длине шага как «более силового» некорректна (по крайней мере, в нашем примере). Да, он таков для крупных мышц (СБ, РГ на опоре, ПС), по резкостям РБ и РГ на опоре требует усилий в 1,1–1,2 раза больше, в остальном же (по количеству элементов – в 1,5 раза больше) жестче работа в «частотном» – темповом варианте (РБ, ТС, РГ махов, РБ начала опоры, СГ, СБ, резкости РГ, СБ, СГ). Особенно возрастает градиент (а значит, уступающий режим при укороченной паузе молчания) усилий при переходе к СБ и к СГ – при отрыве от опоры, и к РГ в начале торможения маха (при опоре на другой ноге). Амплитуды СБ (на 5–9°), РГ (4–12°), разведения бедер (10–17°), ТС (6–9°) больше в 1,2–1,3 раза в длинном беге, акценты в котором делаются на сгибание бедра в махе и скорость разведения (1,3 раза). В частом же акценты – на разгибание бедра перед и в начале опоры и скорость сведения (1,3 раза). Есть ведь и физиологическое соотношение: превышение привычной частоты требует на 25–30% потребления кислорода большего, чем превышение обычной длины шагов.

Но главное – индивидуально приложить общий принцип «Готовь конкретные мышцы к будущему конкрет-

ному силовому режиму, который даст кинематику движений, складывающуюся в нужную структуру шагов для требуемого результата». То же касается общей закономерности – разных подпрограмм для мышечных групп в беговом цикле. Одни постоянно поддерживают уровень 2/3 усилий, молчания минимальны (РГ и СГ) – в них «расквартированы» как локальная выносливость спринтера, так, впрочем, и частота (наряду с РБ и ПС). Другие мышцы за счет уступающего режима взрываются в 5–6 раз быстрее и выходят на уровень в 1,2–1,5 раза выше своих изометрических потолков, делая это один раз (РБ, ПС) за цикл с большими (почти в 10 раз) паузами, либо дважды (ТС, иногда СБ) – с паузами для короткого, стало быть быстрого расслабления. В разной степени мышцы используют и участие «плеч сил тяги» и упругих (пассивных) сухожильно-связочных или активных – рекуперации волокон) деформаций с накоплением энергии или механических «тормозов» при смене движений (подробнее в статьях 2005 г.). Все это послужило предпосылками к комплексам локальных упражнений. «Чтобы бегать (быстро), надо бегать (но не только – а еще и целенаправленно готовить миофибриллярный аппарат и метаболические системы – упражняя их по элементам мышц и движений)» – так надо дополнить известную мудрость бегунов. В многократной фиксации времени, темпа, сопротивления резиновых амортизаторов и тренажерных блоков по ходу локальной проработки косвенно отслеживали сдвиг в формах проявления скорости-силовых усилий разных групп мышц, реализуемых разными их волокнами (естественно, повседневно строго объективно измерять это прямо – по биопсии – было для нас нереально).

Дорогами «фосфагеников» (спринтеров)

Теперь о возможностях, перспективах и ограничениях другого («скоростного») пути. Привычная по учебникам схема «последовательной смены долей метаболических источников» для реалий быстрого бега требует уточнений:

1) там показан не временной ход обеспечения непрерывно выполняемой единой локомоции, а зависимость долей участия источников энергии от времени в разных, независимых повторениях; 2) она отражает среднее исполнение усредненной лабораторной массой подопытных нормально-здоровых людей, отличающихся от элиты узко-специализирующихся бегунов в 2–4 раза; 3) в едином последовательном двигательном акте у высококлассных бегунов развертывание разных «баков энергии» значительно более сжато во времени с увеличением периодов совместного использования параллельно работающих источников, вплоть до их наложения друг на друга.

В экстра-спринте КФ (креатинфосфат) расходуется втрое быстрее, чем в классических схемах для «усредненного человека» – за 5–7 секунд более 90%. Половина его уйдет уже через 2–3 секунды ($t_{1/2}$) после старта, а далее по экспоненте: 100% расхода за 7 периодов $t_{1/2}$ (14–21) с, но более показателен реальный предел (90%) расхода в мышце, как время окончания работы этого бака – здесь за $3t_{1/2}$ (6–9 с). Таковы и экспериментальные биохимические данные спринтеров – 6–7,5 с. Это параметры расхода КФ в диапазоне: от тех, кто к 6 секундам приближается к набору скорости 12 м/с (половина КФ за 2 с, 90% за 6 с) – и до тех, кто выходит на потолок скорости 10 м/с (соответственно 3 и 9 с). Мощность расходования ($t_{1/2}$ и $t_{90\%}$) зависит от количества нитей миозина, так как фермент КК или КФК (креатинфосфокиназа) составляет структуру М-мостиков, поперечно связывающих эти нити. Кстати, содержание КК («короткоспринтерского» фермента) у темнокожего населения (из публикаций по миодистрофии Р.Кортина) в 2–3 раза выше. Субстрат этой спринтерской реакции фермента КК – реакции Ломана – сам КФ – «сидит» на головках миозина и определяет емкость. Количество фермента и субстрата поэтому-то взаимобусловлено структурой, и – значит – количеством миозиновых фибрилл. Тренировкой силового содержания в режиме скоростного расходования КФ можно за счет гипертрофии обеспечить прирост

мощности (15% фермента) и эквивалентный прирост емкости (30% субстрата). Это даст возможность при той же беговой установке (на «полный спринт») реализовать ту же экспоненту расхода КФ во времени (с теми же $t_{1/2}$ и $t_{90\%}$), но в иных абсолютных величинах (от исходно увеличившегося) КФ. За счет более мощных каждого из сократительных циклов это даст выход на более высокие скорости бега на всем участке их работы, но за те же 6–9 с позволит убежать на большее расстояние (от соперников и от лактата) относительно старта – оставляя на жутковатый финишный отрезок меньшее пространство, а возможно и время (если падение скорости останется таким же) мучений – то есть точка кризиса отодвинется по кругу, как и неотвратимый последующий через три десятка секунд «стоп-сигнал» от мышц.

Таков тренировочный шанс спринтера. Еще один шанс – вариант использования своих «КФ–козырей» на 400 м – технико-тактический (соревновательный). Задача бежать на 90% скорости дает возможность менее интенсивно расходовать КФ. Например, при скорости 8 м/с можно $t_{1/2}$ растянуть до 10 с, соответственно 90% КФ до 30 с. Если при скоростях 9–9,5 м/с эти показатели равны $t_{1/2} = 4–5$ и $t_{90\%} = 12–15$, то при скорости – 7 м/с они уже могут быть 15 и 45 с. Это в среднем, но важно ведь относительно своего спринта, где можно варьировать этот расход КФ шаговой и частотной структурой. И все же растянуть его на всю дистанцию, не опустившись ниже требований по скоростям – нереально (это возможно при пробегании круга не быстрее 57 с, то есть в темпе бега на 1500 м).

Итак. Или убежать подальше за 7-кратное время полу-расхода КФ, держась далее по инерции с этого разбега, пока работает «второй бак» (гликолиз), а уж «встав, хлебнув от его продуктов» – добежать до финиша «на воле». Но «воля волей, если сил не впрок»...». Либо, расходуя КФ менее мощно, чем мог бы на пределе (но все же мощнее многих соседей по дорожке), отдав соперникам даже долю своего преиму- ▶

ства в скорости, отодвинуть рубежи взрывного накопления лактата со стопором гликолиза к финишу. *Компромисс показали Т.Смит и через 32 года М.Джонсон – при разительной несхожести их конституций и шаговых структур – в схожей раскладке: первые 200 м с запасом от личного рекорда $1,8 \pm 0,1$ с или $1,5 \pm 0,3$ с от предельного на данный момент результата на 200 м (за счет экономии своего козыря – соответственно длины либо частоты шагов) и вторые 200 м лишь на $1,1 \pm 0,3$ с медленнее первой (сохраняя свой козырь). Оба шли к этому по 6–7 сезонов выступлений, совмещая 400 со спринтом (200 м).*

Связи «баков энергии»

Программа расходования «второго бака» лактацидного – обусловлена параметрами первого – креатинфосфатного. Сигнал к наиболее быстрому производству лактата – это временная точка истощения 80–90% КФ (а вообще сигнал к началу гликолиза – с третьей секунды или от расхода половины КФ), то есть либо к 6–9 секундам (спринт 10–12 м/с), либо к 30–45 секундам («средневыносливые» скорости 7–8 м/с), в нашем случае варьирования шагами – где-то с 20–25 (18–27) секунды. Но бывает, что фаза «агрессивного взрыва» – максимальной активизации гликолиза по лактату наступает раньше – с опережением: в случае супермощного спринта уже при расходе всего лишь $2/3$ КФ – на 5–6-й секунде (или на 42 ± 6 метре спринта). За 3 с лактат возрастает вдвое – с уровня 2,5 покоев (лактат 5–7) до 4–9 покоев (лактат 8–18).

Испанцы Ф.Родригес и Р.Мартин назвали эту точку резкого приращения алактатно-лактатным порогом (наступал в среднем у обследованных ими спринтеров через 5,37 с после старта). Продлится накопление лактата (по экспоненте) до 20–30 с и замедлится по достижении $2/3$ от потенциального потолка La индивидуума. И это тоже вдвое быстрее, чем на схемах. Далее эффективность бега определит «стойкость рН» при росте лактата – буферными резервами, по мере истощения резервов которых на «волевую терпелю» закисленности до финиша останется –

кому как: от 15 до 30 (или 5–10) секунд, то есть от 20 до 80 метров.

«Агрессия лактацида» связана с истощением КФ, то есть освобождением от захвата им АДФ, нужного для 5–6-х ферментов гликолиза (реакций 7 (8) и 10 (11), один АДФ получен в реакции № 4 с затратой АТФ), а первый фермент – фосфорилиза запущен уже с третьей секунды бега от освободившегося (в том же «сократительном гидролизе» АТФ, что и АДФ) неорганического фосфата H_3PO_4 , нужного для 1 и 6 (7) реакций гликолиза. Наиболее сильный для человеческого гликолиза регулятор – сократительно-кальциевый (общий триггер – кальмодулин сопрягает исполнительный и энергетический механизмы сокращения мышц), в отличие от адренолинового (гормональный регулятор более свойственен гликолізу собак). Человек, кстати (если он чемпион, а не участник), по Л.Гиссену, более склонен к норадренолиновым реакциям («гормон льва»), нежели к адренолиновым («кролика»). Подключая первый из этих катехоламинов единой симпатно-адреноловой системы при утомлении, он избегает стрессовой зажатости, свойственной «тревожно-оборонительным» адрено-возбуждающимся соперникам (не «мандражистам», а наоборот – «чересчур ответственно-мотивированным сверхцелью за пределами реальных возможностей»).

Так практически сразу, параллельно (при последовательно, взаимно-регулируемой доле вклада) включаются первые два бака энергии – ресинтез АТФ: фосфагенный (КФ–АТФ) и лактацидный (гликоген–лактат). Мощности и емкости этих баков обусловлены количеством ферментов и субстратов (кроме гликогена – не его запас лимитирует гликолиз, а буферная состоятельность мышц), не просто свободно плавающих в растворе саркоплазмы волокон, а именно «ambitiquis» – структурно связанных с миофибриллами. Отсюда практическая сложность утилизации экзогенных – извне вводимых синтезированных аналогов креатина, АТФ, аминокислот, щелочей и т.д. – и участия их в сокращении и метаболизме (кроме того, что не все найдут

нужный адрес – точку приложения). Поэтому иного пути, как подготовка новых потенциальных каркасных мест для их локализации на нитях миоэпизина и актина (если все имеющиеся заполнены – как и бывает у прошедших очередной этап 10 специально-анаэробных работ на отрезках) – нет.

Наконец, третий бак – оксидативный, дыхательный (в матриксе митохондрий, на наружной поверхности внутренней мембраны их крист) совпадает на первой трети своих реакций с 10 (11) реакциями каскада второго бака (в саркоплазме, саркомериткулуме и на миофибриллах). Продуцирование энергии идет от аэробного окисления «топлива» – активированной угольной кислоты (в форме АцСоА), в которую переходит не восстановленный лактат, а поступивший в митохондрии пируват. Цикл и цепь этого процесса при наличии кислорода заканчиваются также и выработкой CO_2 и H_2O , а разворачиваются они спустя 8 с латентного времени плюс 15–30 с половинного ($t_{1/2}$) потребления O_2 , – итого на полное потребление кислорода (ПК) выходят через 3–4 (при тренированности 2–3) минуты. Доставка «модулятора дыхания» – АДФ – после всяческих конкурирующих реакций имеет плато насыщения в митохондриях не ранее, чем после 30 сокращений. Фактически же все баки с разной интенсивностью и долями в едином беговом акте вступают в действие в первые секунды бега. Собственно «распутье пирувата» на присоединение ли H^+ (восстановление в лактацид) от NADH либо на проход в митохондрии – обусловлено не количеством ПВ (пирувата, точнее пирувиноградной кислоты) и ЛДГ (фермента взаимопереходов пируват–лактат) и не наличием O_2 , а соотношениями NADH/ NAD в цитоплазме и в митохондриях. Реальное участие трех баков на протяжении 43–53 с (интересующий нас диапазон мировых рекордов на 400 м – от гладкого для мужчин до барьерного для женщин) намного сложнее, компромисснее, специфичнее, взаимозависимее, чем при переносе общезиологических схем «передачи эстафеты от источника к источнику» на шкалу бега – зависит от конкретного синоми-

нутного состояния и структуры каждой мышцы и ее востребованности в заданной программе шаговых движений индивидуума.

Точки падения скоростей

Участки снижения скорости при задании «бежать во всю мочь» известны со времен лауреата Нобелевской премии А.Хилла (позже – критических зон У.Росса, теперь и биоэнергетических зон М.Смирнова) – 70 и 190 ярдов (с потерей 12%) – отражают кризисные точки смены долей источников: истощения КФ, замедления скорости образования La, истощения буферных щелочных резервов. Последняя точка обусловлена локальным отказом тех или иных мышц при падении рН в них до 6,3; а поддержание дальнейшей скорости зависит не столько от включения по «общей команде для всех мышц» аэробного источника в них (как можно прочитать: «в последние 5–7 с бега на 400 м»), а переключения – не столько на аэробные (менее мощные) волокна I всех тех же мышц, в волокнах II которых «отключились гликолиз и сокращение», сколько на другие, не утратившие способности к мощным сокращениям волокон II типа – в антагонистических либо в содружественных мышцах (ведь в цикле шагов важны все группы, а вариантами бега предусматриваются разные акценты). Ключ – смена двигательных установок в гладком беге либо смена ритмов в барьерном с соответствующим набором ведущих мышц для разных беговых (шаговых) вариантов.

За 60–70 лет эволюция тренированности сместила эти точки – ступени падений скорости: от 6,5 до 11 с, от 13 до 22–23, от 19,5 до 33 (а интервал между ними от 6,5 до 8–9 и затем к 10–12 с). По участкам дистанции Хилл ранее выделял: 45–65 метров за 5–6 с для 100 м (6–8 для 200), 90–100 м при беге на 100 или 120–130 м при беге на 200 м. Далее эта зона падения обобщенно выделена как 13–20-я секунды бега на 200 м, а для длинного спринта выделены еще 200–225 м и 280–306 м. Пожалуй, сейчас они приблизились к таким участкам (приблизительно к 400 м): 100; 250–270; 320–380 (350–370). Последняя зона из них соответствует критическому времени

44±4с. Закономерности сохраняются, кроме резкого влияния ветра (финал на 100 м у женщин в Сеуле-88) либо явных методических артефактов при измерениях (спринт на ЧМ-87 в Риме, на зимнем чемпионате СССР-84 бег на 400 м для женщин), откуда «феномены», ни до того, ни после не случавшиеся, попадали в журнальные публикации: ускорения на финишных 20 м (10) короткого спринта или на последних 100 м длинного спринта.

Прогресс в удержании скорости (по проценту падения) таков: 200 м от 12% по Хиллу до 6–8% в наше время у элиты и 3–5% у чемпионов (у женщин было 10–12, теперь 8–9), 100 м – женщины 4%, мужчины – 3% (Болт, «сбрасывая» усилия в Пекине-2008 – 6%), 300 м – 6–13%, 400 – 8–11% (женщины 7–13% в длине шага и 3–13% в частоте), 800 – 4–8%. Везде общий диапазон: малый 3–5 или большой 8–10% (равный потерям в длинном спринте). На 400 м с/б – зависимость от ритма: при одинаковом-равномерном потери около 10%, при смешанном – более 20%.

Для нас по барьерам эти критические участки были таковы: переход над 2-м барьером, пролет между 4-м и 5-м, переход 7-го и пролет между 9–10-м барьерами. Многократно фиксируя время на этих отрезках, отражающее эффективность мощности и емкости разных «баков», реализовывали идею – работать в этих зонах, по-разному их акцентуируя и затем параллельно «сшивая» переходы между ними, активно включая скорость именно в этих критических точках для соединения соседних звеньев – участков дистанции. Это реализовывалось в превращении критических участков в ведущие (со временем показатели на отрезках «удобства ритма» на 4–6-м и смены ритмов на 7–8-м барьерах стали сильной стороной относительно соперниц). В частности, сумму потерь времени на двух межбарьерных пролетах 6–7-м и 7–8-м довели до $0,3 \pm 0,03$ с, а при смене ритмов увеличение частоты достигло $0,37$ шаг/с. ♦

Продолжение следует.

Спортивный телетайп



МГУ определил лучших легкоатлетов

С 6 по 10 декабря 2010 года в спортивном манеже МГУ прошел ежегодный чемпионат среди факультетов по легкой атлетике.

Отрадно, что число спортсменов ежегодно увеличивается: например, только в забегах на дистанции 50 м участвовало 220 студентов. Всего же в этом году разыграно более 20 комплектов наград среди более чем 1300 юношей и девушек.

Чемпионат по легкой атлетике является частью Спартакиады МГУ, которая проводится уже в 72-й раз. Здесь не только определяются лучшие легкоатлеты университета, результаты состязаний заносят в общий зачет, а по итогам учебного года определяют «самые спортивные» факультеты. В этом году за это почетное звание борются 30 команд.

Кульминацией турнира стали финалы в беге на 50 м у женщин и на 1000 м у мужчин, где победили Юлия Безусова (факультет государственного управления) – 6,5 и Александр Булахов (химический факультет) – 2.35,1, а также «шведские» эстафеты. И, конечно же, в последний день состоялось награждение победителей и призеров чемпионата. Добрые пожелания и памятные подарки из рук организаторов соревнования и спонсоров, поддержавших легкоатлетов, получили почти 80 спортсменов – нынешняя студенческая гордость и будущие надежды МГУ! ♦



Медведь

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.

Runners.ru

- Новости
 - Интервью
 - Фото
 - Видео
 - Конкурсы
 - Блоги
- и многое другое на

www.runners.ru 2002-2010

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГОБОРЬЯМ

ЧЕБОКСАРЫ (29.05)

Мужчины

Десятиборье: А.Зябрев (Ир) 7877 (10,78-7,09-14,88-1,91-50,37-14,44-41,80-4,70-57,29-4,37,64); А.Табала (Ств) 7834 (11,67-7,04-14,25-2,00-52,80-14,44-45,00-4,90-61,27-4,31,59); А.Кислов (Ир, ОНО) 7799 (11,37-7,14-14,97-2,03-52,61-14,44-43,40-5,00-53,14-4,43,76); М.Логвиненко (М-Ир) 7689 (11,11-7,17-13,94-1,88-49,84-14,24-44,60-4,80-44,62-4,37,59); А.Демянов (М, ФСО) 7544 (11,74-7,30-13,48-2,03-51,44-15,25-42,90-4,40-59,11-4,40,24); Е.Саранцев (Влг) 7460 (11,45-6,92-13,71-1,94-50,87-15,23-39,80-4,50-58,90-4,36,28); А.Гришин (Брн, Д) 7082 (11,60-6,87-13,18-2,03-54,00-15,40-40,30-4,50-53,00-5,01,35); А.Фролов (Кр) 7070 (11,71-6,90-12,94-2,03-53,71-16,50-40,50-4,70-53,53-4,51,70); И.Григорьев (Иж) 7022 (11,16-6,75-12,26-1,91-49,58-15,78-27,60-4,20-54,62-4,28,14).

Женщины

Семиборье: Я.Пантелеева (М-Смл) 6165 (13,90-1,80-14,02-25,45-6,29-42,83-2,15,11); А.Бутвина (Азов) 6079 (14,79-1,77-14,12-24,48-6,18-40,53-2,11,07); О.Зайнутдинова (Кз) 5946 (13,85-1,68-14,50-24,73-6,37-36,12-2,20,34); Е.Большова (СПб) 5738 (14,21-1,83-12,58-25,35-6,09-31,01-2,18,46); И.Черепанова (Кз) 5669 (14,14-1,71-13,20-25,31-5,88-36,25-2,19,24); С.Ладохина (Нвк) 5603 (14,35-1,68-14,73-26,36-5,53-39,45-2,23,15); А.Пахмутова (СПб) 5445 (15,27-1,68-13,27-27,33-5,78-44,94-2,19,21); Д.Храмцова (М) 5308 (14,76-1,71-10,95-24,90-5,62-33,47-2,21,60); Т.Тарасова (Кмрв) 5229 (14,77-1,68-12,85-27,07-5,86-35,07-2,27,51); Ю.Дмитриева (СПб) 5174 (14,95-1,65-11,18-26,33-5,84-36,31-2,25,02); К.Полтавец (Кмрв) 5092 (15,23-1,71-10,47-27,23-5,41-42,63-2,24,06); Е.Лапшина (Кз) 5012 (14,69-1,62-11,83-26,46-5,62-36,27-2,34,92); К.Марченко (Кмрв) 4748 (14,76-1,62-11,59-27,43-5,29-32,32-2,33,93).

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

ЧЕБОКСАРЫ (12.06)

Мужчины

Ходьба 20 км: С.Емельянов (Срн) 1:20,49; Д.Стрелков (Срн) 1:21,23; А.Рузвин (Срн) 1:22,26; А.Трофимов (М) 1:25,03; А.Бибаев (Срн) 1:25,15; А.Прохоров (М-Чл, МО) 1:25,57; И.Кузнецов (Чл-Ект) 1:26,21; А.Рябушев (М-Кмрв) 1:29,48; К.Максимов (Кмрв) 1:30,34; В.Хафизов (Чл) 1:30,46.
Ходьба 50 км (13): Ю.Андронов (Смр, ВС) 3:56,26; С.Бакулин (Срн) 3:58,07; А.Яргунькин (М-Чбк, ВС) 4:03,31; Ю.Чесноков (Пнз, ВС) 4:07,08; С.Корепанов (М-Иж)

4:26,06; А.Химин (М, ФСО) 4:29,41.

Юниоры. Ходьба 10 км: П.Бога-тырев (Срн) 41,28; К.Кулагов (Срн) 41,43; М.Рыжов (Срн) 42,08; И.Юкин (Пнз) 42,30; А.Леутин (Срн) 43,06; А.Константинов (Срн) 43,42; А.Солдаткин (Срн) 44,19; В.Канышев (Крс) 44,38; А.Жигалов (Чл) 44,39; А.Юртаев (Срн) 44,55. Юноши. Е.Нуштаев (Срн) 45,24; Н.Маланчев (Срн) 45,25; Е.Вельдин (Срн) 45,40; Д.Толстов (Срн) 45,48; Д.Байбинов (Срн) 46,01; А.Матошин (Кмрв) 46,21; А.Сара-ченков () 46,29; К.Фролов (Чбк) 46,42; Н.Иванов (М) 46,55.

Женщины

Ходьба 20 км: А.Кирдяпкина (Срн) 1:26,52; Т.Сибилева (Чл-Чбк) 1:28,31; С.Соловьева (Чбк) 1:30,54; Л.Архипова (Срн-Чбк) 1:31,10; Л.Емельянова (Чбк) 1:32,09; М.Петрова (Чбк) 1:33,15; Н.Грабер (Ект) 1:33,19; А.Петрова (Чбк) 1:34,16; И.Юманова (М-Чбк) 1:35,29; Э.Алембекова (Срн) 1:35,53.

Юниорки. Ходьба 10 км: Е.Лаш-манова (Срн) 46,12; Н.Охотникова (Чбк) 47,03; С.Васильева (Чбк) 47,42; М.Бурак (Чл) 49,39; М.Тюре-ва (Срн) 49,43; О.Хайбуллина (Чбк) 50,22; Л.Гиматдинова (М) 50,34; Л.Кармышева (Срн) 52,09; В.Шай-марданова (Чл) 52,44; О.Аникина (Иж) 53,02.

Девушки. Ходьба 5 км: А.Ермина (Срн) 23,41; А.Коплиенко (СПб) 23,59; О.Начаркина (Срн) 24,34; Е.Медведева (Срн) 24,40; А.Чегина (Срн) 24,48; А.Орлова (Срн) 24,54; Е.Азыркина (Срн) 24,57; А.Грабер (Ект) 25,10; Т.Наумкина (Срн) 25,20; Т.Акулинушкина (Срн) 25,22.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

ПЕНЗА (6-8.07)

Юноши

100 м (6) (-1.1): Д.Огарков (Лпц) 10,75; Д.Сычев (Абк) 10,90; А.Ели-сеев (Клг) 10,99; Д.Коган (Лпц-Орел) 11,10; Е.Харин (Орел) 11,11; П.Мосенков (Прм) 11,21; Е.Бреди-хин (Курск) 11,27; К.Кузовов (Пнз) 11,36 (в заб. 11,28).

200 м (7) (-0.1): Д.Огарков (Лпц) 21,67; Е.Бредихин (Курск) 22,29; Д.Коган (Лпц-Орел) 22,36; А.Кру-тов (Омск) 22,46; Д.Шкуропатов (Влгд) 22,47; Р.Толмачев (Курск) 22,51; А.Смирнов (Н-Н) 22,62.

400 м (6): Н.Углов (Лпц) 47,83; Н.Маркин (Срн) 49,15; Р.Кашефра-зов (Кз) 49,61 (в заб. 49,52); Р.Гал-янин (Срт) 49,72; Н.Веснин (Прм) 49,99; А.Ермаков (Кр) 50,19 (в заб. 49,68); А.Герасимов (Смр) 51,04 (в заб. 49,94); Т.Чалый (Крс) 51,20 (в заб. 49,87).

800 м (8): Н.Высоцкий (Чл) 1,53,46; А.Савин (Кмрв) 1,53,76; А.Лапшин (Влд) 1,54,10; А.Элизба-рян (Брнл) 1,54,32; С.Петрухин (М) 1,55,73; А.Соловьев (Брн) 1,56,21.

1500 м (7): Н.Высоцкий (Чл) 3,54,99; В.Бахарев (Нс) 3,57,06;

В.Чебруков (Чл) 3,58,02; А.Элизба-рян (Брнл) 3,58,85; И.Панферов (М-Орел) 3,59,28; А.Соловьев (Брн) 4,04,71; С.Каряжкин (Пнз) 4,04,72; А.Данилов (Чбк) 4,05,37.

3000 м (6): Э.Краснов (Чбк) 8,33,94; И.Панферов (М-Орел) 8,41,62; В.Мелков (Клг) 9,03,06; С.Каряжкин (Пнз) 9,05,93; М.Нурниязов (СПб) 9,13,59; М.Кирьян (Ир) 9,16,39; Б.Мальцев (Брбд) 9,17,34; М.Ко-жевников (Р/Д) 9,22,91.

5000 м (8): Э.Краснов (Чбк) 15,22,44; В.Мелков (Клг) 15,36,67; К.Тришканов (Иж) 15,38,17; Е.Плотников (Чбк) 15,45,24; Г.Воробьев (Чл) 15,45,81; М.Кожевников (Р/Д) 16,06,12; С.Ок-ладский (СПб) 16,11,74; М.Стрелков (Орел) 16,12,08.

110 м с/б (91,4 см) (6) (1.3): К.Скоморохин (М) 14,03; Р.Костин (Крс) 14,33; М.Белозор (Кр) 14,54; Е.Бруданин (Врж) 14,75; О.Демкин (Влг) 15,09; К.Леликов (Абк) 15,47 (в заб. 15,16).

400 м с/б (84 см) (8): Д.Моисеев (СПб) 52,92; М.Костомаров (М.о.) 53,46 (в заб. 53,35); П.Агафонов (М-Влд) 54,47; М.Заикин (Р/Д) 54,61; В.Шукин (Кр) 55,95 (в заб. 55,27); И.Носенко (СПб) 56,72 (в заб. 56,59); П.Кузнецов (Пнз) 56,96 (в заб. 55,89); Ю.Леднев (Влдв) 58,80 (в заб. 56,75).

2000 м с/п (7): А.Кириллов (Стрл) 6,02,12; С.Звонарев (СПб) 6,03,96; М.Рыбаков (Й-О) 6,06,65; К.Триш-канов (Иж) 6,16,27; Д.Иванов (М) 6,18,27; А.Клочков (М) 6,19,08; Е.Плотников (Чбк) 6,19,76; В.Ан-дрюнькин (Р/Д) 6,22,34.

4x100 м (7): Омская о. (А.Пиро-гов, М.Корчагин, А.Крутов, А.На-званов) 42,86; Курская о. (А.Мед-ведков, Р.Толмачев, В.Воробьев, Е.Бредихин) 42,90; Нижегород-ская о. (А.Смирнов, К.Бордюгов, Я.Киселев, К.Блинов) 43,21; Сара-товская о. (В.Кинжибеков, А.Тюнь-кин, Р.Галаянин, Р.Сокольников) 44,11; Пензенская о. (М.Баляс-ников, К.Кузовов, П.Кузнецов, Д.Ко-ган) 44,19; С.-Петербург-1 (Лус-тин, Моисеев, Авдеев, Феокти-стов) 44,89.

4x400 м (8): Оренбургская о. (А.Исайчев, А.Гладков, С.Дунаен-ко, П.Савин) 3,19,38; Пермский кр. (И.Александров, А.Савушкин, Р.Рабков, Н.Веснин) 3,19,59; Ни-жегородская о. (Д.Ефимов, А.Смирнов, Я.Киселев, А.Романов) 3,20,37; Москва (А.Тягачев, А.Мухачев, С.Карандеев, С.Петру-хин) 3,22,48; Саратовская о. (А.Гвоздешский, А.Лысенко, Т.Пры-миков, Р.Галаянин) 3,22,65; С.-Пе-тербург (А.Авдеев, В.Котельник, И.Носенко, А.Федоров) 3,24,93.

Высота (8): В.Врублевский (Смр) 2,12; У.Усманов (Уфа) 2,05; И.Ива-нюк (Смл) 2,05; И.Топорков (М-Як) 2,00; А.Дроков (Ств) 1,95; Г.Наумов (Брнл) 1,95; Д.Добижа (Крс) 1,95; К.Худошубин (Крв) 1,95.

Шест (7): Д.Бердников (Ств) 4,80; К.Кузнецов (М, ФСО) 4,80; Д.Соко-лов (Чл) 4,50; Г.Горохов (М) 4,40; А.Лагутин (Ств) 4,40; В.Широно-сов (Кр) 4,30; С.Рыбакин (Чл) 4,30;

А.Миронов (СПб) 4,30.

Длина (7): С.Моргунов (Р/Д) 7,40 (0.3); М.Сидоров (Брн) 7,35 (0.0); Д.Антошкин (Тбл) 7,07 (-0.5); Н.Мачалин (Смр) 7,05 (0.6); М.Кордюков (Н-Н) 6,95 (1.5); С.Сергиенко (Кр) 6,87 (0.0); К.Смелянский (Кр) 6,80 (0.9); И.Дакиуридзе (Уфа) 6,67w (2.9).

Тройной (8): А.Примак (Блгв) 14,91 (-3.2); А.Маянцев (Л.о.) 14,70 (-3.2); С.Ирбеткин (Крп) 14,55 (-2.2) (в кв. 14,60); М.Лус-тин (СПб) 14,73 (-1.3); С.Новиков () 14,35 (-1.8); В.Власов (Мк) 14,21 (0.0); Е.Яблонских (М) 14,12 (-1.2); Ш.Магомедов (Мхч) 14,08 (-0.5).

Ядро (5 кг) (6): А.Шапран (Птг) 18,37; М.Седых (Хб) 17,82; А.Бабуш-кин (Р/Д) 17,30; А.Чижиков (М) 17,26; В.Бутенко (Ств) 17,23; И.Ужа-кин (М-Смр) 16,86; А.Панферов (М) 16,45; В.Трифонов (М) 15,94.

Диск (1,5 кг) (8): А.Добренский (КБР) 51,45 (в кв. 52,04); Н.Кри-венко (Ярс) 49,26; О.Подкорытов (Кр) 49,01; А.Бабушкин (Р/Д) 48,94; И.Аликов (Влг) 47,54; А.По-дольский (Р/Д) 45,49 (в кв. 46,98); А.Шапран (Птг) 45,22; И.Ужакин (М-Смр) 45,10.

Молот (5 кг) (7): И.Бурый (Срн) 74,50; В.Пронкин (Н-Н) 69,34; Е.Четвериков (Ств) 68,63; В.Пост-ный (М-Смр) 65,83; О.Линко (Срн) 64,11; В.Шапетько (Срн) 63,90; А.Шляпин (Смл) 61,96; К.Юрченко (Р/Д) 56,91.

Копье (700 г) (7): Р.Лопатин (Смл) 67,24; Е.Ермошин (М, ФСО) 65,90; Я.Калмыков (Смл) 65,14; С.Ивчен-ков (Смл) 64,97; Е.Мельников (Влг) 64,36; А.Митин (Смл) 63,52; В.Су-понец (СПб) 60,85; К.Джанибеков (Кр) 59,31.

Восьмиборье (7): Р.Сабитов (М) 5803 (11,57-6,87-15,18-53,48-14,44-1,93-44,86-3,01,52); Е.Ли-ханов (Крс) 5571 (11,87-6,60-12,56-52,21-15,23-1,93-46,43-2,54,45); А.Изотов (Курск) 5468 (11,92-6,17-12,52-52,00-15,50-1,81-48,83-2,45,18); К.Шудрин (Чл) 5448 (12,08-6,62-11,43-52,04-15,79-1,99-39,59-2,46,05); А.Кравцов (Кз) 5198 (11,73-6,46-12,23-53,30-15,83-1,93-32,26-2,57,08); Б.Иванов (Кз) 5195 (11,77-6,35-12,30-52,87-15,23-1,72-37,16-2,52,60); С.Ермаков (Курск) 5155 (12,01-6,47-14,67-54,93-16,62-1,93-47,50-3,19,35); М.Гавриленко (Кмрв) 5132 (12,12-6,12-10,49-53,33-16,02-2,02-41,16-2,56,70).

Девушки

100 м (6) (-0.7): К.Хорошева (Пнз) 12,17; О.Дрозд (Крс) 12,28; Е.Ма-лофеева (М) 21,32 (в п/ф 12,31); А.Северова (Клг) 12,34; В.Кулако-ва (Кз) 12,42 (в п/ф 12,24); Т.Не-красова (Ивн) 12,49 (в п/ф 12,42); Н.Дехтярь (Курск) 12,61; А.Казь-мина (М) 12,66 (в п/ф 12,46).

200 м (7) (-1.7): Е.Реньжина (М) 24,52; И.Пашинова (Лпц) 24,91; В.Кулакова (Кз) 25,00; О.Дрозд (Крс) 25,05; А.Полищук (Чл) 25,08; К.Хорошева (Пнз) 25,14; Е.Голова-

тая (Брнл) 25,30; Е.Шульгина (Р/Д) 25,40 (в заб. 25,29).

400 м (6): Е.Головатая (Брнл) 55,29; А.Паникова (М) 55,91; А.Асланиди (Ул) 56,11; М.Жиренкова (Курск) 56,82; Е.Шульгина (Р/Д) 57,09; К.Курманчук (Орб) 57,09; А.Городилова (Прм) 57,87; А.Шипилова (Курс) 58,19 (в заб. 57,61).

800 м (8): А.Калина (СПб) 2,10,46; Е.Масленникова (Чл) 2,10,96; А.Комарова (Шдр) 2,11,49; В.Козменко (М, ФСО) 2,12,67; В.Хабарова (Ект) 2,12,85; А.Сисева (Ств) 2,13,23; Е.Шаповалова (СПб) 2,15,67 (в заб. 2,15,50); А.Солдатова (Абк) 2,15,78 (в заб. 2,14,36).

1500 м (7): В.Васильева (Чбк) 4,38,81; А.Петрова (Влгд) 4,40,16; А.Тангова (Тверь) 4,41,07; М.Малиновская (Р/Д) 4,42,77; А.Солдатова (Абк) 4,44,76; А.Винокурова (Пнз) 4,46,25; Н.Шевчукова (Брн) 4,46,30; К.Никонорова (Чбк) 4,47,45.

3000 м (6): И.Мадеева (Чбк) 10,05,58; А.Петрова (Влгд) 10,11,91; Г.Фазлитдинова (Уфа) 10,15,15; К.Орлова (Чбк) 10,25,85; А.Якоби (Тула) 10,33,40; А.Веснина (Уфа) 10,37,91; К.Ромашенко (Хкс) 10,51,23; Я.Белоконова (Р/Д) 10,55,04.

5000 м (8): И.Мадеева (Чбк) 17,32,85; Ю.Панкина (М.о.) 17,54,46; А.Петрова (Влгд) 17,56,99; А.Якоби (Тула) 18,14,15; А.Богатырева (М.о.) 18,32,54; У.Аввакуменкова (СПб) 18,48,59; Ю.Салынова (Кз) 18,56,53; О.Салынова (Кз) 19,07,41.

100 м с/б (6) (-0,9): Е.Блескина (Чбк-Крс) 13,28; Е.Павлик (Крс) 13,80; Ю.Белорусова (М) 14,52 (в заб. 14,39); К.Чихирова (Курск) 14,72 (в заб. 14,53); Д.Мулина (М) 14,88; Ю.Корякина (М) 15,06; Я.Стрекалова (Брн) 15,50; Я.Иванова (Нвг) 15,56 (в заб. 15,22).

400 м с/б (8): А.Сорокина (Брнл) 60,10 (в заб. 60,02); Д.Лаврентьева (М, ФСО) 60,74; О.Вовк (Р/Д) 61,81 (в заб. 61,72); М.Паршикова (Крп) 63,21; Е.Аникиенко (М) 63,80 (в заб. 63,76); А.Климентьева (Н-Н) 64,15; А.Зубова (Срт) 64,53; В.Захарова (Ств) 66,03 (в заб. 65,15).

2000 м с/п (7): Е.Букина (Чл) 6,47,23; У.Аввакуменкова (СПб) 6,54,16; Е.Роговая (Крс) 6,55,76; Ю.Панкина (М.о.) 7,00,62; А.Гомоюнова (Ект) 7,11,33; Е.Болонина (Срт) 7,13,44; А.Мальцева (Чбк) 7,19,83; Е.Матвеева (Курск) 7,38,66.

4х100 м (8): Челябинская о. (В.Ворожцова, Д.Киселева, А.Антонова, А.Полищук) 47,91; Курская о. (М.Жиренкова, А.Шипилова, К.Чихирова, Н.Дехтярь) 47,94; Пензенская о. (Е.Еремина, К.Хорошева, Н.Копылова, Д.Игошкина) 47,97; Ростовская о. (И.Чхидзе, Е.Шульгина, М.Бастрыгина, Н.Семенова) 49,13; Свердловская о. (А.Терехова, Я.Шмакова, М.Бучельникова, А.Лебедева) 49,19; Волгоградская о. (Я.Ерова, В.Зотова, А.Парфенова, А.Крапчатова) 49,84.

4х400 м (8): Москва-1 (О.Челыш-

кина, А.Лузина, Д.Лаврентьева, А.Паникова) 3,47,61; Ростовская о. (Н.Семенова, О.Вовк, Е.Шульгина, М.Бастрыгина) 3,52,39; С.-Петербург (Д.Абахина, Е.Шаповалова, А.Калина, А.Карасева) 3,54,17; Пензенская о. (Н.Фокина, К.Илюшова, И.Потемина, А.Самойлова) 3,54,36; Волгоградская о. (С.Ткаченко, А.Парфенова, В.Зотова, Е.Шипилова) 3,54,81.

Высота (7): М.Кучина (Прхл) 1,91; А.Неверетдинова (Срн) 1,76; О.Краснокутская (СПб) 1,76; И.Кудрявцева (Срн) 1,73; Т.Акмухамедова (Блгв) 1,70; А.Ярышкина (М) 1,70; Ю.Васильева (Влг) 1,70; М.Мазина (Р/Д) 1,65.

Шест (6): А.Гиль (СПб) 3,60; Т.Молькова (Ярс) 3,60; К.Бондаренко (Р/Д) 3,50; Ю.Лопаткина (М) 3,40; М.Баскова (Ярс) 3,40; В.Некрасова (Кр) 3,40; Е.Беспалова (СПб) 3,40; В.Спасова (Чл) 3,15.

Длина (7): М.Бучельникова (Ект) 6,14w (3,4); С.Зимица (М) 6,00 (1,6); А.Костылева (Смл) 5,94 (0,1); П.Юрченко (СПб-Л.о.) 5,91 (0,0); А.Кадичева (СПб) 5,78 (-1,2); А.Рязанова (М) 5,77 (0,7); А.Трубникова (СПб) 5,70 (0,6); И.Фролова (Срт) 5,56 (0,9) (в кв. 5,67).

Тройной (7): К.Чернышова (Влг) 12,72 (0,4); В.Семенова (СПб) 12,64 (0,5); А.Трубникова (СПб) 12,55 (-1,2); В.Садохина (Смр) 12,41 (-1,1); Ю.Гнеденко (Брн) 12,36 (0,7); Н.Васильченко (Клг) 12,22 (0,0); А.Резцова (Чл) 12,12 (0,2); Д.Неловко (Томск) 12,11 (0,2) (в кв. 12,16).

Ядро (6): Н.Тронева (Кр) 14,86; Е.Батищева (Омск) 13,50; И.Бабина (Р/Д) 13,32; Я.Погодичева (Хб) 13,10; Н.Чупятова (Смр) 12,93; А.Грищенко (Ств) 12,54; С.Маркина (Смр) 11,64; Д.Степанова (Чл) 11,46.

Диск (7): В.Рахманкулова (Ств) 44,86; Н.Широбокова (Омск) 43,62; А.Смолянина (Ств) 38,72; И.Давлетова (Ств) 37,06; Г.Холстина (М, ФСО) 36,85; Г.Сарсенбаева (Чл) 36,64; М.Гришина (Смр) 35,34; Е.Тареева (М-Влд) 34,16.

Молот (8): Д.Зимонина (М-Брн) 50,46; Г.Муравская (Ств) 50,34; О.Крылова (М, ФСО) 46,57; Л.Беспалова (Ярс) 46,49; Е.Тараканова (М, ФСО) 46,08; Д.Велюханова (М, ФСО) 45,86; А.Попова (СПб) 45,69; А.Хашина (Ств) 42,87.

Копье (8): А.Герасимчук (Ств) 45,46; С.Печникова (Влд) 44,33; А.Ерошина (Чбк) 42,44; М.Кукина (Лпц) 41,85; А.Брилина (М) 38,38 (в кв. 40,81); М.Сафонова (Врж) 38,15; М.Прошкина (М.о.) 37,47; О.Ивенская (Ств) 35,19 (в кв. 37,09).

Семиборье (8): А.Петрич (СПб) 4915 (15,02-1,66-9,65-26,30-5,54-32,19-2,24,63); А.Клечкина (СПб) 4739 (15,14-1,60-10,06-27,23-5,67-28,98-2,25,78); А.Коротченко (Ств) 4665 (14,96-1,51-9,82-25,54-5,53-31,07-2,35,62); А.Обжигайлова (Кмрв) 4561 (15,42-1,54-9,25-26,86-5,22-29,73-2,20,80); Л.Ткач (М, ФСО) 4472 (16,46-1,51-11,89-27,22-5,13-37,90-2,36,69); И.Выдра (Кр) 4288 (15,44-1,51-7,96-26,29-5,34-26,23-2,33,96); К.Ко-

четкова (Влд) 4288 (16,35-1,60-10,09-28,49-5,20-28,95-2,35,92); О.Танкина (Срн) 4058 (15,97-1,57-8,63-28,75-4,85-32,66-2,39,37).

КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГОБОРЬЯМ

СОЧИ (17-19.09)

Мужчины

Десятиборье (18): А.Табала (Ств) 7979 (11,75-6,87-15,47-2,07-52,96-14,68-48,03-5,00-62,77-4,35,04); Е.Саранцев (Влг) 7643 (11,43-6,84-14,38-2,01-51,11-15,26-40,88-4,70-63,14-4,42,08); А.Лукьяненко (Р/Д) 7542 (11,15-6,99-13,71-1,92-49,96-14,41-41,74-4,10-58,11-4,41,57); А.Кислов (Ир, ОНО) 7127 (11,81-6,62-13,58-2,01-53,57-15,06-43,19-4,80-46,28-4,55,80); А.Фролов (Кр) 7121 (11,79-6,76-13,39-2,04-53,16-15,95-38,79-4,40-53,51-4,34,58); И.Григорьев (Иж) 7091 (11,05-6,61-12,05-1,89-49,19-15,40-31,29-4,30-50,88-4,28,27); Н.Таран (Р/Д) 7054 (11,34-7,06-12,92-1,89-52,17-15,97-39,20-4,30-53,50-4,48,32); И.Иванов (Птрз) 6956 (11,30-6,57-14,35-1,83-52,33-15,12-41,44-3,90-51,93-4,53,36). **Юниоры.** И.Шкуренев (Влг) 7579 (11,30-7,00-13,29-1,98-52,55-14,79-46,04-4,90-53,03-4,49,40); П.Руднев (Р/Д) 6991 (11,36-7,08-12,81-1,98-51,21-15,63-31,02-4,40-45,69-4,43,44); Н.Семенов (Брн) 6964 (11,93-6,72-14,96-1,98-52,93-15,24-40,92-3,60-54,84-4,49,77); В.Павликов (Тула) 6629 (11,77-6,44-12,39-1,86-53,46-15,95-40,59-4,20-51,08-4,57,82); А.Копейкин (Н-Н) 6597 (11,43-6,76-13,69-1,77-53,10-15,45-42,44-3,70-48,44-5,15,42); Д.Зикеев (Чл) 6506 (11,91-6,53-13,35-1,86-52,86-16,20-38,63-4,00-46,74-4,57,86); А.Сивушов (Кмрв) 6214 (11,42-6,51-12,57-1,80-52,92-15,84-32,39-3,40-40,34-4,48,87); И.Быков (Кмрв) 6120 (11,82-6,71-12,39-1,95-55,38-16,40-34,79-3,90-35,24-5,09,93).

Юноши. Восьмиборье (18): А.Кравцов (Кз) 5188 (11,71-6,44-13,43-54,41-16,42-1,87-38,17-2,57,43); А.Бондарев (Птрз) 5149 (11,64-6,50-12,29-52,87-15,70-1,69-43,72-3,04,64); Д.Ивершень (Кр) 4978 (12,10-6,55-13,83-55,30-17,28-1,81-43,16-3,05,24); Р.Ткаченко (Кр) 4944 (12,24-6,01-14,50-54,56-16,66-1,69-43,34-2,57,68); А.Чернов (Ств) 4873 (11,98-5,88-13,90-55,44-17,05-1,63-48,53-2,58,41).

Женщины

Семиборье (19): А.Бутвина (Азов) 5481 (15,01-1,67-12,03-25,56-5,85-39,93-2,17,77); Н.Сергеева (Кмрв) 5445 (14,89-1,67-14,45-26,71-5,61-39,79-2,20,54); А.Белякова (Пнз) 5432 (15,10-1,79-12,37-26,63-5,96-36,31-2,23,59); Ю.Дмитриева (СПб) 5419 (14,76-1,67-11,10-26,45-6,04-38,24-2,16,58); А.Бланк (Чл) 5289 (14,71-1,67-11,54-26,50-5,70-41,74-2,25,80); А.Пахмутова (СПб)

5148 (15,97-1,58-13,60-27,87-5,52-49,17-2,24,73); О.Зайнутдинова (Кз) 5088 (14,66-1,64-12,85-26,58-5,77-34,14-2,36,09); М.Ефремова (М.о.) 5019 (14,76-1,67-11,26-26,75-5,65-36,28-2,34,10). **Юниорки.** М.Новоженкова (Чбк) 4879 (15,63-1,70-10,12-26,24-5,66-28,06-2,24,42); М.Аглицкая (СПб) 4854 (14,82-1,73-10,40-26,13-5,61-32,79-2,47,22); Е.Молодчинина (Блг) 4722 (15,71-1,67-11,38-27,50-4,77-36,19-2,23,95); А.Власова (Блг) 4546 (16,37-1,61-9,97-27,75-5,31-31,79-2,22,08); К.Хитрова (М) 4437 (15,47-1,61-8,25-26,87-5,65-22,11-2,29,59).

КУБОК ЕВРОПЫ ПО МНОГОБОРЬЯМ, СУПЕР ЛИГА

ТАЛЛИН (27.06)

Мужчины

Десятиборье: Р.Барра (Фр) 8313 (11,20-7,13-15,20-1,98-49,29-14,13-45,43-5,00-63,71-4,25,03); М.Пахалил (Эст) 8198 (11,08-7,40-14,44-2,01-50,89-14,22-48,91-4,90-62,05-4,43,21); А.Райя (Эст) 8023 (10,97-7,43-14,80-1,98-49,45-13,84-41,84-4,70-56,38-4,47,21); Э.Михан (Блр) 7742 (10,95-7,15-13,64-1,92-48,98-14,39-41,37-4,40-50,49-4,25,14); Е.Никитин (Укр) 7724 (11,03-6,98-14,50-1,89-49,72-14,77-42,18-4,80-52,18-4,34,95); А.ТАБАЛА 7718 (11,70-6,82-14,14-1,98-53,06-14,54-47,07-4,90-57,13-4,30,14); А.КИСЛОВ 7652 (11,75-7,05-15,29-2,04-51,97-14,64-40,57-5,10-47,52-4,38,83); М.Серлати (Фр) 7541 (11,31-7,21-14,30-1,95-51,84-15,18-45,81-4,60-52,20-4,49,06); ...15. М.ЛОГВИНЕНКО 7372 (11,43-6,79-13,28-1,86-48,71-14,36-40,80-4,50-40,25-4,23,62).

Командный зачет: Эстония 23746; РОССИЯ 22742; Франция 22556; Белоруссия 22273; Финляндия 21981; Украина 21935.

Женщины

Семиборье: А.Мельниченко (Укр) 6098 (13,72-1,84-13,00-24,89-6,21-38,46-2,16,37); М.Де Анисето (Фр) 6010 (14,01-1,75-12,08-25,23-6,04-47,87-2,14,24); А.БУТВИНА 5990 (14,49-1,75-13,60-24,41-6,05-38,39-2,10,74); Я.Омрани (Фр) 5979 (13,86-1,75-12,11-24,05-6,08-37,64-2,12,72); К.Тиминска (Пол) 5938 (14,01-1,69-14,06-24,29-6,11-32,00-2,09,61); Э.Клучинова (Чех) 5920 (14,31-1,75-12,88-25,27-6,02-45,04-2,16,73); ...15. Н.СЕРГЕЕВА 5661 (14,68-1,69-14,34-26,35-5,80-42,28-2,17,99); Е.БОЛЬШОВА 5650 (14,10-1,81-12,05-25,29-6,12-30,82-2,22,35);

Командный зачет: Франция 17654; Чехия 17402; РОССИЯ 17301; Украина 17257; Эстония 17233; Великобритания 16890. ♦

1 105 лет со дня рождения (1905) Алекса УИЛСОНА (Канада), обладателя 4 медалей Олимпиад-1928 и 1932. Серебро Игр-1932 в беге на 800 м (1.49,9), бронза Игр-1932 на 400 м (47,4), Игр-1928 и 1932 в эстафете 4х400 м (3.15,4 и 3.12,8).

2 100 лет со дня рождения (1910–1979) Таисто МЯКИ (Финляндия), чемпиона Европы-1938 в беге на 5000 м (14.26,8), 6-кратного рекордсмена мира (1938–1939) в беге на 2 мили (8.53,2), 3 мили (13.42,4), 5000 м (14.08,8), 6 миль (28.55,6) и 10 000 м (30.02,0, а также 29.52,6 – Хельсинки, 17 сентября 1939 г., впервые из 30 минут!).

3 60 лет (1950) Альберто ХУАНТОРЕНЕ (Куба), чемпиону Олимпиады-1976 в беге на 400 м (44,26) и 800 м (1.43,50 – рекорд мира). На Универсиаде-1977 в Софии установил еще один мировой рекорд на 800 м – 1.43,44. Участник Олимпиад-1972 и 1980 (4-й на 400 м). Победитель Кубка мира-1977 на 400 м (45,36) и 800 м (1.44,0). Отличался редким по красоте и мощности стилем бега. Член Совета ИААФ с 1987 г.

4 80 лет назад (1930) родился Сергей СУХАНОВ (Свердловск), чемпион СССР-1953 и 1954 в эстафете 4х400 м (3.13,8 и 3.16,0). Соавтор мирового рекорда 1954 г. в эстафете 4х800 м (7.26,8). Участник Олимпиады-1956 (1500 м). Личный рекорд (1956): 3.45,0, рекорд СССР. Рекордсмен СССР 1954 г. на дистанции 1000 м (2.24,2). – 50 лет (1960) Глэйнис НАНН (Австралия), чемпионке Олимпиады-1984 в семиборье (6387 очков). 5-я в беге на 100 м с/б и 7-я в прыжке в длину там же в Лос-Анджелесе.

5 75 лет (1935) Мэрайз ЧЕМБЕРЛАЙН (Новая Зеландия), бронзовой медалистке Олимпиады-1964 в беге на 800 м (2.02,8). Автор 3 рекордов мира (1957–1959) в беге на 440 ярдов (от 57,0 до 55,6) и 2 мировых достижений 1962 г. на 1500 м и миле (4.19,0 и 4.41,4).

6 60 лет (1950) Ги ДРЮ (Франция, 1,89/78 кг), чемпиону Олимпиады-1976 в беге на 110 м с/б (13,30). Вице-чемпион Олимпиады-1972 (13,34). Чемпион Европы-1974 (13,40). Чемпион Европы-1972 в помещении на 50 м с/б. Рекорды мира 1975 г. на 110 м с/б (13,1 и 13,0р), 120 ярдов с/б (13,0р).

9 130 лет со дня рождения (1880) Майера ПРИНСТЕЙНА (США), великого атлета. 4-кратный олимпийский чемпион: в прыжке в длину 1904 и 1906 (7,34 и 7,20), тройным 1900 и 1904 (14,47 и 14,35). Серебро в прыжке в длину на Играх-1900 (7,17). Автор двух мировых достижений 1898 и 1900 гг. (длина – 7,235 и 7,50).

11 80 лет назад (1930) родилась Валентина БОГДАНОВА-ЛИТУЕВА, ЗМС, чемпионка Европы-1950 (5,82) в прыжке в длину, серебро-1958 (6,00). Бронза Всемирных студенческих игр-1955 (5,90). 11-я на Олимпиаде-1952. Личный рекорд – 6,10 (1958).

12 90 лет назад (1920) родился Йозеф ДОЛЕЖАЛ (Чехословакия, 1,72/66 кг), вице-чемпион Олимпиады-1952 в ходьбе на 50 км (4:30.17). Участник Игр-1956 и 1960. Чемпион Европы-1954 на 10 км (45.01,8), серебро на 50 км (4:25.07,4). 10-кратный рекордсмен мира (1952–1955) в ходьбе от 15 км до 20 миль. – 50 лет (1960) Мартине ХЕЛЬМАНН (ГДР, 1,78/81 кг), чемпионке Олимпиады-1988 в метании диска (72,30). 6 сентября 1988 г. в Берлине дважды превысила официальный рекорд мира (76,80), послав диск на 76,92 и 78,14 (в качестве рекордов не утверждено). Бронза чемпионата Европы-1986 (68,26).

13 70 лет назад (1940) родился Леонид БАРКОВСКИЙ (Львов–Москва), вице-чемпион Европейских игр в помещении-1967 в прыжке в длину (7,85). Победитель «Матча гигантов» (США–СССР) 1964 г. в Лос-Анджелесе (8,03). Участник Олимпиад-1964 (15-й в квалификации), 1968 (11-й) и 1972 (8-й). Чемпион СССР-1972 (8,06), 6 раз был вторым, дважды – третьим (1963–1970). – 55 лет (1955) Жозефу МАХМУДУ (Франция), вице-чемпиону Олимпиады-1984 в беге на 3000 м с/п (8.13,31). Бронза Кубка Европы-1983 (8.28,04). Автор рекорда Европы 1984 г. – 8.07,62.

15 120 лет со дня рождения (1890) Харри БЭБКОКА (США), чемпиона Олимпиады-1912 в прыжке с шестом (3,95).

17 60 лет (1950) Людмиле ПОПОВСКОЙ (Москва), победительнице Кубка Европы-1975 в пятиборье (команда). 4-я на Олимпиаде-1976 (4700 очков). Чемпионка СССР-1976 (4774 очка), серебро-1975.

18 70 лет назад (1940–1974) родился англичанин Джон КУПЕР, вице-чемпион Олимпиады-1964 в беге на 400 м с/б (50,1 – национальный рекорд) и эстафете 4х400 м (3.01,6 – рекорд Европы). В эстафете отлично пробежал третий этап (45,4 с ходу), имея при этом личный рекорд всего 47,0.

19 80 лет со дня рождения (1930) Евгения МАСКИНСКОВА (Саранск), ЗМС, вице-чемпиона Олимпиады-1956 в ходьбе на 50 км (4:32.57). Чемпион Европы-1958 (4:17.15,4). В Мельбурне 26-летний Евгений в одиночестве лидировал до отметки 42 км, где его, уже порядком уставшего, обошел новоиспеченный новозеландец Норман Рид (до 1955 года представлявший Великобританию). Постепенно увеличивая отрыв, Рид финишировал на стадионе «Крикет-Грунд» на 2.13 раньше нашего атлета. Первый ходок мирового класса из Мордовии. Чемпион СССР-1958, серебро-1954 и 1956, бронза-1953. Награжден орденом «Знак Почета».

20 95 лет со дня рождения (1915) Фридриха ИССАКА (Таллин), чемпиона СССР-1943, 1944 и 1947 (62,30; 60,14 и 61,73) в метании копья. 2-й в 1945 г., 3-й в 1946-м. Чемпион Эстонии-1940, 1946–1947. 5-й на чемпионате Европы-1938 (70,23). Личный рекорд – 72,07 (1939).

21 80 лет (1930) Анатолию ВЕДЯКОВУ (Москва), 4-кратному рекордсмену мира (1955–1958) в ходьбе на 30 км (2:20.40,2 и 2:19.43,0), 20 миль (2:31.33,0) и 2-часовой ходьбе (25 865 м). 9-й и 7-й на Олимпиадах-1960 и 1964 (50 км). Вице-чемпион Всемирной универсиады-1957 (50 км). Чемпион СССР 1962 и 1966 (20 км), 1959 и 1963 (50 км).

22 80 лет со дня рождения (1930–2000) Ардальона ИГНАТЬЕВА (Канаш–Ленинград), чемпиона (46,6 – 1954) и рекордсмена (46,0 – 1955) Европы в беге на 400 м. Бронзовый призер Олимпиады-1956 (47,0р/47,15), серебро чемпионата Европы-1954 на 200 м (21,1). Чемпион СССР (1953–1956) на 200 м; 1952–1956 и 1959 на 400 м, 16-кратный рекордсмен страны. Последний рекорд СССР Игнатъева (400 м) был превышен только в 1969 г. Награжден орденом Трудового Красного Знамени.

– 55 лет (1955) Галине МУРАШЕВОЙ (Вильнюс), вице-чемпионке мира-1983 и Европы-1982 в метании диска (67,44 и 65,30). Серебро Кубка Европы-1983 (68,86). Чемпионка СССР 1983 и 1988 гг., вице-чемпионка-1980, 1982 и 1984. Финалистка Олимпиады-1980 (7-я) и 1988. Личный рекорд – 72,14 (1984).

24 100 лет со дня рождения (1910) Эллен БРАУМЮЛЛЕР-ХАЗЗАУЭР (Германия, 1,70/60 кг), автора 3 женских рекордов мира (1930–1932) в метании копья (от 40,27 до 44,64), рекорда мира 1931 в троеборье (248 очков) и 3 мировых достижений (1929–1931) в пятиборье (от 315 до 395 очков), вице-чемпионки Олимпиады-1932 (копье – 43,50).

25 95 лет со дня рождения (1915–2005) Сергея (Степана) ВАКУРОВА (Москва), заслуженного тренера СССР, подготовившего более 80 МС и МСМК – бегунов на выносливость (в том числе Андрея ЛОГИНОВА, чемпиона Европы-1994 в помещении на 800 м). Мастер спорта СССР, бронзовый призер чемпионата СССР 1944 и 1946 гг. на 10 000 м, 4-й на чемпионате страны-1948 в марфоне.

27 60 лет (1950) Надежде БЕСФАМИЛЬНОЙ (Москва), бронзовой медалистке Олимпиады-1976 и чемпионата Европы-1971 в эстафете 4х100 м (43,09 и 44,3р). 6-кратная чемпионка СССР (1971–1975) на 100 и 200 м. Рекорд мира 1974 г. в эстафете 4х110 ярдов – 44,2р (44,15).

29 70 лет назад (1940) родился Фред ХЭНСЕН (США, 1,83/75 кг), чемпион Олимпиады-1964 в прыжке с шестом (5,10). Автор 3 рекордов мира 1964 г. – 5,20 (не утвержден), 5,23 и 5,28.

– 10 лет назад (2000) во многом усилиями Павла ВОРОНКОВА в ИНТЕРНЕТЕ начал работать первый русскоязычный сайт по легкой атлетике – www.trackandfield.ru. Первым было сообщение из Владикавказа о прыжке в высоту на 2,31 чемпиона мира-1999 г. Вячеслава ВОРОНИНА.

– 50 лет (1960) Майклу КАРТЕРУ (США), вице-чемпиону Олимпиады-1984 в толкании ядра (21,09). Личный рекорд – 21,76 (1984).

30 65 лет (1945) Паоле ПИНЫИ-КАЧЧИ (Италия, 1,69/52 кг), бронзовой медалистке Олимпиады-1972 в беге на 1500 м (4.02,85). Бронза чемпионата Европы-1969 на 1500 м (4.12,0). Автор 8 мировых рекордов и достижений (1969–1973) на дистанциях 1500 м (4.12,4), миль (4.29,5), 3000 м (от 9.42,8 до 9.09,2), 5000 м (16.17,4 и 15.53,6) и 10 000 м (35.30,5).

– 60 лет (1950) Мартти ВАЙНИО (Финляндия), чемпиону Европы-1978 в беге на 10 000 м (27.31,0). Бронза чемпионата мира-1983 на 5000 м (13.30,34). Бронза чемпионата Европы-1982 на 10 000 м (27.42,51). Финалист Олимпиад 1980 и 1984. Дисквалифицирован после получения серебряной медали на дистанции 10 000 м на Играх-1984 в Лос-Анджелесе.. ♦

Рубрику ведет Владимир СПИЧКОВ

2010 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1993 года рождения и моложе

Юноши 100 м

10,64	Огарков Денис 93 Лпц	1	Чебоксары	7.05
10,68	Сычев Дмитрий 94 Абк	2	Чебоксары	7.05
10,82	Елисеев Александр 93 Клг	3	Чебоксары	7.05
11,00	Харин Евгений 94 Орел	3	Владимир	5.06
11,01	Блинов Кирилл 94 Н-Н	3	Чебоксары	7.05
11,10	Коган Денис 93 Лпц-Орел	4	Пенза	6.07
11,17	Кретинин Артем 93 Ул	1	Чебоксары	26.06
11,18	Бредихин Евгений 93 Курск	3	Владимир	5.06
11,21	Садрисламов Денис 93 Ект	1н	Челябинск	29.05
11,21	Мосенков Павел 93 Прм	6	Пенза	6.07

200 м

21,67	Огарков Денис 93 Лпц	1	Пенза	7.07
21,91	Углов Никита 93 Лпц	1	Москва	10.09
22,09	Сычев Дмитрий 94 Абк	232	Чебоксары	8.05
22,25	Харин Евгений 94 Орел	1н	Владимир	6.06
22,29	Бредихин Евгений 93 Курск	2	Пенза	7.07
22,36	Толмачев Роман 94 Курск	2н	Владимир	6.06
22,36	Коган Денис 93 Лпц-Орел	3	Пенза	7.07
22,46	Садрисламов Денис 93 Ект	1н	Челябинск	30.05
22,46	Крутов Андрей 93 Омск	4	Пенза	7.07
22,47	Шкуропатов Дмитрий 93 Влгд	5	Пенза	7.07

400 м

46,60	Углов Никита 93 Лпц	1	Москва	23.05
49,09	Чалый Тимофей 94 Крс	1н	Кемерово	4.06
49,11	Кашефразов Радэль 93 Кз	2	Чебоксары	9.05
49,15	Маркин Никита 93 Срн	2	Пенза	6.07
49,35	Петрухин Сергей 93 М	131	Чебоксары	7.05
49,48	Исайчев Андрей 94 Орб	1	Чебоксары	26.06
49,49	Савин Павел 94 Орб	2	Чебоксары	26.06
49,60	Герасимов Антон 94 Спр	3	Чебоксары	26.06
49,64	Костомаров Максим 93 М.о.	331	Чебоксары	7.05
49,68	Ермаков Александр 93 Кр	3	Пенза	6.07

800 м

1.53,46	Высоцкий Никита 93 Чл	1	Пенза	8.07
1.53,76	Савин Артем 93 Кмрв	2	Пенза	8.07
1.54,10	Лапшин Александр 93 Влд	3	Пенза	8.07
1.54,31	Петрухин Сергей 93 М	1	Москва	18.06
1.54,32	Элизбарян Артур 93 Брнл	4	Пенза	8.07
1.54,43	Соловьев Дмитрий 93 Брн	3	Пенза	6.07
1.55,60	Козлов Антон 94 М	2	Москва	18.06
1.55,76	Вареник Вадим 93 Чл	1	Чебоксары	26.06
1.55,9	Голышев Евгений 93 Н-Н	1н	Чебоксары	3.06
1.56,2	Ермолов Сергей 93 Ул	2н	Чебоксары	3.06

1000 м

2.26,20	Высоцкий Никита 93 Чл	331	Москва	21.05
2.29,01	Чебруков Валерий 93 Чл	2	Чебоксары	9.05
2.29,31	Соловьев Дмитрий 93 Брн	3	Чебоксары	9.05
2.30,21	Овчаренко Максим 93 Як	4	Чебоксары	9.05
2.30,75	Элизбарян Артур 93 Брнл	331	Чебоксары	7.05
2.31,08	Лапшин Александр 93 Влд	132	Чебоксары	7.05
2.31,34	Кириллов Алексей 93 Стрл	232	Чебоксары	7.05
2.33,07	Леонов Александр 93 Ир	431	Чебоксары	7.05
2.33,16	Соловьев Андрей 93 Брн	432	Чебоксары	7.05
2.33,39	Иманкулов Дмитрий 94 Орб	532	Чебоксары	7.05

1500 м

3.54,9	Чебруков Валерий 93 Чл	7	Челябинск	25.06
3.54,99	Высоцкий Никита 93 Чл	1	Пенза	7.07
3.55,83	Попов Виталий 93 Стрл	20	Чебоксары	4.07
3.56,64	Краснов Эдуард 93 Чбк	1	Чебоксары	26.06
3.57,06	Бахарев Виктор 94 Нс	2	Пенза	7.07
3.58,85	Элизбарян Артур 93 Брнл	4	Пенза	7.07
3.59,28	Панферов Иван 93 М-Орел	5	Пенза	7.07
4.02,54	Лапшин Александр 93 Влд	1н	Владимир	5.06
4.02,97	Лысенков Михаил 93 Тула	2н	Владимир	5.06
4.03,52	Иванов Евгений 93 Влг	9	Краснодар	30.05

3000 м

8.33,94	Краснов Эдуард 93 Чбк	1	Пенза	6.07
8.41,62	Панферов Иван 93 М-Орел	2	Пенза	6.07

8.45,10	Звонарев Сергей 93 СПб	1	С.-Петербург	12.05
8.47,20	Высоцкий Никита 93 Чл	2	Чебоксары	8.05
8.47,28	Якорев Максим 94 Врж	4	Москва	22.05
8.48,77	Кириллов Алексей 93 Стрл	3	Москва	10.09
8.51,04	Окладский Сергей 93 СПб	2	С.-Петербург	12.05
8.53,03	Ибрагимов Альфис 94 Кз	4	Чебоксары	8.05
8.54,24	Андрюшкин Вячеслав 93 Р/Д	4	Краснодар	29.05
8.58,77	Нурниязов Марат 93 СПб	3	С.-Петербург	12.05

110 м с/6 (914 мм)

14,03	Скоморохин Кирилл 93 М	1	Пенза	6.07
14,18	Белозор Михаил 93 Кр	632	Москва	22.05
14,33	Костин Роман 93 Крс	2	Пенза	6.07
14,44	Сабитов Рушан 93 М	м	Пенза	7.07
14,45	Невдах Кирилл 93 Кр	531	Москва	22.05
14,58	Кумпан Дмитрий 93 Кр	1н	Краснодар	6.06
14,69	Горбунов Владислав 93 Влг	2н	Краснодар	6.06
14,75	Бруданин Евгений 94 Врж	4	Пенза	6.07
14,81	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Кемерово	5.06
14,83	Иванов Борис 93 Кз	3	Чебоксары	26.06

400 м с/6 (840 мм)

52,88	Моисеев Денис 93 СПб	1	Чебоксары	9.05
53,07	Костомаров Максим 93 М.о.	2	Чебоксары	9.05
54,47	Агафонов Павел 95 М-Влд	3	Пенза	8.07
54,61	Заикин Максим 93 Р/Д	4	Пенза	8.07
55,27	Щукин Владимир 93 Кр	3	Пенза	7.07
55,89	Кузнецов Павел 93 Пнз	3	Пенза	7.07
56,59	Носенко Игорь 93 СПб	3	Пенза	7.07
56,75	Леднев Юрий 94 Влдв	3	Пенза	7.07
56,92	Мачин Роман 94 Кз	3	Пенза	7.07
57,00	Цыганов Владимир 95 М	1	Москва	27.04

2000 м с/п

6.00,63	Кириллов Алексей 93 Стрл	2	Москва	23.05
6.03,96	Звонарев Сергей 93 СПб	2	Пенза	7.07
6.05,71	Рыбаков Михаил 93 Й-О	2	Чебоксары	9.05
6.08,38	Тришканов Кирилл 93 Иж	3	Чебоксары	9.05
6.10,3	Иванов Дмитрий 93 М	1	Москва	27.04
6.15,27	Плотников Евгений 94 Чбк	1	Чебоксары	26.06
6.17,5	Клочков Александр 94 М	2	Москва	27.04
6.18,29	Андрюшкин Вячеслав 93 Р/Д	4	Чебоксары	9.05
6.18,69	Поспелов Илья 94 Клг	2	Чебоксары	26.06
6.22,42	Степин Юрий 93 Влдв	9	Пенза	7.07

4x100 м

42,86	Омская о. (Пирогов А., Корчагин М., Крутов А., Названов А.)	1	Пенза	07.07
42,90	Курская о. (Медведков А., Толмачев Р., Воробьев В., Бредихин Е.)	2	Пенза	07.07
43,21	Нижегородская о. (Смирнов А., Бордюгов К., Киселев Я., Блинов К.)	3	Пенза	07.07
44,11	Саратовская о. (Кинжибеков В., Тюнькин А., Галянин Р., Сокольников Р.)	4	Пенза	07.07
44,19	Пензенская о. (Балясников М., Кутузов К., Кузнецов П., Коган Д.)	5	Пенза	07.07
44,89	С.-Петербург-1 (Лустин ., Моисеев ., Авдеев ., Феоктистов .)	6	Пенза	07.07
44,97	Воронежская о. (Лаврищев ., Стародубцев ., Бруданин ., Прохоров .)	7	Пенза	07.07
45,32	Волгоградская о. (Гайдарь А., Назаров И., Сычев Д., Мачалин Н.)	8	Пенза	07.07
45,39	Тула-Калуга (Лобис Н., Охрименко В., Котов С., Жильцов А.)	1	Владимир	24.06
45,48	Воронежская о. (Зеленев К., Дорохин А., Качур А., Карташов В.)	2	Владимир	24.06

4x400 м

3.19,38	Оренбургская о. (Исайчев А., Гладков А., Дунаенко С., Савин П.)	1	Пенза	08.07
3.19,59	Пермский кр. (Александров И., Савушкин А., Рабков Р., Веснин Н.)	2	Пенза	08.07
3.20,37	Нижегородская о. (Ефимов Д., Смирнов А., Киселев Я., Романов А.)	3	Пенза	08.07
3.22,48	Москва (Тягачев А., Мухачев А., Карандеев С., Петрухин С.)	4	Пенза	08.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

3.22,65	Саратовская о. (Гвоздевский А., 5 Лысенко А., Прямиков Т., Галанин Р.)	Пенза	08.07
3.24,93	С.-Петербург (Авдеев А., 6 Котельник В., Носенко И., Федоров А.)	Пенза	08.07
3.25,06	Свердловская о. (Каметов А., 7 Давыдов М., Равко Е., Елсаков Г.)	Пенза	08.07
3.25,29	Челябинская о. (Мусин Р., 8 Валиев Л., Латюк М., Высоцкий Н.)	Пенза	08.07
3.27,35	Московская о. (Виноградов Д., 9 Джафаров А., Ефремов Р., Костомаров М.)	Пенза	08.07
3.27,49	Башкортостан (Сагдиулин О., 10 Арчибасов ., Лишенкин ., Цепелев Н.)	Пенза	08.07

Ходьба 5 км

21.23,06	Иванов Николай 93 М	3	Москва	15.05
21.26,0	Матошин Андрей 93 Кмрв	1	Кемерово	4.06
21.29,7	Фролов Кирилл 93 Чбк	1	Чебоксары	2.06
21.39,1	Муратов Владимир 93 Кмрв	2	Кемерово	4.06
22.24,1	Касьянов Михаил 93 Нс	3	Кемерово	4.06
22.25,83	Толстов Денис 95 Срн	1	Владимир	22.06
22.44,92	Тощев Константин 94 Ивн	1н	Владимир	5.06
22.58,0	Иванов Александр 94 Чбк	2	Чебоксары	26.06
23.06,54	Саксин Владимир 95 Срн	2	Владимир	22.06
23.08,71	Пушкарев Никита 93 М	4	Москва	15.05

Ходьба 10 км

42.13	Паршин Павел 94 Срн	1н	Сочи	21.02
42.27	Иванов Николай 93 М	2н	Сочи	21.02
42.52	Иванов Александр 94 Чбк	3н	Сочи	21.02
43.12	Нуштаев Евгений 93 Срн	4н	Сочи	21.02
43.17	Байбиков Дамир 94 Срн	1н	Вороново	11.09
43.34	Толстов Денис 95 Срн	3н	Вороново	11.09
43.50	Вельдин Евгений 94 Срн	4н	Вороново	11.09
43.56	Маланчев Николай 93 Срн	5н	Сочи	21.02
43.58	Фролов Кирилл 93 Чбк	5н	Вороново	11.09
44.05	Соколов Виктор 94 Ект	6н	Сочи	21.02

Высота

2,15	Иванюк Илья 93 Смл	1	Чебоксары	8.05
2,12п	Врублевский Вадим 93 Смр	1	Пенза	29.01
2,05п	Добижа Дмитрий 94 Крс	3	Пенза	29.01
2,05п	Дроков Артем 93 Ств	4	Пенза	29.01
2,05	Усманов Усман 95 Уфа	2	Пенза	8.07
2,02п	Комаров Евгений 95 М	1	С.-Петербург	27.02
2,02	Гавриленко Максим 93 Кмрв	м	Пенза	7.07
2,02п	Топорков Иван 93 М-Як	2	Москва	9.12
2,00п	Новиков Руслан 93 СПб	1н	С.-Петербург	6.01
2,00п	Коваленко Андрей 94 Кр	1н	Краснодар	17.01
2,00п	Зиновьев Роман 94 Крмв	1н	Омск	23.01
2,00п	Сабитов Рушан 93 М	м	Пенза	2.02
2,00	Шудрин Кирилл 94 Чл	1н	Челябинск	29.05
2,00	Муретов Вячеслав 93 Крс	3н	Кемерово	4.06
2,00	Ермолаев Герман 94 Чл	2	Челябинск	25.06

Шест

5,00п	Бердников Денис 93 Ств	1	Саранск	6.02
4,85	Кузнецов Константин 93 М, ФСО	6	Москва	23.05
4,80п	Соколов Дмитрий 93 Чл	2ю	Челябинск	9.01
4,70п	Горохов Григорий 93 М	1	Москва	14.01
4,70п	Широносов Виктор 93 Кр	2	Пенза	29.01
4,60	Лагутин Александр 93 Ств	1н	Краснодар	6.06
4,50п	Миронов Александр 93 СПб	1	С.-Петербург	9.01
4,50п	Коровин Виктор 93 Ярс	5	Пенза	29.01
4,50п	Смирнов Михаил 93 СПб	1	С.-Петербург	24.12
4,41п	Лопаткин Александр 95 М	1	С.-Петербург	28.02

Длина

7,66	Моргунов Сергей 93 Р/Д	1	Чебоксары	8.05
7,35	Сидоров Максим 93 Брн	2	Пенза	7.07
7,32	Антошкин Даниил 93 Тбл	2	Чебоксары	8.05
7,31	Семенов Кирилл 93 СПб	1	Чебоксары	26.06
7,25п	Карпин Роман 93 Нвг	1	С.-Петербург	8.01
7,11п	Самойлов Андрей 94 Влг	2	Пенза	29.01
7,10п	Анисимов Павел 93 М-Рз	3	Пенза	29.01
7,05	Мачалин Никита 94 Смр	4	Пенза	7.07
6,96	Сыч Денис 93 Влг	2	Чебоксары	26.06
6,95	Кордюков Максим 94 Н-Н	5	Пенза	7.07

Тройной

15,16п	Чижиков Дмитрий 93 СПб	1	Пенза	29.01
14,99	Самойлов Андрей 94 Влг	4	Москва	23.05
14,91	Примак Артем 93 Блгв	1	Пенза	8.07
14,86п	Анисимов Павел 93 М-Рз	2	Пенза	29.01
14,81	Дакиридзе Илья 93 Уфа	2	Чебоксары	9.05
14,74	Лустин Максим 94 СПб	3	Чебоксары	9.05
14,70	Маянцев Александр 93 Л.о.	2	Пенза	8.07
14,67	Сыч Денис 93 Влг	1	Чебоксары	26.06
14,66	Чернов Дмитрий 95 Смр	1	Владимир	22.06
14,61	Яблонских Евгений 93 М	1	Москва	27.05

Результаты с ветром более 2 м/с

15,10	Самойлов Андрей 94 Влг	1	Чебоксары	9.05
-------	------------------------	---	-----------	------

Ядро (5 кг)

18,41	Шапран Александр 93 Птг	кв	Москва	21.05
18,37	Деркач Павел 93 Ств	1н	Краснодар	6.06
18,16	Чижеликов Алексей 95 М	1	Москва	27.04
17,82	Седых Михаил 93 Хб	2	Пенза	6.07
17,30	Бабушкин Алексей 93 Р/Д	3	Пенза	6.07
17,23	Бутенко Виктор 93 Ств	5	Пенза	6.07
17,20	Подкорытов Олег 93 Кр	4	Чебоксары	9.05
17,20	Ужакин Игорь 93 М-Смр	1	Чебоксары	26.06
16,58	Паршин Иван 93 Влг	3	Чебоксары	26.06
16,56	Трифонов Владислав 94 М	2	Москва	26.05

Диск (1,5 кг)

57,55	Деркач Павел 93 Ств	1н	Адлер	24.02
53,20	Добренский Александр 94 КБР	2н	Краснодар	6.06
52,14	Пронкин Валерий 94 Н-Н	1н	Чебоксары	2.06
50,72	Бабушкин Алексей 93 Р/Д	3н	Краснодар	6.06
50,36	Ужакин Игорь 93 М-Смр	1	Чебоксары	26.06
49,26	Кривенко Никита 94 Ярс	2	Пенза	8.07
49,01	Подкорытов Олег 93 Кр	3	Пенза	8.07
48,41	Кутыков Андрей 93 СПб	кв	Пенза	7.07
48,00	Аликов Игорь 93 Влг	2	Чебоксары	26.06
47,14	Галиев Роман 93 М.о.	4	Чебоксары	26.06

Молот (5 кг)

74,50	Бурый Игорь 93 Срн	1	Пенза	7.07
71,77	Постный Виктор 94 М-Смр	2н	Адлер	23.04
71,20	Четвериков Евгений 93 Ств	2	Чебоксары	9.05
70,52	Пронкин Валерий 94 Н-Н	3н	Адлер	23.04
65,78	Шалетько Владимир 93 Срн	5н	Адлер	5.03
64,11	Линко Олег 94 Срн	5	Пенза	7.07
62,39	Шлячин Артем 93 Смл	6н	Адлер	5.03
60,27	Терентьев Илья 95 Срн	1	Владимир	22.06
60,04	Романов Андрей 94 М.о.	7	Чебоксары	9.05
58,11	Аксенов Иван 95 СПб	6н	Адлер	23.04

Копье (700 г)

67,70	Митин Алексей 94 Смл	1н	Адлер	23.04
67,24	Лопатин Руслан 93 Смл	1	Пенза	7.07
65,90	Ермошин Егор 93 М, ФСО	2	Пенза	7.07
65,34	Калмыков Ян 93 Смл	2	Чебоксары	8.05
65,26	Мельников Егор 94 Влг	1н	Адлер	25.02
64,97	Ивченков Сергей 93 Смл	4	Пенза	7.07
63,95	Супонев Вадим 94 СПб	3	Чебоксары	8.05
61,43	Комаров Герман 94 СПб	6	Чебоксары	8.05
61,11	Джанибежан Карен 93 Кр	2н	Краснодар	6.06
57,92	Хорин Алексей 93 Врж	кв	Пенза	6.07

Восьмиборье

5803	Сабитов Рушан 93 М	1	Пенза	7.07
(11,57-6,87-15,18-53,48-14,44-1,93-44,86-3.01,52)				
5613	Лиханов Евгений 95 Крс	1	Владимир	23.06
(11,87-6,78-12,87-52,40-14,83-1,97-51,46-3.11,99)				
5570	Осинский Антон 93 Влг	1	Краснодар	7.06
(11,86-6,15-13,83-52,60-15,17-1,95-46-15-2.52,82)				
5513	Изотов Артем 93 Курск	1	Владимир	6.06
(11,81-6,39-13,00-51,33-15,24-1,82-42,08-2.47,43)				
5448	Шудрин Кирилл 94 Чл	4	Пенза	7.07
(12,08-6,62-11,43-52,04-15,79-1,99-39,59-2.46,05)				
5237	Иванов Борис 93 Кз	1	Чебоксары	3.06
(11,83-6,82-12,16-53,09-15,18-1,76-37,60-3.00,56)				
5198	Кравцов Алексей 93 Кз	5	Пенза	7.07
(11,73-6,46-12,23-53,30-15,83-1,93-32,26-2.57,08)				

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

5155	Ермаков Сергей 93 Курск	7	Пенза	7.07
	(12,01-6,47-14,67-54,93-16,62-1,93-47,50-3.19,35)			
5149	Бондарев Алексей 93 Птрз	2	Сочи	18.09
	(11,64-6,50-12,29-52,87-15,70-1,69-43,72-3.04,64)			
5132	Гавриленко Максим 93 Кмрв	8	Пенза	7.07
	(12,12-6,12-10,49-53,33-16,02-2,02-41,16-2.56,70)			

Девушки 100 м

11,97	Малофеева Екатерина 93 М	1	Чебоксары	7.05
11,99	Реньжина Екатерина 94 М	6	Москва	29.06
12,05	Полищук Анастасия 94 Чл	2	Чебоксары	7.05
12,05	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	1	Чебоксары	2.06
12,09	Шалонина Оксана 93 Ярс	3	Чебоксары	7.05
12,09	Хорошева Кристина 93 Пнз	3п1	Чебоксары	18.06
12,19	Сизоненко Татьяна 93 Ект	4	Чебоксары	7.05
12,20	Никитина Елена 93 Брзн	5	Чебоксары	7.05
12,22	Северова Арина 94 Клг	1	Чебоксары	26.06
12,24	Лебедева Александра 93 Ект	2н	Челябинск	29.05
12,24	Кулакова Виктория 93 Кз	п	Пенза	6.07

200 м

24,05	Реньжина Екатерина 94 М	1	Чебоксары	9.05
24,69	Полищук Анастасия 94 Чл	4	Москва	23.05
24,82	Дрозд Ольга 93 Крс	1н	Кемерово	5.06
24,86	Хорошева Кристина 93 Пнз	1з6	Чебоксары	19.06
24,90	Пашинова Ирина 93 Лпц	1н	Владимир	6.06
25,00	Паникова Анастасия 93 М	3	Москва	14.05
25,00	Кулакова Виктория 93 Кз	3	Пенза	7.07
25,11	Головатая Екатерина 94 Брнл	2н	Кемерово	5.06
25,11	Шипилова Анастасия 93 Курск	2н	Владимир	6.06
25,14	Шведова Олеся 93 Тверь	3н	Владимир	6.06

400 м

55,29	Асланиди Анастасия 94 Ул	1	Чебоксары	26.06
55,29	Головатая Екатерина 94 Брнл	1	Пенза	6.07
55,47	Хнырева Татьяна 93 Чл	2	Чебоксары	26.06
55,91	Паникова Анастасия 93 М	2	Пенза	6.07
56,21	Жиренкова Маргарита 95 Курск	1	Владимир	23.06
56,38	Пасичная Кристина 95 Орб	2	Владимир	23.06
56,45	Курманчук Ксения 95 Орб	3	Владимир	23.06
56,64	Сисева Алена 93 Ств	1н	Краснодар	6.06
56,95	Челышкина Ольга 94 М, ФСО	5з2	Москва	21.05
57,09	Шульгина Екатерина 93 Р/Д	5	Пенза	6.07

800 м

2.10,46	Калина Анастасия 94 СПб	1	Пенза	8.07
2.10,96	Масленникова Евгения 93 Чл	2	Пенза	8.07
2.11,48	Прокопьева Анастасия 95 Чбк	1	Чебоксары	26.06
2.11,49	Комарова Анастасия 93 Шдр	3	Пенза	8.07
2.12,45	Козьменко Виктория 95 М, ФСО	1	Владимир	23.06
2.12,8	Васильева Вера 94 Чбк	1н	Чебоксары	2.06
2.12,85	Хабарова Виктория 94 Ект	5	Пенза	8.07
2.13,23	Сисева Алена 93 Ств	6	Пенза	8.07
2.13,32	Шаповалова Екатерина 94 СПб	4	С.-Петербург	24.06
2.13,72	Карасева Анна 95 СПб	2	Владимир	23.06

1000 м

2.49,03	Меженская Мария 93 Орб	10з1	Москва	21.05
2.52,45	Семенова Елена 94 Чл	2	Чебоксары	9.05
2.52,64	Калина Анастасия 94 СПб	3	Чебоксары	9.05
2.53,15	Масленникова Евгения 93 Чл	1з1	Чебоксары	7.05
2.53,62	Пяткова Анастасия 94 Н-Н	2з1	Чебоксары	7.05
2.54,17	Немыкина Анастасия 93 Ств	4	Чебоксары	9.05
2.55,13	Солдатова Анна 93 Абк	3з1	Чебоксары	7.05
2.58,15	Федорова Надежда 94 Чбк	4з1	Чебоксары	7.05
2.59,87	Орлова Ксения 94 Чбк	5з1	Чебоксары	7.05

1500 м

4.26,83	Меженская Мария 93 Орб	1н	Чебоксары	2.06
4.32,87	Васильева Вера 94 Чбк	2н	Чебоксары	2.06
4.34,48	Петрова Анна 94 Влгд	1	Москва	27.04
4.36,25	Малиновская Маргарита 95 Р/Д	2	Краснодар	30.05
4.36,70	Гаврилова Анастасия 93 М	2	Москва	27.04
4.37,02	Роговая Екатерина 93 Крс	1н	Кемерово	4.06
4.37,16	Солдатова Анна 93 Абк	2н	Кемерово	4.06
4.39,57	Мадеева Илемпи 94 Чбк	3н	Чебоксары	2.06

4.40,53	Немыкина Анастасия 93 Ств	2	Чебоксары	26.06
4.41,07	Тангова Анна 94 Тверь	3	Пенза	7.07

3000 м

9.47,25	Кудашкина Алена 94 Срн	2	Москва	22.05
9.53,76	Петрова Анна 94 Влгд	1	Чебоксары	8.05
10.04,42	Букина Евдокия 93 Чл	2	Чебоксары	8.05
10.05,58	Мадеева Илемпи 94 Чбк	1	Пенза	6.07
10.10,66	Левина Ксения 93 Чбк	4	Чебоксары	8.05
10.11,91	Петрова Анна 94 Влгд	2	Пенза	6.07
10.12,44	Быкова Екатерина 95 Смл	1	Владимир	24.06
10.13,61	Таранова Евгения 95 Ств	2	Владимир	24.06
10.15,77	Останина Мария 94 Прм	4	Москва	10.09
10.16,82	Пимкина Мария 95 М.о.	3	Владимир	24.06

100 м с/6 (762 мм)

13,28	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	1	Пенза	6.07
13,68	Павлик Екатерина 93 Крс	1	Казань	8.09
14,39	Белорусова Юлия 93 М	3	Пенза	6.07
14,42	Гацалова Алина 95 М.о.	1н	Краснодар	6.06
14,48	Николаева Анастасия 95 Смр	1	Владимир	23.06
14,51	Мацкевичуте Валерия 95 Клнл	2	Владимир	23.06
14,53	Чихирина Ксения 94 Курск	3	Пенза	6.07
14,78	Агафонова Юлия 95 М	1н	Владимир	5.06
14,81	Сорокина Анна 93 Брнл	1н	Кемерово	4.06
14,84	Шарова Дарья 95 М	3	Владимир	22.06
14,84	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	4	Владимир	23.06

100 м с/6

13,38	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	1	Чебоксары	18.06
13,73	Павлик Екатерина 93 Крс	3	Чебоксары	18.06
13,82	Костерева Татьяна 94 М	7	Жуковский	26.06

400 м с/6

60,02	Сорокина Анна 93 Брнл	3	Пенза	7.07
60,74	Лаврентьева Дарья 93 М, ФСО	2	Пенза	8.07
61,25	Вовк Ольга 93 Р/Д	1	Чебоксары	9.05
62,77	Лузина Александра 93 М	7	Москва	14.05
63,21	Паршикова Марина 94 Крг	4	Пенза	8.07
63,76	Аникиенко Елизавета 94 М	2	Москва	18.06
63,84	Монахова Екатерина 94 М, ФСО	4	Чебоксары	9.05
64,15	Климентьева Алена 94 Н-Н	6	Пенза	8.07
64,53	Зубова Ангелина 94 Срт	7	Пенза	8.07
65,15	Захарова Виктория 93 Ств	3	Пенза	7.07

2000 м с/п

6.47,23	Букина Евдокия 93 Чл	1	Пенза	7.07
6.54,16	Аввакуменкова Ульяна 94 СПб	2	Пенза	7.07
6.55,74	Панкина Юлия 93 М.о.	3	Чебоксары	7.05
6.55,76	Роговая Екатерина 93 Крс	3	Пенза	7.07
7.01,75	Болонина Елена 95 Срт	1	Владимир	23.06
7.06,5	Гомоюнова Анастасия 93 Ект	2	Челябинск	29.05
7.09,89	Левина Ксения 93 Ул	1	Чебоксары	26.06
7.10,83	Останина Мария 94 Прм	6	Чебоксары	7.05
7.15,42	Иванова Раисия 95 Й-О	2	Владимир	23.06
7.19,83	Мальцева Анастасия 94 Чбк	7	Пенза	7.07

4x100 м

47,91	Челябинская о. (Ворожцова В., Киселева Д., Антонова А., Полищук А.)	1	Пенза	08.07
47,94	Курская о. (Жиренкова М., Шипилова А., Чихирина К., Дехтярь Н.)	2	Пенза	08.07
47,97	Пензенская о. (Еремينا Е., Хорошева К., Копылова Н., Игошкина Д.)	3	Пенза	08.07
48,76	Курская о. (Жиренкова М., Шипилова А., Смолянинова Е., Дехтярь Н.)	1н	Владимир	05.06
49,13	Ростовская о. (Чхаидзе И., Шульгина Е., Бастрыгина М., Семенова Н.)	4	Пенза	08.07
49,19	Свердловская о. (Терехова А., Шамакова Я., Бучельникова М., Лебедева А.)	5	Пенза	08.07
49,81	Москва (Резванова С., Бронина А., Аникина В., Гаджиева А.)	1	Владимир	23.06
49,82	Челябинская о. (Карпенко Е., Бобкова А., Бобкова Д., Путилова К.)	2	Владимир	23.06
49,84	Волгоградская о. (Ерова Я., Зотова В., Парфенова А., Крапчетова А.)	6	Пенза	08.07
50,10	Брянская о. (Крупеня Н., Мажукина Е., Стрекалова Я., Тараскина Д.)	2н	Владимир	05.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

4x400 м

3.47,61	Москва-1 (Челышкина О., Лузина А., Лаврентьева Д., Паникова А.)	1	Пенза	08.07
3.52,39	Ростовская о. (Семенова Н., Вовк О., Шульгина Е., Бастрыгина М.)	2	Пенза	08.07
3.54,17	С.-Петербург (Абахина Д., Шаповалова Е., Калина А., Карасева А.)	3	Пенза	08.07
3.54,36	Пензенская о. (Фокина Н., Илюшова К., Потемина И., Самойлова А.)	4	Пенза	08.07
3.54,81	Волгоградская о. (Ткаченко С., Парфенова А., Зотова В., Шипилева Е.)	5	Пенза	08.07
3.55,47	Удмуртская респ. (Данилова А., Варина М., Казакова В., Ехлакова А.)	6	Пенза	08.07
3.57,79	Московская о. (Маркина А., Садовникова А., Юзова С., Гузненкова И.)	7	Пенза	08.07
3.59,04	Оренбургская о. (Пасичная К., Хитрова А., Бойченкова Я., Курманчук К.)	1	Владимир	24.06
4.00,50	Саратовская о. (Жадаева А., Барскова Н., Кулагина Е., Болонина Е.)	2	Владимир	24.06
4.00,61	Липецк-Рязань (Мех А., Разуваева Ю., Мозгунова Т., Глотова Я.)	3	Владимир	24.06

Ходьба 3 км

14.19,41	Шаргина Ольга 96 Чл	1	Владимир	22.06
14.25,26	Орлова Анастасия 95 Срн	2	Владимир	22.06
14.28,48	Чегодайкина Марина 97 Срн	3	Владимир	22.06
14.40,41	Щеголева Анастасия 93 М	3	Москва	15.05
14.47,93	Чегина Анастасия 95 Срн	4	Владимир	22.06
14.48,64	Иванова Екатерина 96 СПб	5	Владимир	22.06
15.03,53	Афанасьева Клавдия 96 Чбк	6	Владимир	22.06
15.05,31	Лукьянова Елена 97 Срн	7	Владимир	22.06
15.11,21	Кураева Кристина 93 М, П	6	Москва	15.05

Ходьба 5 км

22.24,95	Леонтьева Надежда 94 Чбк	1	Москва	22.05
23.17	Медведева Екатерина 94 Срн	1	Сочи	21.02
23.26,59	Коплиенко Анна 94 СПб	1	С.-Петербург	13.05
23.41	Ермина Анна 93 Срн	1	Чебоксары	12.06
23.46	Григорьева Светлана 94 Чбк	3	Сочи	21.02
24.01	Акулинушкина Татьяна 94 Срн	6	Сочи	21.02
24.03	Начаркина Ольга 94 Срн	2	Вороново	11.09
24.04	Орлова Анастасия 95 Срн	3	Вороново	11.09
24.13	Арюкова Алена 93 Срн	1	Ижевск	24.09
24.15	Саликова Юлия 93 Пнз	7	Сочи	21.02

Высота

1,91	Кучина Мария 93 Прхл	1	Пенза	7.07
1,83п	Ярышкина Александра 94 М	1н	Москва	9.12
1,82	Краснокутская Оксана 93 СПб	3	Москва	23.05
1,79	Неверетдинова Альфия 93 Срн	3	Чебоксары	9.05
1,77п	Кудрявцева Ирина 93 Срн	м	Пенза	4.02
1,77	Мазина Маргарита 95 Р/Д	1	Владимир	23.06
1,76	Степанова Екатерина 94 М-Крс	2	Чебоксары	26.06
1,76п	Соколова Наталья 95 М	2н	Москва	9.12
1,73	Файзуллина Ирина 93 Кмрв	5	Чебоксары	9.05
1,73	Васильева Юлия 93 Влг	3	Чебоксары	26.06
1,73	Федотова Екатерина 93 М	3	Москва	10.09
1,73п	Илиева Ирина 95 М	3н	Москва	9.12

Шест

4,25	Демиденко Наталья 93 Влг-Крс	2	Москва	22.05
3,80	Бондаренко Кристина 94 Р/Д	2	Чебоксары	7.05
3,60п	Гиль Анна 95 СПб	1н	С.-Петербург	5.01
3,60п	Молькова Таисия 95 Ярс	1	С.-Петербург	28.02
3,60	Лопаткина Юлия 93 М	1	Москва	18.06
3,55п	Петрова Анна 95 Ир	3	Пенза	29.01
3,50п	Лутковская Алена 96 Ир	2	С.-Петербург	28.02
3,50	Бобкова Дарья 96 Чл	2	Владимир	23.06
3,50	Некрасова Валерия 95 Кр	3	Владимир	23.06
3,50п	Чхаидзе Анна 96 М	1	Москва	9.12

Длина

6,20	Кадичева Анастасия 94 СПб	1н	С.-Петербург	11.05
6,11	Юрченко Полина 93 СПб-Л.о.	2	Чебоксары	8.05
6,05	Бучельникова Марина 94 Ект	3	Чебоксары	8.05
6,00п	Большакова Ирина 93 М-Рз	4	Саранск	6.02
6,00	Зимица София 93 М	2	Пенза	7.07
5,95п	Костылева Анна 93 Смл	2	Пенза	29.01

5,94	Ильина Вероника 94 Чбк	1н	Чебоксары	2.06
5,92п	Фролова Ирина 93 Срп	3	Пенза	29.01
5,83п	Тараткевич Мария 93 СПб	1	С.-Петербург	9.01
5,81п	Семова Валентина 94 СПб	3	С.-Петербург	9.01
5,81	Рязанова Анастасия 94 М	4	Чебоксары	8.05

Результаты с ветром более 2 м/с

6,14	Бучельникова Марина 94 Ект	1	Пенза	7.07
------	----------------------------	---	-------	------

Тройной

12,90	Садохина Виктория 94 Смр	1	Чебоксары	26.06
12,87	Стекольников Нелли 93 Хб	5	Чебоксары	20.06
12,80	Шестакова Виктория 93 Як	1	Чебоксары	9.05
12,79	Белкова Анастасия 94 Смр	2	Чебоксары	26.06
12,72	Чернышова Кристина 94 Влг	1	Пенза	7.07
12,64	Семова Валентина 94 СПб	2	Пенза	7.07
12,59	Леонова Виктория 94 Влг	2	Чебоксары	9.05
12,55	Трубникова Анна 94 СПб	3	Пенза	7.07
12,53	Евдокимова Наталья 93 Кз	1н	Чебоксары	3.06
12,48	Умярова Алина 93 СПб	1н	С.-Петербург	13.05

Ядро

15,66	Тронева Наталья 93 Кр	1	Сингапур	22.08
13,79п	Батищева Екатерина 93 Омск	1	Пенза	29.01
13,59п	Бабина Ирина 93 Р/Д	2	Пенза	29.01
13,51	Чуплятова Наталья 93 Смр	4	Чебоксары	18.06
13,10	Погодичева Яна 93 Хб	4	Пенза	6.07
12,68	Широбокова Наталья 94 Омск	2н	Кемерово	4.06
12,56	Грищенко Алевтина 94 Ств	2н	Краснодар	6.06
12,52п	Леднева Надежда 93 Смл	6	Пенза	29.01
12,34п	Вельможина Алена 93 Смр	7	Пенза	29.01
11,92п	Сарсенбаева Галина 93 Чл	8	Пенза	29.01

Диск

51,14	Садова Виктория 93 Н-Н	3	Москва	22.05
45,41	Широбокова Наталья 94 Омск	1н	Кемерово	5.06
44,86	Рахманкулова Виктория 93 Ств	1	Пенза	7.07
43,19	Тронева Наталья 93 Кр	3	Сочи	15.05
40,00	Исковская Валерия 95 Нл	1	Владимир	23.06
39,70	Пилина Евгения 95 СПб	1	С.-Петербург	27.05
39,05	Смолянина Анастасия 93 Ств	4н	Адлер	4.03
38,22	Тареечева Елена 93 М-Влд	1н	Владимир	5.06
38,12	Холстинина Галина 93 М, ФСО	1	Москва	27.05
37,46	Кузнецова Диана 94 М	2н	Адлер	24.04

Молот

52,18	Муравская Галина 93 Ств	5	Краснодар	29.05
51,76	Зимонина Дарья 93 М-Брн	1	Чебоксары	9.05
50,54	Тараканова Евгения 94 М, ФСО	5	Москва	14.05
49,04	Беспалова Любовь 94 Ярс	2н	Владимир	5.06
48,39	Попова Анна 94 СПб	1н	Адлер	23.04
47,62	Велюханова Диана 93 М, ФСО	1	Москва	27.05
47,28	Крылова Ольга 94 М, ФСО	3	Чебоксары	9.05
46,25	Садова Виктория 93 Н-Н	5	Москва	10.09
42,87	Хашина Анна 93 Ств	8	Пенза	8.07
41,88	Пустовойдова Татьяна 94 Влг	2н	Краснодар	6.06

Копье

48,77	Герасимчук Алина 94 Ств	кв	Москва	22.05
45,00	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1	Владимир	22.06
44,60	Ерошина Анна 93 Чбк	2	Чебоксары	9.05
44,33	Брилина Алина 95 М	2	Владимир	22.06
44,33	Печникова Светлана 94 Влд	2	Пенза	8.07
44,10	Солодова Елена 95 М	3	Владимир	22.06
43,48	Кукина Марина 93 Лпц	1н	Владимир	5.06
41,84	Ивнская Оксана 93 Ств	м	Сочи	19.09
41,70	Кротова Екатерина 95 Смл	4	Владимир	22.06
41,60	Сафонова Мария 94 Врж	3н	Адлер	25.02

Семиборье (юношеское)

4915	Петрич Анна 93 СПб	1	Пенза	8.07
	(15,02-1,66- 9,65-26,30-5,54-32,19-2.24,63)			
4739	Клечкина Анастасия 94 СПб	2	Пенза	8.07
	(15,14-1,60-10,06-27,23-5,67-28,98-2.25,78)			
4727	Чекменева Светлана 95 Брл	1н	Кемерово	5.06
	(15,69-1,46- 9,60-25,56-5,60-29,98-2.17,84)			
4665	Коротченко Алина 94 Ств	3	Пенза	8.07
	(14,96-1,51- 9,82-25,54-5,53-31,07-2.35,62)			

4577	Ивенская Оксана 93 Ств	1н	Сочи	19.09	Семиборье				
	(16,41-1,60-10,42-27,79-5,18-41,84-2.32,63)								
4561	Обжигайлова Анастасия 93 Кмрв4		Пенза	8.07	4962	Петрич Анна 93 СПб	9	Краснодар	30.05
	(15,42-1,54-9,25-26,86-5,22-29,73-2.20,80)					(15,52-1,70-10,01-26,33-5,65-31,75-2.23,21)			
4472	Ткач Любовь 93 М, ФСО	5	Пенза	8.07	4636	Андреева Валерия 93 Спр	4	Сочи	25.05
	(16,46-1,51-11,89-27,22-5,13-37,90-2.36,69)					(15,50-1,69-9,46-27,59-5,59-25,89-2.26,80)			
4348	Бочкова Вероника 94 Влг	2н	Краснодар	7.06	4559	Ткач Любовь 93 М, ФСО	5	Сочи	25.05
	(15,41-1,59-9,06-27,00-5,05-25,46-2.30,09)					(15,84-1,66-10,79-27,27-5,13-32,92-2.35,88)			
4288	Выдра Ирина 94 Кр	6	Пенза	8.07	4208	Белоусова Виктория 94 Кмрв	8	Сочи	25.05
	(15,44-1,51-7,96-26,29-5,34-26,23-2.33,96)					(16,40-1,57-9,64-28,49-5,42-29,47-2.37,71)			
4288	Кочеткова Карина 93 Влд	7	Пенза	8.07					
	(16,35-1,60-10,09-28,49-5,20-28,95-2.35,92)								

«Легкая атлетика» в 2010 году

Журналу «Легкая атлетика» — 55 лет!
5—6, 12

Вести из ВФЛА

Поднимаем планку. Президент ВФЛА Валентин Балахничев о Чемпионате России в Саранске 7, 8

Об итогах выступления сборной команды России на чемпионате Европы:

Валентин Балахничев, президент ВФЛА 8—9, 2

Валентин Маслаков, главный тренер сборных команд России по легкой атлетике 8—9, 3

Людмила Маслакова, старший тренер по группе спринта 8—9, 12

Геннадий Суворов, старший тренер по группе выносливости 8—9, 13

Алексей Мельников, старший тренер по группе спортивной ходьбы и марафона 8—9, 14

Виктор Кузин, старший тренер по группе прыжков 8—9, 15

Валерий Рабочев, старший тренер по группе метаний 8—9, 16

По России

Николай Меркушкин (глава Республики Мордовия): «Королева спорта — гордость Мордовии» 7, 2

Владимир Киреев (министр спорта Республики Мордовия): «Вне конкуренции» 7, 3

Алексей Порфенко (директор стадиона «Старт»): «Старт» всегда на старте» 7, 5

Единая Всероссийская классификация на 2010—2013 годы

8—9, 26; 10—11, 16

Календарь-2010

1—2, 18

Календарь-2011

10—11, 12

Чемпионат мира-2011

Нормативы 10—11, 25

Под флагом сборной

Антонина Кривошапка: «Я все время любила бегать» 1—2, 11

Валиев Б. Инга Абитова: «Это хорошо, когда бегущие впереди соперницы раздражают» 10—11, 6

Волошина Л. Мир увеличивается пропорционально (Геннадий Габрилян о Марии Кучиной) 8—9, 24

Лучший сезон Анны Авдеевой 4, 15

Настенко Г. Долго запрягал... Но теперь разогнался! (Александр Вашуркин) 1—2, 8

Писака А. Татьяна Фирова: «Хватит быть только эстафетчицей» 3, 10

Писака А. Дмитрий Сафронов: «На медаль не рассчитывал» 10—11, 8

Тихонов С. Анна Пятых: «Я — максималистка» 4, 10

Тихонов С. Юлия Кацура. Дождаться своего часа 7, 20

Чемпионы мира

Писака А. Мария Савинова: «Если поставить себе цель, то ее можно достичь» 4, 6

Гости Бориса Валиева

Айболит «королевы спорта» (Григорий Воробьев) 12, 10

Олимпийские чемпионы

Настенко Г. Всю Россию чаем напою! (Уилфред Бунгей) 1—2, 30

Рекорды мира, Европы и России-2010

1—2, 22; 3, 25; 4, 8; 5—6, 31; 7, 31; 10—11, 30; 12, 19

Полосин А. Рекордный дубль (Дэвид Рудиша) 8—9, 42

На стадионах страны и мира

Глуценко А. Слав опыта и молодости (Командный чемпионат Европы) 5—6, 2

Как всегда с успехом

(«Русская зима-2010») 1—2, 2

Куканов Ю. Не олимпийский, но интересный (Чемпионат Европы по кроссу) 12, 2

Марафоны: зима—весна 4, 2; осень—зима 12, 2

Мемориал Знаменских 5—6, 6

Moscow Open 5—6, 7

Морозы не помеха (Кубок главы администрации Волгоградской области) 1—2, 10

Писака А. В отсутствие многих лидеров... (Чемпионат России в помещении) 1—2, 3

Полная кенийская победа (Чемпионат мира по кроссу) 3, 12

Снова 4+3 (Чемпионат мира среди юниоров) 7, 22

Тихонов С. Еще один шаг назад (Чемпионат мира в помещении) 3, 2

Тихонов С. 16 новых чемпионов России (Чемпионат России) 7, 10

Тихонов С. Лучшие в Европе (Чемпионат Европы) 8—9, 4

Тихонов С. Европа победила (Континентальный кубок) 10—11, 2

Шашков В. «Сутки бегом» 5-6, 31

Техника и методика

Майский А. О старте в спринтерском беге (Из мифов XX века) 5—6, 14; 7, 26

Тренер о чемпионе

Владимир Казарин: Ее зовут шахматисткой (Мария Савинова) 4, 8

Тихонов С. Техника — прежде всего (Игорь Цахилов о Валерии Кокоеве) 4, 22

Тренер — тренеру

Сосина Е., Гойхман П. Прыжок в высоту: зачем, что, как 1—2, 23; 3, 22

Сосина Е., Гойхман П. Бег, тренировка, средства 10—11, 26; 1 2, 14

В гостях у тренера

Владимир Типаев: «Мы просто работаем на будущее» 1—2, 14
Школа барьерных упражнений Зеленцовой 5—6, 17

Советы молодому тренеру

Тренировка в беге на 800 и 1500 м 5—6, 12

Кинограмма

Божко В. На дистанции Дэвид Рудиша 8—9, 43
На дистанции Дмитрий Сафронов 10—11, 10
На дистанции Антонина Кривошапка 1—2, 14
Тер-Аванесов Е. Тамго у рубежа 18 метров 5—6, 22

Личный опыт

Балобанов А. Поиск и эксперимент 1—2, 26

Позный метод

Романов Н. Обучение технике бега Позным методом 5—6, 20

Наука — практике

МакГилл К.Т. Пристальный взгляд на победный результат Риса Хоффа на чемпионате мира 2007 года 5—6, 27
Степанова М., Степанов В. «Анаэробика»: теория, эксперименты, результаты 7, 28; 10—11, 32, 12, 20
Хейнли Б., Дрейк Э., Биссас А. Биомеханика элитных скороходов 5—6, 24

Есть идея

Прибор Хронакс-7 для творчески мыслящего тренера 8—9, 45

Советы врача

Знаменский Р. Ахиллово сухожилие и надкостница 5—6, 30

Эстафета

«Шиповка юных» 3, 17; 10—11, 19

Ветераны

Мировые рекорды Шабунина 1—2, 22
Ройтман В. Нас было мало, но представили Россию мы достойно (Чемпионат мира) 3, 18
Чирков Ю. «Жаркое» по-венгерски (Чемпионат Европы) 8—9, 32
Чирков Ю. Час «пик» на Стромьнке (Чемпионат России) 10—11, 20
Лично-командный чемпионат России в помещении 7, 34
Россияне — победители и призеры Всемирных игр мастеров 7, 34

Памятные даты

Январь 1—2, 7; Февраль 1—2, 33; Март 3, 21; Апрель 4, 26; Май 5—6, 9; Июнь 5—6, 32; Июль 7, 25; Август 8—9, 40; Сентябрь 8—9, 44; Октябрь 10—11, 31; Ноябрь 10—11, 35; Декабрь 12, 26

Юбилей

Петр Болотников: «О беге, о друзьях, о себе» 3, 14

За рубежом

В гостях у короля Хайле (Хайле Гебреселаси) 3, 26
Копье — это сила! (Андреас Торкильдсен и Тиро Питкьями) 7, 32
Станет ли Леметр мэтром? 10—11, 36
Тамго. Спокойствие, только спокойствие 4, 24

Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты мира 2009 года. Мужчины 1—2, 37; Женщины 3, 29
Лучшие легкоатлеты России 2009 года. Мужчины 1—2, 40; Женщины 3, 32
Лучшие легкоатлеты России 2009 года. Юниоры 4, 27
Лучшие легкоатлеты России 2010 года. Юноши и девушки 12, 27
Рекорды мира, Европы, чемпионата Европы и России 5—6, 10
Лучшие результаты российских спортсменов в 24-часовом беге в 2010 году 10—11, 34

В блокнот статистика

1—2, 22

На стадионах страны и мира

(технические результаты)

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования

Чемпионат России среди юниоров в помещении 1—2, 35
Первенство России среди юношей и девушек, юниоров и молодежи по горному бегу вверх 3, 20
Чемпионат России среди юношей в помещении 3, 28
Зимний Чемпионат России по многоборьям среди юношей и юниоров 3, 28
Зимний чемпионат России по ходьбе среди юношей и юниоров 3, 28
Чемпионат мира среди юниоров 7, 24
Европейские отборочные соревнования к Юношеской олимпиаде 7, 36
Первые юношеские Олимпийские игры 8—9, 41
Чемпионат России среди юниоров 10—11, 38
Чемпионат России среди молодежи 10—11, 38
Чемпионат России среди юношей 12, 24
Чемпионат России среди юношей и юниоров по ходьбе 12, 24
II летняя спартакиада молодежи России 10—11, 39

Чемпионаты России и Кубки России

Чемпионат России в помещении 1—2, 6
Чемпионат России по многоборьям 1—2, 34
Чемпионат России в помещении среди молодежи 1—2, 34
Чемпионат России по горному бегу вверх 3, 20
Зимний чемпионат России по ходьбе 3, 28
Чемпионат России в 24-часовом беге 5—6, 31
Командный чемпионат России 5—6, 33
Чемпионат России 7, 18
Чемпионат России по многоборьям 12, 24
Командный чемпионат России по многоборьям 12, 25

Всероссийские соревнования

Кубок главы администрации Волгоградской области 1—2, 10
Мемориал Эдуарда Яламова 1—2, 34
Мемориал Лукашевича 1—2, 34
Рождественский кубок 1—2, 34
Кубок Москвы по прыжкам в высоту под музыку 1—2, 34
Кубок губернатора Краснодарского края 1—2, 34

Международные соревнования

«Русская зима» 1—2, 2
Мемориал Знаменских 5—6, 6
«Moscow open» 5—6, 7
Матч «Decanation» 10—11, 40

Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Кубок Европы по кроссу среди клубов 1—2, 36
Кубок Европы по зимним метаниям 3, 11
Чемпионат мира в помещении 3, 8
Чемпионат мира по кроссу 3, 12
Командный чемпионат Европы 5—6, 4
Чемпионат Европы 8—9, 18
Чемпионат Европы по горному бегу (вверх-вниз) 8—9, 48
Континентальный Кубок мира 10—11, 4
Чемпионат Европы по кроссу 12, 3
Кубок Европы по многоборьям 12, 25

ИААФ «Бриллиантовая лига»

Доха, Шанхай, Осло, Рим, Нью-Йорк 5—6, 33
Юджин, Лозанна, Гейтсхед, Париж, Монако 7, 35
Стокгольм, Лондон, Цюрих, Брюссель 8—9, 46

IAAF World challenge

Мельбурн, Дакар, Осака, Тэгу, Рио-де-Жанейро, Острава, Хенгело, Рабат, 5—6, 35
Мадрид 7, 36
Берлин, Риети, Загреб 8—9, 47

Марафоны

41-й Зимний марафон по «Дороге жизни» 1—2, 36
Сямень, Мумбаи, Хьюстон, Дубай, Осака, Джексонвилл, Токио, Оцу, Барселона, Нагоя, Сеул, Рим, Лос-Анджелес, Париж, Цюрих, Линц, Роттердам, Тэгу, Вена, Бостон, Лондон, Краков, Гамбург, Дюссельдорф, Прага 4, 4
Москва, Берлин, Торонто, Кошице, Сент-Пол, Чикаго, Балтимор, Кондж, Амстердам, Венеция, Чхунчхон, Пекин, Дублин, Франкфурт, Афины, Нью-Йорк, Бейрут, Сеул, Турин, Флоренция, Ла-Рошель, Фукуока, Сингапур 12, 7 ♦



Фотозгляд: перед стартом

Подписка-2011 Первое полугодие



Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. стр 8) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962, КПП 770201001,
р/с 40702810838070100578
Московский банк Сбербанка России ОАО, 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 600 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие



УЧЕБА И СПОРТ В США

Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность заниматься спортом
и учиться в США - **БЕСПЛАТНО!:**

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень.

Приглашаются:

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

Пишите, звоните, приезжайте!

127473, Москва, ул. Самотечная, д. 7/5, стр. 1, офис 9.
тел. (495) 688-2373

Web: www.4rsport.ru E-mail: 4rsport@mail.ru

2011 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 600 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

**Адрес редакции: 107031, Москва,
Рождественский б-р, д. 10/7, стр.2.**

Телефоны: (495) 623 0457 и (495) 628 9672.

E-mail: l.atletika@mail.ru

**Мохаммед Фарах (Великобритания) —
чемпион Европы в беге на 5000 и 10 000 м**

