

ЛЕГКАЯ

№ 3—4, март—апрель, 2011

# АТЛЕТИКА



**Анна Авдеева**  
**чемпионка Европы в помещении**  
**в толкании ядра**





**На чемпионате Европы в помещении команда России (Ксения Вдовина, Ксения Задорина, Елена Мигунова, Олеся Красномовец) завоевала золото в эстафете 4x400 м**

## **РОССИЯНЕ — МЕДАЛИСТЫ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ В ПОМЕЩЕНИИ**

### **ЗОЛОТО — 6**

**Иван УХОВ**

**Евгения ЗИНУРОВА**

**Елена АРЖАКОВА**

**Дарья КЛИШИНА**

**Анна АВДЕЕВА**

**Эстафета 4x400 м:**

**Ксения ЗАДОРИНА,**

**Ксения ВДОВИНА,**

**Елена МИГУНОВА,**

**Олеся КРАСНОМОВЕЦ**

### **СЕРЕБРО — 3**

**Олеся КРАСНОМОВЕЦ**

**Олеся СЫРЬЕВА**

**Олеся ЗАБАРА**

### **БРОНЗА — 6**

**Александр ШУСТОВ**

**Максим СИДОРОВ**

**Ксения ЗАДОРИНА**

**Юлия РУСАНОВА**

**Екатерина МАРТЫНОВА**

**Юлия ПИДЛУЖНАЯ**

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

# **ERGO WHITE NIGHTS**

**26 июня  
2011 года  
Дворцовая  
площадь**

**Приглашаем Всех  
на Международный Марафон**

**Тел.: +7 (812) 335-69-04**  
**[www.wnmarathon.ru](http://www.wnmarathon.ru), [info@wnmarathon.ru](mailto:info@wnmarathon.ru)**  
**ООО "Евроспорт", [www.startspb.ru](http://www.startspb.ru)**



Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издается с 1955 года  
№ 3–4 (670–671)  
март–апрель 2011 г.  
ISSN 0024-4155  
Индекс 70482

Учредитель:  
Всероссийская  
федерация легкой атлетики

Главный редактор  
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

Балахничев В.В.  
(председатель)  
Бутов М.Я.  
Маслаков В.М.  
Зеличенко В.Б.  
Тер-Ованесян И.А.  
Тихонов С.А.  
Чен Е.Б.

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

Фото в номере  
Роберта Максимова,  
Александра Киселева

Отпечатано  
в ООО «Лига Принт»

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

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

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

© ООО «Редакция журнала  
«Легкая атлетика», 2011

## 2 Введение в теорию тренировки

Развитие тренерского  
мастерства

Питер Дж. Л. Томпсон

## 8 Личный опыт

Три тренера  
Екатерины Мартыновой

Сергей Тихонов

## 14 Управление тренировочным процессом (Валерий Стародубцев)

Артем Писака

## 20 Наука – практике

«Анаэробика»: теория,  
эксперименты, результаты

Марина Степанова,  
Вячеслав Степанов

## 22 Спринт

Юрген Шиффер

## 24 Из архива «Легкой атлетики»

Парные упражнения

Василий Клименко

## 26 Профилактика и лечение травм

Зачем спортсменам стельки?

Владимир Нечаев

## 29 Питание

Питание в легкой атлетике

## 32 На стадионах страны и мира

Чемпионат Европы  
в помещении  
Кубок Европы по метаниям  
Чемпионат мира по кроссу

## 37 Лучшие легкоатлеты мира и России 2010 года

Женщины

с. 8



с. 14



с. 32





# Развитие тренерского мастерства

Питер Дж. Л. ТОМПСОН

Продолжение. Начало в № 1–2 за 20011 год.

Тренировочный процесс можно описать простыми словами — как процесс планирования (plan) того, что вы собираетесь сделать, выполнение (do) запланированного и затем анализ (review) сделанного. Такой процесс «план—выполнение—анализ» является циклическим, повторяемым вновь и вновь; здесь требуются навыки планирования, выполнения и анализа. Многие тренеры при опросе говорят, что им больше всего нравится именно выполнение, однако лишь сочетание всех трех компонентов создает для тренера и спортсмена оптимальные условия для прогресса и развития.

В данной главе мы уделим основное внимание вашему «выполнению» во время тренировок и рассмотрим основные навыки, которые нужно развивать начинающим или неопытным тренерам.

## Основные навыки тренера

В самом начале работы со спортсменами тренер больше всего обычно занимается выработкой умений в том, что касается «выполнения». С выработкой такого умения приходит уверенность в работе. Мы делаем акцент на приобретении умений в том, что касается именно «выполняющей» части тренировочного процесса; даем определение пяти основным навыкам тренера, которые он должен использовать в качестве фундамента в своей работе со спортсменами.

### 5 основных навыков тренера

1. Построение и развитие взаимоотношений.
2. Инструктаж и разъяснения.
3. Обеспечение демонстрации.
4. Наблюдение и анализ.
5. Обратная реакция.

В данном разделе вам будут представлены основные моменты, помогающие тренеру полностью овладеть каждым из пяти основных навыков.

### Построение и развитие взаимоотношений — первичный навык тренера

Неважно, какими знаниями обладает тренер, какой квалификацией или какими иными тренерскими навыками, но если тренер не умеет выстраивать и развивать эффективные отношения со спортсменами, он не сможет стать успешным тренером. Это первичный навык тренера.

Важно, чтобы в вашем присутствии спортсмены всегда рассматривали вас как достаточно уверенного в себе человека. Подобная уверенность отражается в том, как вы стоите перед ними, общаетесь с ними и с другими людьми. Если вы еще не знакомы со спортсменами, важно улыбаться и поддерживать с ними зрительный контакт. Всегда целесообразно установить зрительный контакт перед тем, как вы скажете что-то важное, даже если вы уже хорошо знаете своих спортсменов. Если солнце светит ярко и вы или ваши спортсмены в темных очках, то очки следовало бы снять перед тем, как начать говорить.

Если вы работаете с группой, то легко попасть в ловушку и сфокусироваться на одном или лишь нескольких спортсменах. Наверное, это происходит из-за того, что легче и удобнее смотреть на лучших спортсменов. Однако такой подход не согласуется с лозунгом «спортсмен на первом месте, победа — на втором». Любого атлета, стремящегося к победе, но не победившего, сле-

дует ценить (и он должен чувствовать эту оценку) столь же высоко, как и легко побеждающего.

Тренер должен также понимать, что каждый из спортсменов рассчитывает на разную степень внимания. Некоторые могут претендовать на все внимание тренера, другие — нет, из-за застенчивости или отсутствия уверенности в себе. Поэтому тренеру важно соблюдать баланс. Проявив интерес и уважение ко всем спортсменам группы, тренер посылает сигнал: каждый из них имеет равную ценность. Тем, кто пытается захватить внимание тренера, это поможет понять потребности остальных, а замкнутым или застенчивым — придать уверенности в себе.

Тренеру должны быть как минимум известны имена спортсменов, которых он тренирует. Это легко, если вы постоянно тренируете одних и тех же, но сложнее, если вам приходится все время готовить новых для себя спортсменов. В подобной ситуации можно придумать разные способы запоминания — например, повторяя про себя их имена при каждом взгляде на них во время тренировки. Если же их слишком много или вы просто не можете запомнить их имена, то проще использовать бирки с именами. Каждому нравится, когда его называют по имени, в том числе и спортсмену.

### Построение и развитие отношений

1. Будьте уверены в себе как тренеры перед своими спортсменами.
2. Улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт.
3. Проявляйте интерес и уважение к каждому спортсмену.
4. Называйте спортсменов по именам.
5. Тренируйте спортсмена, а не преподавайте легкую атлетику.

Начинающим тренерам приходится работать по многим направлениям. Некоторым нравится просто набирать знания о легкой атлетике и концентрировать свое внимание на этом знании — поиск ответа на вопрос «что?» в легкой атлетике. Более успешные тренеры тоже расширяют свои познания, но используют их в качестве основы для того, каким именно образом подходить к тренировочному процессу (вопрос «как?», а это пять основных навыков). Важно, чтобы каждый из тренеров умел распознавать и признавать особые потребности каждого из своих спортсменов. Если тренер все внимание уделяет знаниям, или вопросу «что?», он может пренебречь нуждами спортсменов. Именно поэтому успешные тренеры используют свои знания для удовлетворения потребностей каждого из спортсменов. Они действительно тренируют спортсменов, а не занимаются тренерством.

### Инструктаж и разъяснения — навык убедительности изложения

Тренерам также нужны эффективные навыки общения. Они должны уметь передавать и получать информацию. Происходит это не только со спортсменами, но и с их родителями, с партнерами, другими тренерами, официальными лицами, административными работниками и всеми прочими людьми, работающими в легкой атлетике.

Инструктаж и разъяснения для тренера — это «дающая» составная часть общения, которая необходима для передачи информации и для организации людей и групп. Тренерам, однако, нельзя забывать, что нормальное общение — это двусторонний процесс.

Когда тренеры хотят сообщить информацию или что-либо организовать, они могут «излагать» информацию. Такое изло-



жение весьма полезно при ограниченности времени, или когда нужно сделать что-либо конкретным образом, когда тренер обращается к большой или незнакомой группе людей и, в частности, когда нужно соблюсти серьезные меры безопасности. Тренеры используют инструктаж и разъяснения для организации спортсменов или для передачи информации — например, о том, как будет проводиться тренировка.

Для того чтобы инструктаж и разъяснения стали эффективными, всегда нужно заранее запланировать то, что вы собираетесь сказать. Сообщение должно быть кратким и четким. Постарайтесь спланировать свое сообщение так, чтобы спортсменам было легко понять ваши формулировки.

Прежде чем начать говорить, привлечите внимание спортсменов. Они должны быть готовы выслушать вас еще до того, как вы что-либо скажете. Привлечь внимание можно разными способами: свистком, поднятием руки или просто молчаливым взглядом на спортсменов. В любом случае следует заручиться полным вниманием всех спортсменов. Поэтому постарайтесь удалить все помехи и то, что может отвлечь внимание слушателей. А для того, чтобы удерживать их внимание, разместите их так, чтобы все из них могли видеть и слышать происходящее. Они должны стоять так, чтобы солнце не светило им в глаза, чтобы не было визуальных раздражителей и вы, тренер, были бы в центре их внимания.

Сведите свое высказывание к минимуму и выражайтесь простым языком, без сложных терминов. Проявляйте понимание к особенностям различных культур, полов и возможностей. Если вам нужно разбить спортсменов на группы, подумайте о потребностях и способностях спортсменов и о том, чем им нужно будет заняться, и разбейте их на соответствующие группы. К примеру, группа из 9 спортсменов сможет выполнить гораздо меньше прыжков в длину, чем три группы по три спортсмена, которые будут использовать боковую сторону ямы для прыжков. А состав этих трех групп должен отражать уровень их подготовленности.

#### **Инструктаж и разъяснения**

1. Подумайте о том, что собираетесь сказать.
2. Заручитесь вниманием.
3. Говорите просто.
4. Группируйте спортсменов по количеству, способностям и виду деятельности.
5. Проверяйте, поняли ли вас.

И, наконец, то, о чем многие тренеры забывают и начинают понимать это только тогда, когда спортсмены не выполняют ожидаемого. Всегда проверяйте, правильно ли они все поняли. Не спрашивайте их просто о том, поняли ли они, потому что большинство неизбежно скажет «да», невзирая на то, действительно ли они все поняли или нет. Задавайте вопросы и просите их рассказать, что они собираются делать, или повторить то, что вы им сказали.

#### **Обеспечение демонстрации — умение показывать**

Демонстрация может быть способом визуального показа какого-либо приема или упражнения. Это не означает, что от тренера требуется продемонстрировать все самому. Но это означает, что тренер должен «обеспечивать демонстрацию», а это может быть или показ, осуществленный им самим, или демонстрация иными способами.

Перед использованием демонстрации важно определить следующее:

- Цель демонстрации
- Какой способ демонстрации вы собираетесь использовать
- Кто должен провести демонстрацию.

Демонстрации могут использоваться в нескольких целях. Их можно использовать с включением нового приема и при этом показать весь этот прием. Они могут служить подсказкой к правильному выполнению уже освоенного приема. Они могут представлять собой упрощенную модель приема или использоваться просто для мотивации или вдохновения. Их можно использовать и для иллюстрации какого-либо конкретного момента. К примеру, вместо комментариев после наблюдения за выполнением спортсменом какого-либо упражнения, тренер вновь проводит демонстрацию, но на этот раз подчеркивая то, как исправить замеченный недостаток.

Демонстрации доказали свою важность в качестве приема оказания помощи новичкам на первом этапе обучения, когда они пытаются понять то, что от них требуется. Кроме того, юные легкоатлеты, изучающие какое-либо новое движение, обычно очень хорошо имитируют это движение, если увидят его демонстрацию. Демонстрация должна быть:

- Точной — правильно воспроизводить картину и техническую модель
- Соответствующей — уровню спортсмена и быть доступной для копирования.

Контрольная сверка цели демонстрации — верный способ обеспечить правильность ее выбора и определить требуемый вид демонстрации.

#### **Виды демонстрации**

Демонстрации можно провести прямо на месте, с помощью видеозаписи, неподвижных изображений или фотографий. Все они создают зрительные образы и имеют как достоинства, так и недостатки:

- Проводимую на месте демонстрацию легко организовать, показ осуществляется с разных ракурсов, при этом можно легко адаптироваться к нуждам группы. Например, для акцентирования какого-либо движения его можно повторить.
- При использовании видеоматериалов вы точно знаете, что именно вы собираетесь показать — в отличие от демонстрации, проводимой на месте. Видеоматериалы дают более точную картину, которую можно без усталости повторять вновь и вновь. Показывать их можно в замедленном темпе или с использованием стоп-кадров при анализе конкретного движения или позы. Однако при этом необходимо какое-то время на организацию показа, и не всегда для этого можно найти нужную аппаратуру или видеоматериалы.
- Ценность неподвижных изображений и фотографий достаточно ограничена, поскольку на них фиксируется лишь мгновенное состояние тела при каком-либо движении. Однако последовательный ряд снимков или изображений может служить в качестве напоминания основных положений.

Отснятые во время тренировки видеоматериалы можно также весьма эффективно использовать для анализа, однако делается это не для «обеспечения демонстрации», поэтому в данном разделе такой вариант использования видеоматериалов рассматриваться не может.

Если вы решите организовать демонстрацию на месте, то вам нужно будет подумать о том, кто будет ее осуществлять, и сможет ли этот человек обеспечить точность выполнения движений. Если вы сможете уверенно и правильно продемонстрировать какое-либо движение, в точном соответствии с техникой его исполнения, то вы можете сделать это сами. Здесь вы уверены в качестве показа и можете подчеркнуть необходимое. Если вы можете точно воспроизвести сами то, чего требуете от них, это хорошо.

В противном случае, можно попросить об этом кого-либо из спортсменов. Это может быть спортсмен из данной группы или — что встречается чаще — из другой, более опытной. Но не забывайте попросить этого спортсмена показать вам наедине соответствующее движение, прежде чем вы его выставите перед группой. Преимущество использования спортсмена заключается в том, что при этом может вырасти мотивация, остальные члены группы смогут легко это воспроизвести, а вы можете стоять в стороне и выделить при этом пару основных моментов. Но если предварительной проверки не будет сделано, то в результате вы можете получить неверное воспроизведение модели со стороны спортсмена или ему не удастся постоянно и правильно исполнять какой-либо элемент при повторном исполнении. Вам нужно определиться с оптимальным вариантом, чтобы достичь цели проведения демонстрации.

В таблице на с. 10 приводятся преимущества и недостатки различных способов проведения демонстрации.

После того, как вы тщательно обдумали и определились с целью и видом демонстрации и начали тренировку, вам нужно расположить спортсменов таким образом, чтобы они смогли и увидеть, и услышать демонстрацию. Важно найти расстояние, позволяющее им увидеть все движения. Неопытные тренеры чаще всего проводят демонстрацию слишком близко к спортсменам. Опытные тренеры обычно проводят ее на расстоянии не менее 15 метров от спортсменов.



## Сравнение способов демонстрации

| Способ демонстрации:       | Видеоматериалы                                                                                                                                             | Демонстрация тренером на месте                                                                                                              | Использование спортсмена для демонстрации                                                                                                                               |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Преимущества               | Неограниченный повтор<br>Точное, профессиональное исполнение<br>Замедленное воспроизведение и стоп-кадр<br>Последовательность изображения                  | Легко организовать<br>Обзор с разных ракурсов<br>Адаптируемость к группе<br>Доверие и воздействие<br>Копирование образца                    | Легко организовать<br>Физически готовый<br>Отождествляется спортсменами<br>Опытный<br>Обзор с разных ракурсов<br>Адаптируемость к группе                                |
| Недостатки                 | Не реальный образец<br>Пассивное участие (физически)<br>Двухмерность<br>Только ракурс камеры<br>Требуется время и аппаратура                               | Вероятно отсутствие физической готовности<br>Возможно неточное исполнение<br>Каждый раз исполнение отличается<br>Вы не контролируете группу | Может лишить уверенности в себе — нет отождествления<br>Столкновение личностей — нет отождествления<br>Возможно неточное исполнение<br>Каждый раз исполнение отличается |
| Когда и с кем использовать | Можно использовать на всех уровнях и этапах обучения. Обычно перед тренировкой<br>Использование стандартного — замедленного — стандартного воспроизведения | Весьма полезно при введении нового навыка на самых ранних стадиях обучения<br>Во время тренировки                                           | Приглашать спортсмена старшего возраста в группу юниоров / новичков<br>Спортсмен из группы демонстрирует урок — начало / конец тренировки                               |

Следующий шаг — обратить внимание спортсменов на несколько основных моментов. Важно: по мере приобретения опыта и технических знаний о каждом виде вам все равно нужно обращать внимание спортсменов лишь на один или два основных момента демонстрации. Умение тренера в том и заключается, чтобы выбрать один или два нужных момента.

Каким бы ни был способ демонстрации тренер должен позволить спортсменам просмотреть ее в тишине, не прерывая разговорами. Во время демонстрации спортсменам следует сосредоточиться на «канале получения информации», причем это должен быть визуальный канал, т.е. то, что они видят перед собой. Кроме того, если тренер сам проводит демонстрацию, то во время движения положение его тела вряд ли будет правильным, если при этом он повернется к спортсменам, чтобы что-либо им сказать.

### Обеспечение демонстрации

1. Определите цель и вид демонстрации.
2. Расставьте всех так, чтобы они могли видеть и слышать.
3. Сконцентрируйтесь на одном-двух ключевых моментах.
4. Демонстрация без звука — неоднократное повторение с различных ракурсов.
5. Спрашивайте «хочешь попробовать или еще раз посмотришь?».

Демонстрацию следует повторять минимум два-три раза, в разных направлениях. «Разные направления» позволяют спортсменам видеть разные элементы, а тренер в каждом из направлений должен выделять один-два важных момента, с тем, чтобы спортсмены обратили на них внимание. Например, со стороны трудно рассмотреть положение головы и направление взгляда. Вид спереди дает такую возможность. По возможности демонстратору следует поворачиваться, чтобы показывать эти «разные направления». Если это невозможно из-за используемого оборудования — такого, как барьеры, или по соображениям безопасности — например, в метаниях, то тогда для обеспечения должного обзора должна перемещаться группа.

При проведении демонстрации для новичков уровень их знаний неизвестен, как и то, достаточно ли у них развито визуальное воображение, чтобы попытаться ее повторить. Наверное, в этом случае тренеру нужно будет после неоднократной демонстрации задать спортсменам простой вопрос: «Хотите попробовать, или нужно еще раз посмотреть?». Из ответов тренер сразу же поймет, на какой стадии обучения они находятся. Если в ответ прозвучит: «Давайте я попробую», то можно сразу переходить к освоению нового навыка. Но часто спортсмены говорят: «А можно еще раз посмотреть?». Если звучит такой ответ, то демонстрацию нужно повторить, причем несколько раз, а потом вновь задать вопрос. Преимуществом такого вопроса является то, что он сконцентрирован на спортсмене и стимулирует его, ибо при этом спортсмен вместе с тренером задает темпы своего обучения. Если же демонстрация проводится не для введения нового навыка, а, к примеру, для корректировки уже освоенного навыка, то этот вопрос задавать не

нужно, поскольку у спортсмена уже существует четкое визуальное представление о том, что нужно сделать.

Стоит помнить и о том, что во время тренировок может возникать необходимость в незапланированных демонстрациях. Все спортсмены, а особенно менее опытные, могут многому научиться, если будут просто наблюдать за происходящим, копируя и практикуя навыки в присутствии более опытных и умелых спортсменов. Однако следует убедиться в том, чтобы спортсмены, за которыми остальные наблюдают, исполняли все технически правильно, поскольку менее опытным спортсменам будет трудно отличить правильные движения от неправильных.

### Наблюдать и анализировать — умение «видеть»

Наблюдение и анализ становятся все более важными по мере развития ваших тренерских навыков и по мере расширения ваших познаний по отдельным видам легкой атлетики и по биомеханическим принципам. Тогда складываются подробные технические модели, которые помогут вам фокусировать наблюдения и создавать основу для последующего анализа. Но и начинающей тренер способен наблюдать и анализировать основные принципы, даже не зная специфики соответствующего вида легкой атлетики. К примеру, как двигался спортсмен — от медленного к ускоренному движению, снизу вверх, какая часть тела первой начала движение?

Фокусировка на отдельном этапе или на части тела поможет в процессе наблюдения, кто бы ни занимался наблюдением — новичок или опытный тренер. Если проводить такую разбивку движений, то появляется возможность видеть отдельные элементы в реальном времени, на полной скорости. Когда тренер уже начнет разбираться в соответствующем виде, то технические модели смогут помогать в наблюдениях, выделяя этапы и движение (или отсутствие движения) частей тела.

В технические модели могут входить подробности относительно следующего:

- Как можно разбить движение (на какие фазы) для того, чтобы повысить качество наблюдения.
- Биомеханические принципы, позволяющие спортсмену развивать оптимальную силу.
- Специфические вопросы и подсказки относительно того, за чем наблюдать.

Вся эта информация поможет вам в наблюдении и анализе. Например, из биомеханики можно извлечь простую информацию о «Законе о действии и противодействии» — третьем законе Ньютона, который дает четкое объяснение необходимости с силой опираться на стартовые колодки для максимизации скорости движения вперед после отталкивания от колодок. Подобным образом, имея даже скромное представление о траектории брошенного тела и важности скорости и угла испускания, можно сконцентрироваться на этом в момент, когда спортсмен-метатель выпускает из рук снаряд. Определенные познания в области ротации в воздухе помогут вам понять, как можно сни-



зить правую ротацию после отталкивания в прыжках в длину и тройном прыжке. Изучив простые механические принципы, вы сможете легче фокусировать свои наблюдения на ключевых факторах, влияющих на эффективность движений, будь то бег, ходьба, прыжки или метания. И тренерские замечания тоже станут более разумными, если вы будете понимать основополагающие механические принципы.

Задумайтесь на минуту о наблюдениях за спортсменом, освоившим какой-либо навык. А теперь подумайте о спортсмене, который только осваивает навык. Будет ли каждая попытка новичка такой же, как предыдущая, или между ними будет большая разница? Именно из-за этой разницы между попытками тренер и должен всегда наблюдать за движениями, причем с разных ракурсов, чтобы обращать внимание на разные элементы. Если спортсмен очень опытен, может показаться, что разницы между одним, двумя или тремя повторами почти нет, однако небольшие, но значимые отклонения все равно будут, и тренер должен понаблюдать за несколькими попытками, прежде чем приступить к чисто тренерской работе. Всегда помните, чем менее опытен спортсмен, тем менее вероятно единообразие движений.

Во время наблюдения думайте о том, близко вы находитесь к спортсмену или далеко от него. Неопытные тренеры чаще стоят слишком близко. Представьте себе самолет, летящий высоко в небе. Кажется, что он движется по небу медленно, но скорость его составляет несколько сотен километров в час. А теперь представьте себе тот же самолет, летящий на такой же скорости, но примерно в 10 метрах над вами. Теперь скорость покажется вам невероятной, и трудно будет даже уследить за тем, как он пронесется мимо вас. Тот же принцип применим и в отношении наблюдения за спортсменами. Чем дальше вы находитесь, тем больше «замедляется» действие и тем легче увидеть и движение, и его ритм. По этой причине некоторые опытные тренеры иногда даже сидят на верхнем ярусе трибун, наблюдая за тренирующимся спортсменом.

Не забывайте, что вы «ведете наблюдение» во время тренировки не только глазами, но и ушами. Вся легкая атлетика построена на ритмичности движений. Ее можно отследить глазами, но зачастую именно уши помогают вам «вести наблюдение» и отмечать верность или неверность ритма.

#### Наблюдение и анализ

1. Разбить движение на фазы.
2. Наблюдать несколько раз с разных точек.
3. Сравнивать со своей технической моделью.
4. Определять, что правильно, а что нет.
5. Определять, какие действия нужно предпринять (и нужно ли).

Пронаблюдав за спортсменом несколько раз, тренер должен сравнить увиденное и техническую модель. Нужно отмечать про себя, что соответствует модели, что сделано правильно, а что отличается от модели, что делается неправильно. Слишком часто тренеры обращают внимание только на ошибки и их исправление, а не выявление и закрепление того, что делается правильно. Если неопытный тренер будет обращать внимание только на ошибки, то спортсмен скорее всего потеряет правильные навыки и все больше будет расстраиваться из-за отсутствия прогресса. Опытные тренеры часто отмечают, что, если обращать внимание на правильное исполнение, то неправильно исполняемые элементы исправляются сами собой. Фокусируясь на правильном исполнении, тренер создает прочную основу и, помимо этого, помогает спортсмену вырабатывать уверенность в себе и повышать его мотивацию.

После анализа и выявления правильных и неправильных элементов, остановитесь и подумайте, что нужно делать дальше. Можно сделать следующее:

- Провести демонстрацию с подчеркиванием того, над чем спортсмену нужно поработать, например: «Посмотри на эту демонстрацию и заметь, что делают мои руки». Это особенно полезно, если спортсмен находится на начальных этапах обучения и все еще пытается составить умственную картину того, что нужно делать.
- Выскажите свою реакцию.
- Пока ничего не делаете, возможно, лишь попросите проделать упражнение еще несколько раз: «Давай я еще раз посмотрю».

Дальнейшие шаги будут основаны на вашем тренерском опыте, соответствующем потребностям спортсмена, с учетом его запасов энергии, мотивации, концентрации, уверенности и мастерства.

Многие наблюдают за легкой атлетикой как зрители, однако тренеры смотрят по-другому. Им нужно помогать спортсменам развиваться, поэтому анализируют увиденное с тем, чтобы понять действия спортсмена. Такое сочетание наблюдения и анализа получило название «тренерского глаза». Если вы начинающий тренер, то вам следует вначале попрактиковаться в наблюдении, прежде чем вы приступите к анализу. По мере развития тренерского мастерства привычка сочетать эти два действия — наблюдение и анализ — постепенно будет становиться автоматической. Говорят, что хороший тренер наблюдает и слушает гораздо больше, чем говорит: постоянная привычка наблюдать крайне важна для настоящего тренера.

#### Ответная связь —

#### «учительский» навык тренера

При обучении обратная связь необходима. Без нее спортсмены не будут знать, на что обращать внимание для улучшения результата. Существуют два основных источника ответной реакции на действия спортсмена, а именно:

- Естественная реакция, исходящая от самого спортсмена в результате какого-либо движения. Иногда ее называют внутренней обратной связью; она всегда есть у спортсмена, хотя он сам может и не подозревать об этом.
- Дополнительная реакция, направленная на спортсмена и исходящая из какого-либо внешнего источника — тренера, других спортсменов, зрителей, зеркальных поверхностей или при просмотре видеоповторов. Такую реакцию можно назвать внешней.

Оба вида реакции важны, а их относительная значимость частично зависит от этапа обучения спортсмена. К примеру, на начальном этапе у спортсмена нет четкого представления о том, как должны выглядеть движения, какие при этом должны возникать ощущения. Следовательно, внутренней реакцией он будет пользоваться в меньшей степени. Навык получения обратной реакции при хорошем исполнении даст ту внешнюю реакцию, которая к тому же поможет развивать у спортсмена его внутреннюю реакцию.

Вначале тренеру важно выработать потребность в наблюдении, причем неоднократно, прежде чем он будет реагировать. Причины тому были приведены при рассмотрении навыка «наблюдать и анализировать» и включают в себя выявление того, что является постоянным в действиях спортсмена по сравнению с разовым. Это означает, что тренер должен проявлять свою внешнюю реакцию время от времени, а не постоянно. Постоянная реакция со стороны тренера может принести краткосрочные успехи в результатах спортсмена, но долгосрочный процесс обучения при этом страдает, поскольку внутренняя реакция не развивается. Кроме того, постоянная внешняя реакция может создать у спортсмена полную зависимость от тренера, и он не сможет тренироваться или выступать на соревнованиях без него. Если спортсмен и его интересы будут у тренера на первом месте, то спортсмен при этом получит стимул к самоанализу, самоопределению и самостоятельному исправлению ошибок за счет развитой наблюдательности и использования внутренней реакции. Спортсмену это дает ощущение самостоятельности и ответственности за результат.

Пронаблюдав за неоднократными действиями спортсмена, тренер должен сконцентрироваться на том, что спортсмен выполнил правильно. Постарайтесь при этом быть максимально конкретным и сообщайте полезную информацию. Например, фраза «это было хорошо» в принципе информации не содержит. Было бы лучше сказать: «В этот раз ты все сделал лучше, потому что во время выполнения поза была правильной».

Полезным может оказаться стремление выработать у спортсмена понимание того, что происходит, с помощью вопросов — даже если это абсолютный новичок, находящийся на первом этапе обучения. Однако после перехода спортсмена на второй этап обучения у него уже должна сложиться четкая умственная картина, а также четкое представление об ощущениях при выполнении какого-либо действия. Тренеры могут поощрять развитие внутренней реакции спортсменов с помощью тщательно подбираемых вопросов. Например, «что ты почувствовал в момент откры-



ва?», «скажи, что ты видел во время бега?», «что ты чувствовал в момент выпуска снаряда в последних трех попытках?». Тренер может задавать дополнительные вопросы, чтобы еще больше повысить наблюдательность спортсмена и помочь ему пользоваться внутренней реакцией. Всегда помните о необходимости отложить внешнюю реакцию до тех пор, пока у спортсмена не будет достаточно времени для обработки его внутренней реакции.

#### Ответная реакция

1. Пронаблюдайте несколько раз, прежде чем реагировать.
2. Выделите, что спортсмен сделал правильно.
3. Задавайте вопросы, чтобы выработать у спортсмена самооценку.
4. Ограничивайтесь одним-двумя основными и важными моментами.
5. Отношение должно быть позитивным.

По мере накопления опыта и знаний тренеру будет все легче отличать правильное от неправильного. Теперь тренеру уже нужно принимать решение о том, на каких ключевых моментах останавливаться — на одном, двух или трех. Он должен закреплять самые важные правильные действия и предоставлять возможность исправить самые важные неправильные действия спортсмена. Выражения при этом нужно подбирать краткие, простые и понятные, после чего следует опять приступить к тренировке.

То, каким образом вы выражаете свою внешнюю реакцию, создаст нужную обстановку для обучения. Всегда будьте честным, но честные слова должны быть в то же время и позитивными, чтобы создавать у спортсмена уверенность в себе. К примеру, лучше сказать: «Постарайся сильнее оттолкнуться и выпрямить ногу и стопу у планки», а не «Не зажимайся при отталкивании».

Когда некоторые тренеры слышат слова о необходимости позитивного отношения, им кажется, что они должны говорить спортсмену «хорошо», «нормальная попытка», «прекрасно» независимо от того, действительно ли спортсмен что-то хорошо сделал. Опытные тренеры обычно перемежают критику с двумя позитивными высказываниями, создавая как бы сэндвич. При этом у спортсмена сохраняется мотивация, но они знают, что нужно сделать для совершенствования. К примеру, «ты действительно постарался в последней попытке» — это позитив. Дальше, «руки были пассивными во время рывка; в следующих попытках постарайся сконцентрироваться на движениях рук и отводить назад только плечо — сильно, но без напряжения» — несколько критическая реакция. Наконец, еще одно позитивное замечание: «Продолжай в том же духе, и в спринте все у тебя будет хорошо».

Отличным источником внешней реакции для спортсменов может быть видеосъемка. Во время тренировок она может сразу же дать объективное воспроизведение, которое можно повторить несколько раз, в том числе и в режиме замедленного воспроизведения, что подходит для детального анализа. Свидетельством успехов спортсмена может служить сравнение с предыдущими тренировками и видеозапись выступления на соревнованиях.

Считают, что лучшие тренеры — те, кто лучше всех умеет общаться. Искусство общения само по себе является фундаментом тренерского мастерства, поэтому развивать способности к общению должны все тренеры.

## Общение

### Умение общаться — фундамент мастерства

Общение — это двусторонний процесс обмена информацией между спортсменом и тренером; он помогает создавать мотивацию, определять цели и обучать всем навыкам. Успех тренерской работы в большой мере зависит от ваших способностей к эффективному общению в самых разнообразных ситуациях и с людьми всех возрастов и характеров. Навыкам общения, как и любым другим, можно научиться. Каждый человек обладает потенциалом по практическому применению и совершенствованию своих способностей к общению, которое состоит не только из посылки, но и получения сообщения. Обычно у тренеров все хорошо получается с направлением информации, но часто они мало обращают внимание на ее получение.

Итак, для посылки и приема информации тренер должен обладать эффективными навыками общения. Заниматься этим приходится не только со спортсменами, но и с их родителями, партнерами, другими тренерами, официальными лицами, административными работниками и всеми остальными людьми, занятыми в легкой атлетике.

Главным образом, в том что касается тренера, навык эффективного общения необходим в качестве основы для четырех из пяти основных навыков тренера. Это:

- Построение и развитие отношений
- Инструктаж и разъяснения
- Обеспечение демонстраций
- Ответная реакция.

Навык «наблюдения и анализа» срабатывает «внутри» тренера и подразумевает получение зрительной и слуховой информации, а также анализ этой информации. Однако поскольку этот навык никакой «отправки» не подразумевает, то здесь общение не имеет места.

Общение — это не просто умение говорить и слушать. Здесь существуют и некоторые виды невербального общения, например, выражение лица, одежда и внешний вид, а также поза. Важна вербальная форма общения — направление и получение информации. А невербальное общение имеет равную, если не большую, значимость, поскольку подсчитано, что свыше 70% информации между двумя собеседниками передается невербально.

Любое высказывание состоит из двух частей — содержания и эмоций. Содержание — это информация послания, а эмоции — это связанные с ним чувства. Содержание обычно передается вербально, а эмоции — невербально. Эмоции также могут передаваться не тем, ЧТО вы говорите, а КАК вы говорите. В то, как вы говорите, иногда включаются качественные показатели речи, а именно громкость, тон и темп речи. Общение становится более эффективным при правильном выборе модели высказывания.

Иногда общение между спортсменом и тренером оказывается неэффективным, а происходит это по целому ряду причин. Возможно, тренер высказал не то, что намеревался, послание может не подходить к данной ситуации, или отсутствуют навыки направления вербальных и невербальных посланий. Возможно, спортсмен не обращает внимания на тренера, или он неправильно понял идею. Не всегда общение оказывается неэффективным по вине тренера, в то же время не всегда это происходит по вине спортсмена. Обычно проблема создается обеими сторонами — и спортсменом, и тренером. Многих из этих проблем можно избежать за счет развития тренером навыков общения. Может быть, стоит спрашивать самого себя: «А как я вообще-то общаюсь с людьми?».

### Оценка того, как вы общаетесь

Данное упражнение поможет вам задуматься над тем, как вы доводите свои мысли до спортсменов. Отметьте те кружки, которые наиболее точно отражают способ вашего общения в большинстве случаев. Ответьте честно, как вы действительно общаетесь, а не как вам бы этого хотелось.

#### Оценка ваших навыков общения

|                                                         | Никогда               | Иногда                | Часто                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Прежде чем говорить, думаю о том, что сказать           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Слушаю столько же, сколько и говорю                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Думаю, спортсмен может сказать что-то полезное          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Использую простые слова, понятные для слушателя         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Точно знаю, как спортсмены истолковали то, что я сказал | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я общаюсь постоянно, изо дня в день                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Я поощряю спортсменов на дискуссии                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Проверяю понимание                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Хорошо слушаю, не планируя, что сказать дальше          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Слышу громкость и тональность своего голоса             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Между моим голосом и «языком жестов» есть соответствие  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Развитие эффективных навыков общения

Навык общения похож на любой другой навык; с помощью практики его можно усовершенствовать. Оценка ваших ответов на предыдущее упражнение может помочь вам определить те



направления, где вам нужно совершенствоваться. Эффективное общение требует следующих навыков:

- Научиться использовать свой голос
- Развитие невербальных навыков
- Развитие умения задавать вопросы
- Развитие умения слушать
- Развитие и сохранение доверия к себе.

### **Научиться использовать свой голос**

То, насколько внимательно спортсмены прислушиваются к тренеру, не связано с громкостью его голоса. Изменение уровня громкости, тональности и темпа речи — способы повышения эффективности общения. Умелые тренеры варьируют голосовые интонации, чтобы сохранить интерес к своим высказываниям и подчеркнуть важные моменты. Иногда, к примеру, полезно сделать паузу перед каким-либо важным высказыванием, поскольку это привлекает внимание спортсменов к тому, что последует за паузой.

### **Развитие невербальных навыков**

Говорят, что невербальное общение может передать свыше 70% информации, содержащейся в высказывании. Если при вербальном общении мы направляем правильный и точный сигнал, крайне важно, чтобы наше невербальное сообщение подкрепляло этот сигнал и соответствовало ему. Тренеры должны осознавать то, как они общаются невербально в различных ситуациях, и вносили необходимые коррективы.

### **Как научиться задавать вопросы**

Вопросы — важная составляющая навыка общения. Тренеры они могут помочь, например, в следующем:

- Познакомиться со спортсменом, а это важная часть построения и развития отношений. Это может вам помочь в том, чтобы дать мотивацию спортсменам на продолжение занятиями легкой атлетикой, может помочь в развитии их навыков и развитии их как личности. К примеру, вы можете задать такой вопрос: «Что вам больше всего нравится в легкой атлетике? Какие у вас результаты в других видах спорта? Интересуются ли родители вашими занятиями легкой атлетикой?».
- Узнать, что им уже известно или что они уже могут делать. К примеру: «Можешь описать подходящую разминку перед тренировкой?»; «О чем главным нужно помнить в беге с барьерами?».
- Проверить, поняли ли вы то, что вам сказал спортсмен. К примеру: «Давайте проверим, правильно ли я вас понял. Вы имели в виду...».
- Помочь спортсменам приобретать какие-либо навыки, делая их самих причастными к своему обучению, привлекая их внимание и отмечая особые моменты, или помогая им найти решения. К примеру: «О чем ты вспоминал, когда находился в стартовой позиции?»; «Насколько ты был сбалансирован в момент метания в последнюю попытку?»; «Что ты смог бы сделать в следующий раз?».

«Закрытый» вопрос предполагает ответ «да» или «нет», верный или неверный или односложный ответ. Такие вопросы можно иногда использовать при попытке узнать, что известно спортсмену. «Открытый» вопрос не предполагает наличия «правильного» ответа, поскольку дает спортсмену возможность выразить свои мысли, свое понимание. Открытые вопросы, начинающиеся со слова «что» обычно предлагают спортсменам задуматься, тем самым будят их сознание. Нужно избегать вопросов, начинающихся с «почему», поскольку здесь может чувствоваться критическое отношение к спортсмену, и чаще всего они приводят к защитной реакции. Старайтесь перефразировать вопросы «почему» на другие, которые начинались бы с «что», «как», «где» или «скажи мне». Нужно действительно прислушиваться к ответам спортсмена.

Кроме того, избегайте навязывающих вопросов, таких, как: «Ты ведь знаешь, что я имею в виду?».

Если рассчитываешь лишь на один конкретный ответ, то возможности при этом ограничиваются, и вы на самом-то деле не прислушиваетесь, а просто дожидаетесь правильного ответа. Одна из главных причин необходимости сократить высказывания и увеличить число вопросов заключается в том, что тем самым спортсмены берут на себя ответственность, что помогает им решать проблемы и принимать решения.

Если рассчитываешь лишь на один конкретный ответ, то возможности при этом ограничиваются, и вы на самом-то деле не прислушиваетесь, а просто дожидаетесь правильного ответа. Одна из главных причин необходимости сократить высказывания и увеличить число вопросов заключается в том, что тем самым спортсмены берут на себя ответственность, что помогает им решать проблемы и принимать решения.

Для выработки умения задавать вопросы попытайтесь:

- Задавать вопросы, а не диктовать — чтобы сбалансировать обучение
- Думайте о цели вопроса, используйте по необходимости открытые и закрытые вопросы
- Планируйте вопросы и правильно их составляйте, пусть они будут короткими; избегайте вопросов «почему»
- Действительно прислушивайтесь к ответам, не делайте предположений, а проверьте, правильно ли вы все поняли, и затем подумайте, прежде чем говорить.

### **Как научиться слушать**

Мы уже знаем, что процесс общения — двусторонний, и все же многие люди бывают прекрасными рассказчиками, но плохими слушателями.

Тем не менее, для умелого тренера умение слушать — это ключевой навык. Нельзя выстроить хорошие отношения, не слушая партнера, как нельзя узнать все о своем спортсмене, просто наблюдая за ним. Задавать вопросы, предлагать высказать свое мнение и затем действительно слушать то, что говорят другие, — без этого не обойтись. Действительно слушать? Здесь есть различие: слушать, слушать вполуха и действительно слушать — на самом деле, слышать. Некоторые люди плохо слушают — они слушают невнимательно. Чаще они уже готовят свое следующее высказывание, обдумывая идеи, или просто отвлекаются.

Научиться слушать можно с использованием следующих приемов:

**Активно слушайте.** Проявляйте внимание — смотрите на спортсмена, поймите его взгляд, позаботьтесь о позе, жестах и выражении лица — все это демонстрирует интерес и показывает, что вы слушаете. Не думайте об ответе, когда спортсмен говорит — поверьте, вы найдете, что сказать или сделать.

**Не перебивайте.** Избегайте прерываний — одной из главных причин неправильно построенного общения является то, что тренер перебивает спортсмена еще до того, как он полностью высказался. Никогда не заканчивайте фразу за него.

**Соглашайтесь.** Проявляйте понимание — кивая в ответ, повторяя или перефразируя сказанное — с необходимыми интервалами — тренер может показать, что он понял мысль спортсмена.

**Спрашивайте.** Задавайте вопросы — вопросы открывают общение, предлагая спортсмену пояснить или подробнее высказать свою мысль. Если вопрос относится к тому, что сказал спортсмен, это явно дает понять спортсмену, что вы действительно слушали и слышали то, что он сказал.

### **Как развивать и сохранять доверие к себе**

Спортсмены соглашаются, уважают и больше хотят общаться с тренером, к которому испытывают доверие. Такое доверие можно развивать разными способами:

**Знание легкой атлетики.** Вы должны чувствовать уверенность в своем знании легкой атлетики, и чувствовать себя уверенным, когда спортсмены знают то, чего вы не знаете. Лучше сказать: «Я не знаю ответа на этот вопрос, но я его найду», чем попытаться угадать ответ и при этом ошибиться.

**Говорить, только если это необходимо.** Если вы слишком много говорите, спортсмены не поймут, что важно, а что нет. Убедитесь — то, что вы хотите сказать, важно, и выражайтесь простым, ясным языком.

**Одежда и внешний вид.** Ваш внешний вид влияет на мнение окружающих, особенно на ранних этапах отношений. Спортсменам хочется гордиться своим тренером, и это чувство можно поддерживать, если тренер проявляет профессионализм в одежде, манерах и тренировке.

**Поведение.** Поведение всех тренеров должно соответствовать и духу, и букве Этического кодекса ИААФ для тренеров.

Эффективное общение является предпосылкой к хорошей тренерской работе. Без этого тренеру сложно передавать спортсмену информацию. Изучение психических и физических особенностей основано на объяснении, демонстрации, практике и реакции. Развитие навыков эффективного общения не только поможет процессу обучения, но и окажет поддержку тренеру в его разносторонней деятельности. ♦

**Продолжение следует.**



# Три тренера Екатерины Мартыновой

Екатерина Мартынова неплохо выступала в юношеском и юниорском возрасте, а во взрослом проявила свой талант зимой 2008 года, пробежав 1500 м за 4.03,68. Но, увы, дальнейшего прогресса летом и затем в следующие два года не случилось. И вот, наконец, прошедшей зимой Екатерина уверенно выиграла чемпионат России, а затем завоевала бронзу на чемпионате Европы. А в составе команды Москвы стала рекордсменкой мира в эстафете 4x800 м в помещении.

Екатерина — из Брянска и с самого начала тренируется у Светланы Ивановны Беловой, но некоторое время еще работала со Светланой Павловной Стыркиной-Плескач, потом с Вячеславом Макаровичем Евстратовым, а затем вновь вернулась к полноценной работе с Беловой.

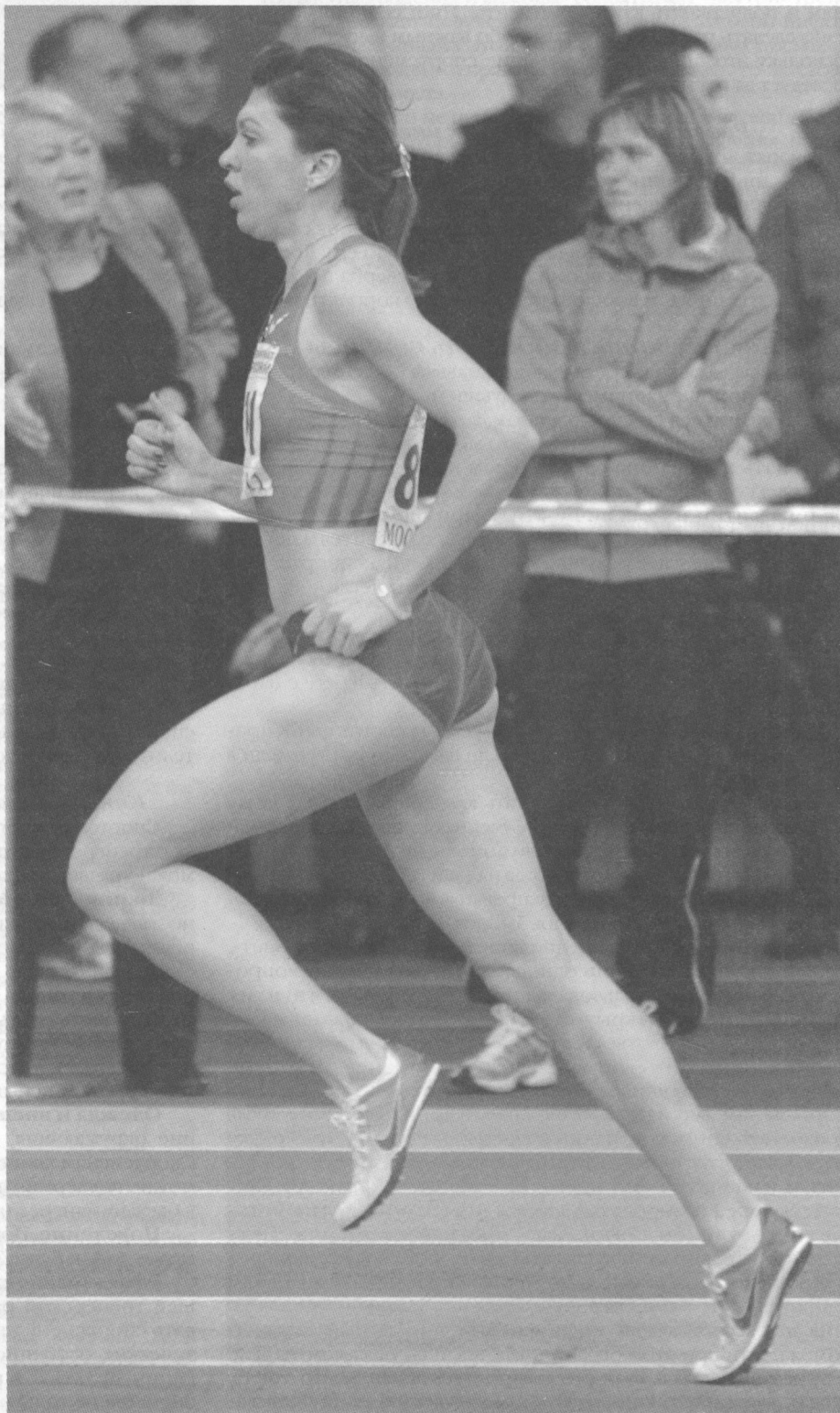
Поэтому становится понятна ее шутка на награждении после победы на чемпионате России. Эту церемонию проводила Стыркина-Плескач, и Екатерина пошутила: «Наконец-то три моих тренера меня подготовили для победы на чемпионате России». И действительно в протоколе значились три тренера: Евстратов, Белова и Стыркина-Плескач.

— Все, что происходит в моей жизни — не просто так. Все, что на сегодняшний день у меня есть — это то, что в сумме каждый из тренеров в меня вложил. Сейчас мы окончательно определились и согласовали с федерацией легкой атлетики, что теперь у меня официально два тренера: Светлана Ивановна (первый) и Светлана Павловна (второй).

## Начинала со спринта

— Я начала заниматься бегом в седьмом классе, а до этого и не знала, что такое легкая атлетика. Просто быстро бежала еще в детском саду, затем в школе, где работали мои родители. Учитель физкультуры неоднократно в 5—6-м классе предлагала отдать меня в легкую атлетику, тем более, что в школе работала хороший тренер Светлана Ивановна Белова. Я отчаянно сопротивлялась, так как не хотела ходить ни в какие секции. Потом все-таки «сломалась» и решила попробовать. И вот на протяжении стольких лет мы со Светланой Ивановной работаем.

Она сама раньше была спринтером, имела высокие результаты (200 м — 23,28





и 23,1 по ручному), побеждала на матче СССР—США в 1975 году, как раз с личным рекордом (23,1). Была призером чемпионаты СССР.

Поэтому неудивительно, что я начинала с бега на 200 и 400 м. На первых соревнованиях пробежала по третьему разряду. В следующем году показала 27,2 и 60 секунд. В юниорском возрасте достигла на 200 м 25,2 и часто обыгрывала спринтеров в нашей группе.

К бегу на 800 м пришла случайно. На одной матчевой встрече должна была бежать 400 м, но меня почему-то поставили на 800 м. Когда Светлана Ивановна узнала мой результат (2.21), то решила готовить меня именно на эту дистанцию.

Раньше в нашей группе были спринтеры, а сейчас остались только средневики. Светлана Ивановна хорошо освоила их подготовку, прочитав немало литературы, перенимая опыт у ведущих тренеров, наблюдая за их работой на сборах.

Имея в 2001 году личный рекорд 2.17,5, я впервые попробовала себя на 800 м на зимнем чемпионате России. Но, пробежав за 2.19, не попала в финал, из-за чего очень расстроилась. А выиграла там, кстати, Юлия Иванова (ныне Заруднева) — 2.11,95.

Летом следующего года первым стартом на зоне России в Туле пробежала 2.15,5, потом 2.13. А на первенстве России среди юношей в Чебоксарах заняла третье место в беге на 800 м с результатом 2.09,77. Впереди были ныне чемпионки Мария Савинова (2.08,31) и Анна Альминова (2.08,37). Они сразу убежали, а я бежала шестой, и потом уже набегала.

На соревнованиях тогда мне было легко. Бежала и «гуляла», хватало скорости по дистанции и на финише. Потом уже результаты 2.06 и быстрее давались сложнее, но все равно без надрыва.

Ведь и секцию поначалу посещала через «пень-колоду». Неделю ходила, две — пропускала. Но потом на соревнованиях бежала по первому разряду. Светлана Ивановна говорила, что как только я начну серьезно относиться к тренировкам — сразу начнут расти результаты. И как в воду смотрела. Но мне тогда больше хотелось гулять во дворе. Но именно дистанция 800 м, которая мне понравилась больше, помогла в этом отношении.

Светлана Ивановна всегда придерживалась того, что на 800 м нужен финиш. Мы очень много работали над скоростью. В тренировках шли от спринта, в котором я сильна, но не забывали и выносливость. Всегда бегали длинные отрезки: 1000 м, 2000 м. Делали фартлеки (быстрые три минуты через две спокойного бега или минута через минуту). На 1500 м выносливости мне всегда хватало. Хотя я никогда не бегала кроссов более 10 км. Ну, может быть, в подготовительном периоде пару раз 12 км. И объем раньше был небольшой, но для меня достаточный. Светлана Ивановна приверженец недлинных и небыстрых кроссов, а темповый бег не больше 6 км.

Она меня сильно не нагружала, не форсировала, и повторяла: «Мы еще дет-

ский сад». Хотя мне казалось, что я так много бегаю.

— Но уже в следующем году вы стали участницей чемпионата мира...

— Да, в 2003 году я стала четвертой на чемпионате мира среди юношей (2.05,62) в Шербруке в Канаде. Мне, 16-летней, было очень страшно. Хотелось на первых международных соревнованиях пробежать хорошо. В финальном забеге я приближалась к финишу третьей, но уже в клетках девочка, набегающая с последнего места, опередила меня. Я проиграла совсем чуть-чуть. Бег проходил в три круга, хотя мы рассчитывали на два. Несмотря на сильный мандраж, я справилась с эмоциями и пробежала по личному рекорду 2.05,62. Мария Шапаева тогда выиграла с результатом 2.03,40. Я думала, Боже мой, когда же я буду так бежать.

И только летом на юниорском чемпионате России 2005 года я, наконец, выиграла и 800 м, и 1500 м. К чемпионату Европы среди юниоров решили готовиться на 1500 м. Именно с этого момента стали делать акцент на «полторашку». На 800 м (2.02,46) у меня был лучший результат сезона в Европе, а на 1500 м (4.17,64) — лучший результат сезона в мире. На сборах в Подольске перед отъездом я заболела. На чемпионате Европы стала второй (4.15,46), хотя боролась до конца и проиграла 0,34. Очень тяжело мне дался тот финал. После соревнований все уже ушли, а я сидела еще полчаса — отходила от бега.

### Первые серьезные результаты

— В 2006 году на зимнем первенстве России среди молодежи была вторая на обеих дистанциях. А уже летом выиграла 800 м, установив личный рекорд 2.00,85.

После этого главный тренер сборной Валерий Куличенко решил, что нам будет лучше сотрудничать со Светланой Павловной Стыркиной. Но фактически сборы с группой Стыркиной и Ельянова оканчивались 9 месяцев в году.

Получилось, что меня выдернули из дома, из-под родительского и тренерского крыла. Я очень переживала, даже плакала. Все-таки Светлана Ивановна для меня родной человек, мы с ней очень близки.

А группа Светланы Павловны меня поначалу встретила в штыки, поэтому не было желания тренироваться и хотелось домой. Потом привыкла, меня девчонки приняли и все, вроде бы, стало нормально. В группе были все профессионалы, смотрела на них с открытым ртом и многому научилась.

Светлане Павловне я очень благодарна за то многое, что она мне дала. Освоила более длинные и быстрые кроссы по 12 км. Стала различать развивающие кроссы и темповые. И в то же время сразу почувствовала, что мне эта методика не очень подходит. Если на первом старте в Сочи в конце мая пробежала за 2.02,66, то после молодежной России, где стала третьей на 1500 м и четвертой на 800 м, стало приходить недовольство своими



Екатерина МАРТЫНОВА

**Бронзовый призер  
зимнего чемпионата Европы  
в беге на 1500 м  
Родилась 6 августа 1986 года.  
Рост 170 см, масса 55 кг.**

#### Личные рекорды:

400 м — 54,0 (06)  
800 м — 2.00,85 (06)  
1500 м — 4.05,06 (08)

#### В помещении:

400 м — 55,97 (08)  
800 м — 2.01,34 (11)  
1000 м — 2.37,63 (08)  
1500 м — 4.03,68 (08)

|           | 800 м    | 1500 м               |
|-----------|----------|----------------------|
| 2001 (15) | 2.17,5п  |                      |
| 2002 (16) | 2.09,77  |                      |
| 2003 (17) | 2.05,62  |                      |
| 2004 (18) | 2.05,57  | 4.24,71п             |
| 2005 (19) | 2.02,46  | 4.15,46              |
| 2006 (20) | 2.00,85  | 4.15,09              |
| 2007 (21) | 2.01,94  | 4.15,81              |
| 2008 (22) | 2.02,94п | 4.03,68п/<br>4.05,06 |
| 2009 (23) | 2.02,74  | 4.05,40              |
| 2010 (24) | 2.05,55  | 4.09,46              |
| 2011 (25) | 2.01,34п | 4.07,67п             |

**ЧМю:** 04 — п (800 м)

**ЧМн:** 03 — 4 (800 м)

**ЧЕп:** 11 — 3

**ЧЕМл:** 07 — 7 (800 м)

**ЧЕю:** 05 — 2

**чРос:** 08 — 5, 09 — 6, 10 — 8

**чРп:** 08 — 1, 09 — 6, 11 — 1

**чРмл:** 06 — 3ф2, 06 — 1 (800 м),  
06 — 3, 07 — 4 (800 м),  
07 — 3, 08 — 6

**чРю:** 04 — 3 (800 м),

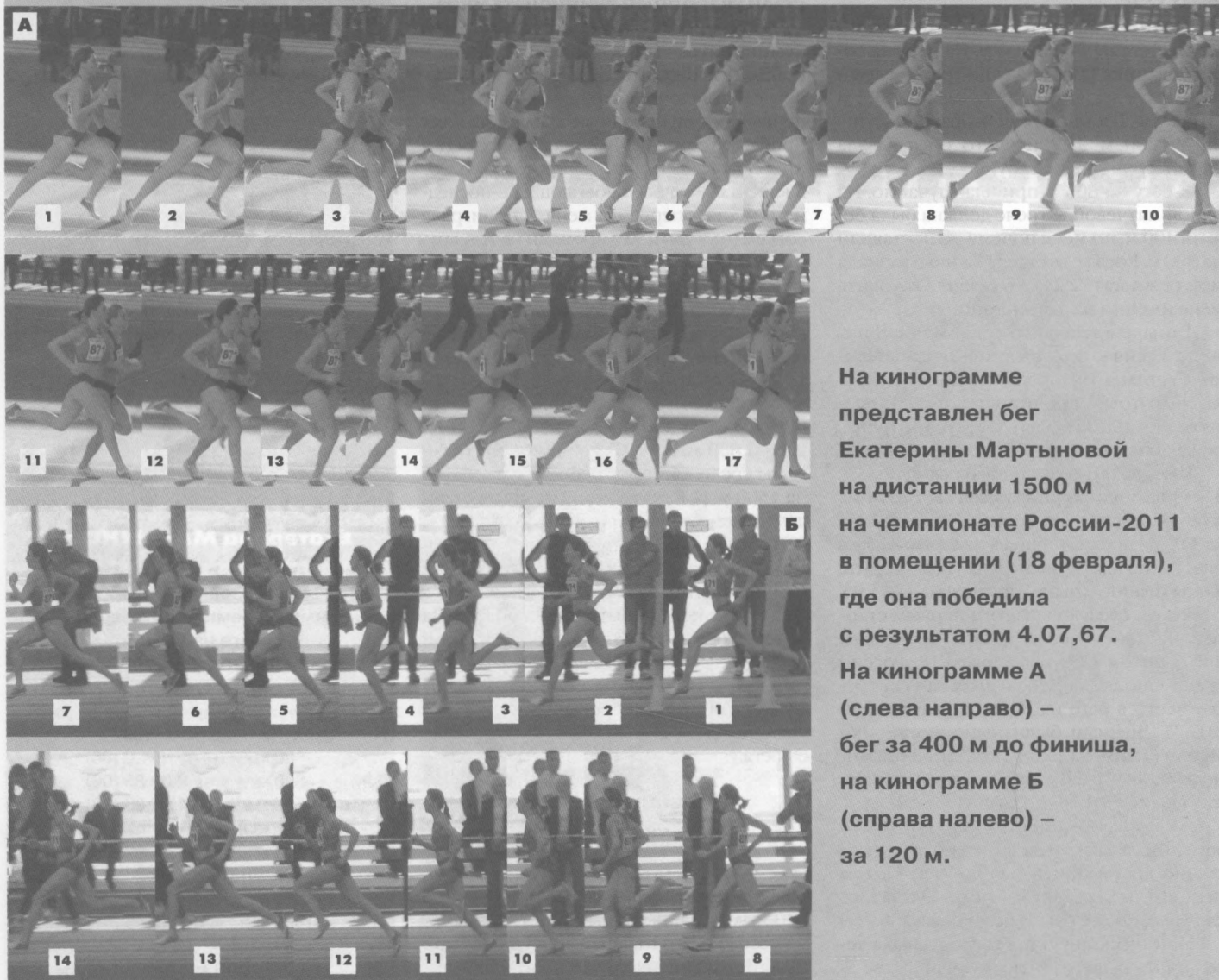
05 — 1, 05 — 1 (800 м)

**чРпю:** 04 — 1, 05 — 1 (800 м),

05 — 1, 06 — 7 (800 м)



# На дистанции Екатерина Мартынова



На кинограмме представлен бег Екатерины Мартыновой на дистанции 1500 м на чемпионате России-2011 в помещении (18 февраля), где она победила с результатом 4.07,67. На кинограмме А (слева направо) – бег за 400 м до финиша, на кинограмме Б (справа налево) – за 120 м.

## Отовсюду о разном

### Три рекорда Тамго

Чемпион и рекордсмен мира в помещении француз Тедди Тамго прошедшей зимой улучшил свой мировой рекорд – 17,90, установленный в начале марта прошлого года в Дохе, на два сантиметра и сделал это трижды.

Сначала на национальном чемпионате 20 февраля в Обьере добавил один сантиметр, прыгнув на 17,91. Первые две попытки он заступил, затем показал 17,36 и в четвертой – 17,91, но продолжал прыжки, показав еще 17,58 и 17,08.

Затем на чемпионате Европы в помещении в Париже 6 марта во второй попытке финала с идеальным попаданием на брусок прыгнул на 17,92, а затем в четвертой попытке повторил этот результат, но на этот раз имел запас до бруса 5 сантиметра. Так далеко прыгать его стимулировали соперники, ведь Фабицио Донато дважды устанавливал абсолютные рекорды Италии – 17,70 и 17,73, а румын Мари Опря с результатом 17,62 остался третьим.

### Бенгтссон улучшила достижение Исинбаевой

Чемпионка мира среди юниоров и юношей шведка Ангелика Бенгтссон 20 февраля установила на чемпионате Швеции среди юниоров в Сатре (пригороде Стокгольма) высшее мировое достижение среди юниоров (ИААФ не фиксирует мировые рекорды в этом возрасте для помещений) в прыжке с шестом – 4,52. Прежнее достижение (4,47) принадлежало Елене Исинбаевой более 10 лет и было установлено 10 февраля 2001 года. А через два дня на традиционном турнире «XL-Galan» в Стокгольме Ангелика сделала это еще трижды, доведя рекорд до 4,63(!). И хотя она не выиграла соревнования, но стала одной из звезд турнира.

### Звание чемпионки Европы для Юламановой

Как сообщает интернет-портал ВФЛА [www.rusathletics.ru](http://www.rusathletics.ru) победительница чемпионата Европы в марафоне Живиле Балчунайте из Литвы дисквалифицирована на два года. Наил

Юламанова, показавшая в Барселоне второй результат, станет обладательницей золота континентального первенства.

После чемпионата Европы проба Балчунайте дала положительный результат на повышенное содержание тестостерона и эпитестостерона. Живиле отрицала, что применяла запрещенные препараты, и возлагала ответственность за положительную допинг-пробу на гинеколога, который прописал ей гормональное лекарство. Литовская бегунья была отстранена от всех соревнований до завершения расследования по ее делу.

И вот официальный вердикт вынесен – спортсменка виновна. «Основываясь на правилах ИААФ, Балчунайте дисквалифицирована на два года и должна вернуть медаль чемпионата Европы», – заявил президент федерации легкой атлетики Литвы Эймантас Скрабулис. Дисквалификация 31-летней бегуньи закончится 6 сентября 2012, и она не сможет выступить на Олимпийских играх в Лондоне.

Таким образом, чемпионкой Европы будет объявлена россиянка Наиля Юламанова, серебряная медаль перейдет к итальянке Анне Инчерти, а бронза отправится на Украину к Татьяне Филонюк.

### У Татьяны Лебедевой еще одна дочка

9 апреля чемпионка мира и Олимпийских игр, вице-президент ВФЛА Татьяна Лебедева во второй раз стала мамой. Именитая россиянка родила дочь Александру.

«Ребенок появился на свет в роддоме №1 города Волгограда, здесь же почти девять лет назад родилась моя первая дочь Анастасия. Роды прошли без осложнений. Я очень благодарна за это акушерке Алле Вячеславовне Степанченко и врачу Татьяне Александровне Веровской. Сашенька появилась на свет в 17.25. Рост ребенка 54 см, вес 3720 г. При ее рождении присутствовал мой муж Николай, который всячески поддерживал меня. Он, кстати, всегда хотел, чтобы вторым ребенком тоже была девочка. Имя малышке мы придумали уже давно, да и все «приданое» ей уже куплено. Мы все очень счастливы!». ♦



результатами. Почувствовала, что у меня нет скорости в тренировках, а в соревнованиях пропал финиш.

Мы хотели попасть на чемпионат мира на 800 м в 2007 году. Но на чемпионате России финишировала четвертой, а потом меня еще и дисквалифицировали.

Светлана Павловна не очень хотела, чтобы я готовилась к зимнему сезону следующего 2008 года. Но я настояла, потому что хотела вернуться хотя бы на свой уровень результатов. А зиму в нашей группе почти все пропускали, так как год был олимпийский. Я готовилась очень серьезно, и Светлана Павловна занималась непосредственно мной. Мы сделали очень хорошую базу, были сильные тренировки. Я чувствовала, что хорошо готова, поэтому получилась серия высоких результатов. Но не ожидали, что пробегу 1500 м так быстро — 4.03,68.

#### — Как сложился тогда этот бег?

— Гораздо легче, чем обычно. Когда ты хорошо готов, проще бежать быстро. Ты «чеканишь» и терпишь без всякой тактической борьбы. Я вцепилась зубами за третью позицию (За Еленой Соболевой и Юлией Чиженко. — *Прим. ред.*) и терпела, сумев показать все, на что я была готова на тот момент. Конечно, была очень довольна.

Но летом олимпийский год сложился неудачно. Как из рога изобилия на меня сыпались неприятности. Сначала болело ахиллово сухожилие, потом на ноге вскочила бородавка. До чемпионата России я вообще не бегала в шиповках. И мой результат 4.05,06 на чемпионате России был, можно сказать, чудом. Сезон не получился, и отсюда начались все беды.

Со Светланой Павловной у меня был уговор без обид. Если зимой 2009 года не пробегу хорошо, то возвращаюсь в Брянск. Сезон не получился, поэтому к лету 2009 года я уже готовилась снова со Светланой Ивановной Беловой. Работали очень плавно, не спеша. Я была рада результатам, которые давала даже такая «мягкая» работа.

Осенью главный тренер сборной команды России по выносливости Геннадий Суворов предложил поехать на сбор на Кипр. И там меня прикрепили к группе Вячеслава Макаровича Евстратова

#### Очень хотели показать результат

— Если бы на этот сбор не поехала, то осталась бы готовиться в Брянске.

А тренировки на сборе вместе с Вячеславом Макаровичем, а там мы были почти два месяца, мне понравились. Тем более у Евстратова уже была Наталья Пантелеева, и мы решили тренироваться вместе. Светлана Ивановна была не против, Светлана Павловна тоже согласилась. Хотя сначала все меня отговаривали, так как это был большой риск.

А после весеннего сбора, я даже выиграла чемпионат России по кроссу в Жуковском с большим отрывом.

— Вячеслав Макарович рассказывал с сожалением, что потом в Кисловодске вы переработали...

— В принципе, работа мне подходила, и скорость была на нормальном уровне. Но при подготовке к летнему сезону в Кисловодске я делала работы для 800 м, а объемы — как у бегунов на 1500 м. Объем 22 км в день сохранился, а интенсивность была высокая. Мне надо было снижать длину кроссов. Утром на стадионе работала в шиповках, а вечером бегала 10 км, хотя, наверное, нужно было ограничиться 6 км. Меня это стубило. Через неделю почувствовала, что уже не хочу идти тренировку.

И я, и Вячеслав Макарович хотели показать хороший результат. Наверное, слишком сильно хотели. Он меня упрекал, что я очень быстро делала работы и не прислушивалась к нему. Например, мне надо было бежать 6 км по 3.50, а я «чеканила» по 3.40. В этом есть моя вина. Но все же, на мой взгляд, главной причиной был излишний объем. На Кипре недельный километраж доходил до 150 км. Самый длительный кросс, который я бегала — 18 км. Скорость на пульсе — до 150 ударов в минуту, быстро. То есть мне не подошла не столько интенсивность кроссов, сколько их объем.

А работы всегда бегаю быстро. Вячеслав Макарович не останавливал меня на отрезках, а я молчала на кроссах. Мы друг друга недопоняли и совершили ошибку.

Планировали пробежать на первом старте на дистанции 1500 м самое худшее 4.05—4.07. Но на всероссийских соревнованиях в Сочи я показала 4.13,86, заняв третье место. Стало понятно, что перебегала. Начали восстанавливаться, но времени было очень мало. Перед чемпионатом России сделала всего две тренировки. Когда вышла на старт, стало ясно, что сила есть, но я не могу ее реализовать. Специальной работы не хватило.

Мы работали много над техникой бега, которой Вячеслав Макарович уделял большое внимание. За что говорю ему большое спасибо. И, мне кажется, я сильно прибавила. Говоря беговым языком, раньше у меня ноги были впереди. Получалось как бы гарцевание, отчего бег был неэффективным. Было много ненужных движений. Он «срезал» все лишнее.

Перестраивать себя оказалось нелегко. Вячеслав Макарович все твердил: «Ноги, ноги, ноги». Даже сейчас в тренировках я стараюсь вспоминать его слова: «Катя, бросай ноги». Ноги и все тело должны быть расслабленными, без напряжения. Всегда приводил в пример Юрия Борзаковского, у которого в беге — полная свобода.

— Почему все-таки вы вернулись домой? Теоретически, ошибку можно было бы исправить и работать дальше?

— Может быть, и можно. Но несколько сезонов были для меня неудачными. Я уже чувствовала, что психологически могла

бы не справиться. У меня были даже мысли вообще заканчивать бегать. Желание экспериментировать пропало.

Поэтому решила вернуться в Брянск, так как дома бегать легче. Светлана Ивановна знает меня досконально, у этого человека я всегда бегу.

#### Мощная силовая база

— Как шла подготовка к зиме-2011?

— Очень мягко. Светлана Ивановна заново начала меня «прощупывать». Я думаю, что к лету нынешнего года она уже на сто процентов будет знать, что со мной делать.

В подготовительном периоде мы заложили мощную силовую базу. Главное упражнение — «блеха»: выпрыгивание в наклоне на одной ноге с подтягиванием потом пятки вверх. Поначалу несколько недель подряд я каждый день только его и делала. Сначала по 200 м, потом по 400 м и так довела до 600 м. Первый раз после такой нагрузки я даже не могла заснуть — у меня все тряслось. Вечером казалось, что не смогу подняться с места, так все болело. Но потом разбегивалась, и как будто ничего не делала. Слушать про это страшнее, чем делать. Организм привыкает ко всему. Я почувствовала себя намного сильнее, очень поднялся спринт.

Затем мы продолжили делать по 500—600 метров «блехи» каждое утро, пробежав до этого кросс 6—7 км. Обычно 100 м прыгаешь на одной ноге, отдыхаешь, 100 м обратно на другой. Или — 50 м на правой ноге, 50 м — на левой. Чуть-чуть остановишься и снова продолжаешь. Все мышцы прокачались так, что потом уже ничего было не страшно. Присед делала довольно сильный и старалась быстро выпрыгивать, хорошо прорабатывалась вся ягодичная мышца. Это упражнение мы делали всегда, но никогда в таком объеме. Без силы и скорости далеко не убежишь. Дальше уже начали чередовать с прыжками в шаг. Помимо прыжков всегда выполняли специальные беговые упражнения. Например, бег с высоким подниманием бедра проводили в Кисловодске в горку длиной 200 м в Долине роз. Светлана Ивановна рассказывала, что Татьяна Казанкина и все спортсменки в группе Николая Малышева очень много прыгали, до 1000 м за тренировку. Вечером ехала уже на вторую тренировку, где делала фартлеки, отрезки.

Весь подготовительный период я вообще не ездила на сборы, жила в Брянске, где есть все условия для подготовки. Рядом с домом — стадион и газон, где я могу прыгать. Возможность бегать по пересеченной местности тоже есть. Связки там прокачиваются полностью. До середины ноября мы тренировались на улице, но на стадион не заходили. Затем сразу перешли в манеж. Эту зиму в манеже, можно сказать, жила, так как два раза в день туда ездила.

— Каким образом у вас строится недельный цикл в подготовительном периоде?



— Понедельник, вторник, среда, пятница: утром — прыжки и разминка, а вечером — фартлеки, отрезки. Не обязательно быстро, но все равно бегали. Четверг — легкая тренировка. В субботу — кросс; воскресенье — отдых. У нас всегда получается три дня спаренных. Не чередуются кросс и работа. Объем — порядка 20 км в день.

### — Необычное начало недели — три спаренные тренировки?

— Своеобразная подготовка к трем забегам на крупных чемпионатах. Организм должен привыкать к нагрузке, уметь справляться с молочной кислотой. У других тренеров неделя похожа на неделю, даже до отрезков. Наш план построен по-другому. Например, если в понедельник длинная работа, то во вторник — короткая, но более быстрая. Точно не знаю, почему так, но точно знаю, что мне это подходит.

### — До какого периода вы делали прыжки?

— Активно до декабря. В манеже мы тоже прыгали, но уже не так интенсивно. В соревновательном периоде прекратили. Хотя иногда делали прыжки в шаге, чтобы поддерживать силу. Дальше уже перешли на работы с легкой штангой или грифом, на прыжки на тумбу, круговое ОФП. Для спринта мы делали короткие отрезки. Горжусь тем, что побил свой личный рекорд на 50 м. Скорость ко мне вернулась. После длинных отрезков в конце тренировки надо было сделать две серии 5х50 м в шиповках. Десятый раз я пробежала 6,3 по движению. Светлана Иванова тогда мне сказала «Попробуй теперь не пробеги хорошо!». До этого мой лучший результат был 6,6 — 6,7. Но чисто спринтерских тренировок было мало. В основном я либо набегала в конце отрезков, либо делала ускорения с переключением после кроссов. Но этого было много и постоянно.

Шиповки я надела только в манеже. До последнего момента не знала, насколько готова, потому что быстро не бегала. Работы я делала достойные, но и сверхрезультатов не показывала.

На первом старте я пробежала 1000 м за 2.46,9, на следующим за 2.44. На Рождественском Кубке в Москве в начале января расстроилась, что меня поставили не в сильнейший забег. Но выбора не было. Я собралась и пробежала ровно от начала до конца в одном темпе, показав 2.40,28.

На чемпионате Москвы на 1500 м еще чувствовала себя неуверенно, поэтому упустила рывок Золотовой и Восмериковой. И хотя набегали мы одинаково, догнать их я не успела (4.08,25. — **Прим. ред.**). Но во второй день 800 м за 2.01,34 я пробежала без всяких мыслей. Давно не бегала 800 м так быстро. Дистанция далась мне очень легко, особенно финиш. Жаль, что в сезоне больше не стартовала на 800 м. Решили сосредоточиться только на 1500 м. Правда, на «Русской зиме» пробежала почти по личному рекорду 1000 м — 2.37,66.

На чемпионате России ждала последнего круга, чтобы начать ускоряться за 150—200 м. Когда стали толкаться, я воспользовалась удачным моментом и побежала. Хотя если бы Аржакову не вытолкнули, и она потом начала практически с места, но очень быстро набегала, неизвестно, кто бы выиграл. Елена была очень хорошо готова, я слышала, что она делала быстрые тренировки.

### Бронза чемпионата Европы

#### — Как прошел последний отрезок подготовки к чемпионату Европы?

— Готовилась я уже по плану, без тренера, на сборах в Москве. Меня засекала Светлана Павловна. У нас остались очень хорошие отношения. Мы договорились, что будем сотрудничать, и она мне будет помогать. Работы я провела очень хорошо и к чемпионату Европы подошла в оптимальной форме.

#### — Какие тренировки вам больше всего понравились?

— Запомнился темповый бег на 6 км. Светлана Иванова просила пробежать, не переступая через себя, чтобы быть свежей. Я в спортивных штанах и в кофте пробежала за 20 минут (по 3.20) и поняла, что с выносливостью у меня все нормально.

Что касается скорости. После небыстрой ритмовой тренировки нужно было пробежать 3х100 м в шиповках по 13,5—13,3. Я, не упираясь, сделала по 12,8.

#### — И что же произошло на чемпионате Европы?

— Желание бежать было колоссальное, так как была очень хорошая форма. Дорожка в Париже мне очень понравилась. Она хорошо подходит для быстрого бега. В забеге бежали медленно, я караулила испанку Фернандес и все держала под контролем. В конце хоть и вышла вперед, но бежала не в полную силу. Главной целью было попасть в финал. Если честно, я не брала в расчет Фернандес, опасалась Аржаковой и полячек.

Финал получился драматический. Задачи выходить вперед — не было. Получилось так. Светлана Павловна была со мной на разминке и обещала встать напротив старта и кричать, где мне выйти. Мне настолько хотелось выиграть, что я решила пользоваться любой возможностью. Хочет мне Светлана Павловна помочь — хорошо. Хотя я не любительница, чтобы кто-то со мной был на разминке. Предпочитаю надеяться сама на себя. Светлана Павловна посоветовала бежать так, чтобы силы остались на последние 200 м. Бег был медленный, и мне было тяжело. Но она успокаивала, что все нормально. После 1000 м у первой — 2.57, значит у меня порядка 3 минут, ну, может, 2.58. И тут я слышу очень отчетливо голос Светланы Павловны: «Катя, бежать!». И я побежала. Выйдя с виража на прямую уже практически первая, поняла, что мне бежать еще два круга. Была бы я опытнее, может быть, сбросила бы темп. Но побоялась, так как соперницы уже подхвати-

ли ускорение. Был риск, что меня закроют, и тогда уже ничего не смогу сделать.

Как так получилось, я не знаю, ведь хотела выходить вперед только за 200 м. На финишной прямой уже было тяжело. Я начала «киснуть» и смещать настигающую меня Аржакову вправо. И при этом не заметила испанку. Отсутствие опыта и повышенная эмоциональность сыграли свою роль. Потом Стыркина сказала, что я ее не так поняла, что она просто крикнула для поддержки, а не для начала рывка. Я ее ни в коем случае не виню.

Сначала я расстроилась. Но ведь при таком медленном беге можно было остаться без медали, так как все готовы хорошо. Как бы сложился бег, никто не знает. Проиграть Елене мне было не обидно. В этом году она была очень сильна. Я благодарю Бога, всех своих тренеров за свою первую медаль. Надо радоваться тому, что есть. Конечно, это была моя ошибка. Опыт крупных соревнований у меня практически отсутствовал. По сравнению с этим даже в финале на чемпионате России был детский бег.

#### — Что сказала Светлана Иванова?

— Она не могла понять, зачем я вышла за 500 метров до финиша. Как я уступила дорожку Фернандес? А я ее просто не видела. У Светланы Ивановны чуть сердце не остановилось перед телевизором. Но, все равно, мы были очень рады.

#### — Когда вы начали выступать за «Локомотив»?

— Раньше я представляла Московскую железную дорогу. Потом, когда организовали Центральный спортивный клуб «Локомотив», меня пригласили туда. Вот уже два года, как я за них выступаю. Мне, как молодой и перспективной, выделили стипендию, хотя в клубе есть очень сильные спортсмены.

После лета-2010 мне было очень тяжело. Вячеслав Макарович пообещал, что результат будет, а ничего не получилось. А когда результатов нет — ты никому не нужен. Но я благодарна клубу, что в меня все-таки верили и помогали. В рамках клуба меня привлекали к различным мероприятиям. В октябре проводилась Спартакиада РЖД. Меня пригласили туда в качестве эксперта. Я участвовала в фотосессии для календаря «Локомотива». Сотрудники клуба делают очень много, чтобы человек в себя поверил и не потерял надежду в трудные времена. Это настоящая команда, и я рада, что туда попала. У каждого спортсмена есть свой куратор. У меня — Яна Неплюева. Она постоянно мне звонит, спрашивает о моих делах. В клубе всегда держат руку на пульсе своих спортсменов. И это приносит свои плоды. И после зимы-2011 стало понятно, что они не зря в меня столько вкладывали. ♦

Беседовал Сергей ТИХОНОВ

На правах рекламы



# Чемпионат мира-2011

## Тэгу (Корея), 27 августа – 4 сентября

### День первый, 27 августа, суббота

|       |   |                 |                         |
|-------|---|-----------------|-------------------------|
| 9:00  | Ж | Марафон         | Финал                   |
| 10:00 | М | 100 м, 10-борье |                         |
| 10:05 | Ж | Диск            | Квалификация, гр. А     |
| 10:35 | Ж | 3000 м с/п      | Забег                   |
| 10:40 | М | Шест            | Квалификация, гр. А и Б |
| 11:00 | М | Длина, 10-борье | Гр. А и Б               |
| 11:25 | Ж | Диск            | Квалификация, гр. Б     |
| 11:30 | Ж | 100 м           | Предварительный круг*   |
| 12:05 | М | 800 м           | Забег                   |
| 12:50 | М | Ядро, 10-борье  | Гр. А и Б               |
| 12:55 | М | 100 м           | Предварительный круг*   |

\* Для не выполнивших нормативы ИААФ А и Б

|       |   |                    |                         |
|-------|---|--------------------|-------------------------|
| 19:00 |   | Церемония открытия |                         |
| 20:00 | М | Высота, 10-борье   | Гр. А и Б               |
| 20:05 | Ж | 400 м              | Забег                   |
| 20:30 | М | Молот              | Квалификация, гр. А     |
| 21:00 | Ж | 10 000 м           | Финал                   |
| 21:15 | Ж | Длина              | Квалификация, гр. А и Б |
| 21:45 | М | 100 м              | Забег                   |
| 22:00 | М | Молот              | Квалификация, гр. Б     |
| 22:40 | М | 400 м, 10-борье    |                         |

### День второй, 28 августа, воскресенье

|       |   |                     |                         |
|-------|---|---------------------|-------------------------|
| 9:00  | М | 20 км с/х           | Финал                   |
| 9:05  | М | 110 м с/б, 10-борье |                         |
| 9:30  | Ж | Шест                | Квалификация, гр. А и Б |
| 9:50  | М | 110 м с/б           | Забег                   |
| 10:00 | М | Диск, 10-борье      | Гр. А                   |
| 10:20 | Ж | Ядро                | Квалификация, гр. А и Б |
| 10:40 | Ж | 1500 м              | Забег                   |
| 11:15 | М | 400 м               | Забег                   |
| 11:20 | М | Диск, 10-борье      | Гр. Б                   |
| 12:10 | Ж | 100 м               | Забег                   |
| 13:00 | М | Шест, 10-борье      | Гр. А и Б               |
| 16:30 | М | Копье, 10-борье     | Гр. А                   |
| 17:45 | М | Копье, 10-борье     | Гр. Б                   |
| 18:00 | М | 800 м               | Полуфиналы              |
| 18:15 | Ж | Длина               | Финал                   |
| 18:30 | М | 100 м               | Полуфиналы              |
| 18:55 | Ж | 400 м               | Полуфиналы              |
| 19:15 | Ж | Диск                | Финал                   |
| 19:30 | М | 10 000 м            | Финал                   |
| 20:15 | М | 1500 м, 10-борье    |                         |
| 20:45 | М | 100 м               | Финал                   |

### День третий, 29 августа, понедельник

|       |   |                    |                     |
|-------|---|--------------------|---------------------|
| 10:00 | Ж | 100 м с/б, 7-борье |                     |
| 10:10 | М | Диск               | Квалификация, гр. А |
| 10:40 | М | 3000 м с/п         | Забег               |
| 11:00 | Ж | Высота, 7-борье.   | Гр. А и Б           |
| 11:25 | М | 400 м с/б          | Забег               |
| 11:30 | М | Диск               | Квалификация, гр. Б |
| 12:20 | Ж | 400 м с/б          | Забег               |
| 19:00 | М | 110 м с/б          | Полуфиналы          |
| 19:05 | Ж | Ядро, 7-борье.     | Гр. А и Б           |
| 19:15 | М | Молот              | Финал               |
| 19:25 | М | Шест               | Финал               |
| 19:30 | Ж | 100 м              | Полуфиналы          |
| 20:00 | М | 400 м              | Полуфиналы          |
| 20:35 | Ж | 200 м, 7-борье     |                     |
| 20:40 | Ж | Ядро               | Финал               |
| 21:05 | Ж | 400 м              | Финал               |
| 21:25 | М | 110 м с/б          | Финал               |
| 21:45 | Ж | 100 м              | Финал               |

### День четвертый, 30 августа, вторник

|       |   |                |                         |
|-------|---|----------------|-------------------------|
| 10:00 | Ж | Длина, 7-борье | Гр. А и Б               |
| 10:10 | М | Высота         | Квалификация, гр. А и Б |
| 10:20 | Ж | 5000 м         | Забег                   |
| 11:20 | М | 1500 м         | Забег                   |
| 11:40 | Ж | Копье, 7-борье | Гр. А                   |

|       |   |                |                         |
|-------|---|----------------|-------------------------|
| 11:45 | Ж | Тройной        | Квалификация, гр. А и Б |
| 12:50 | Ж | Копье, 7-борье | Гр. Б                   |
| 19:00 | Ж | 400 м с/б      | Полуфиналы              |
| 19:05 | Ж | Шест           | Финал                   |
| 19:30 | М | 400 м с/б      | Полуфиналы              |
| 19:55 | М | Диск           | Финал                   |
| 20:00 | Ж | 800 м, 7-борье |                         |
| 20:35 | Ж | 1500 м         | Полуфиналы              |
| 21:00 | М | 800 м          | Финал                   |
| 21:20 | Ж | 3000 м с/б     | Финал                   |
| 21:45 | М | 400 м          | Финал                   |

### День пятый, 31 августа, среда

|      |   |           |       |
|------|---|-----------|-------|
| 9:00 | Ж | 20 км с/х | Финал |
|------|---|-----------|-------|

### День шестой, 1 сентября, четверг

|       |   |         |                         |
|-------|---|---------|-------------------------|
| 10:00 | М | Ядро    | Квалификация, гр. А и Б |
| 10:05 | М | 5000 м  | Забег                   |
| 10:10 | Ж | Копье   | Квалификация, гр. А     |
| 10:45 | Ж | Высота  | Квалификация, гр. А и Б |
| 10:50 | Ж | 200 м   | Забег                   |
| 11:25 | Ж | Копье   | Квалификация, гр. Б     |
| 11:35 | М | Длина   | Квалификация, гр. А и Б |
| 11:40 | Ж | 800 м   | Забег                   |
| 12:30 | М | 4x400 м | Забег                   |

|       |   |            |                     |
|-------|---|------------|---------------------|
| 19:00 | М | Копье      | Квалификация, гр. А |
| 19:10 | М | Высота     | Финал               |
| 19:20 | Ж | Тройной    | Финал               |
| 19:25 | Ж | 200 м      | Полуфиналы          |
| 19:55 | М | 1500 м     | Полуфиналы          |
| 20:20 | М | Копье      | Квалификация, гр. Б |
| 20:25 | М | 3000 м с/б | Финал               |
| 20:55 | Ж | 1500 м     | Финал               |
| 21:15 | Ж | 400 м с/б  | Финал               |
| 21:30 | М | 400 м с/б  | Финал               |

### День седьмой, 2 сентября, пятница

|       |   |           |                         |
|-------|---|-----------|-------------------------|
| 10:00 | Ж | Молот     | Квалификация, гр. А     |
| 10:20 | Ж | 100 м с/б | Забег                   |
| 10:30 | М | Тройной   | Квалификация, гр. А и Б |
| 11:10 | М | 200 м     | Забег                   |
| 11:35 | Ж | Молот     | Квалификация, гр. Б     |
| 12:10 | Ж | 4x400 м   | Забег                   |
| 19:00 | М | Ядро      | Финал                   |
| 19:10 | Ж | Копье     | Финал                   |
| 19:20 | М | Длина     | Финал                   |
| 19:25 | Ж | 800 м     | Полуфиналы              |
| 19:55 | М | 200 м     | Полуфиналы              |
| 20:25 | Ж | 5000 м    | Финал                   |
| 20:55 | Ж | 200 м     | Финал                   |
| 21:15 | М | 4x400 м   | Финал                   |

### День восьмой, 3 сентября, суббота

|       |   |           |            |
|-------|---|-----------|------------|
| 8:00  | М | 50 км с/х | Финал      |
| 19:00 | Ж | Высота    | Финал      |
| 19:10 | М | Копье     | Финал      |
| 19:15 | Ж | 100 м с/б | Полуфиналы |
| 20:15 | М | 1500 м    | Финал      |
| 20:40 | Ж | 4x400 м   | Финал      |
| 21:00 | Ж | 100 м с/б | Финал      |
| 21:20 | М | 200 м     | Финал      |

### День девятый, 4 сентября, воскресенье

|       |   |                    |       |
|-------|---|--------------------|-------|
| 9:00  | М | Марафон            | Финал |
| 18:15 | Ж | Молот              | Финал |
| 18:30 | Ж | 4x100 м            | Забег |
| 19:00 | М | 4x100 м            | Забег |
| 19:05 | М | Тройной            | Финал |
| 19:40 | М | 5000 м             | Финал |
| 20:15 | Ж | 800 м              | Финал |
| 20:35 | Ж | 4x100 м            | Финал |
| 21:00 | М | 4x100 м            | Финал |
| 21:10 |   | Церемония закрытия | ◆     |



# Управление тренировочным процессом

Записал Артем ПИСАКА

## От Иркутска до Юджина

Долгое время национальным рекордом в беге на 800 м в помещении владел известный иркутский легкоатлет Валерий Стародубцев. Его достижение 1.46,1, установленное в 1991 году, было превyšено лишь в 2000-м будущим олимпийским чемпионом Юрием Борзаковским. За свою карьеру Стародубцев неоднократно становился победителем и призером чемпионатов СССР и России на дистанциях 400 м и 800 м; был участником и финалистом чемпионатов мира и Европы, Универсиады, Игр доброй воли. Он побеждал на многих матчевых встречах, некоторым из которых в те годы придавали огромное политическое значение. В частности, встречу СССР—ГДР он выигрывал трижды. К сожалению, судьба не предоставила Стародубцеву олимпийского шанса, хотя уровень его результатов позволял рассчитывать на достойное выступление. Его личные рекорды на дистанциях 400 м и 800 м — 46,18 и 1.45,32. При этом абсолютный рекорд в беге на 800 м он установил на чемпионате СССР 1986 года с падением за 200 м до финиша.

Во время спортивной карьеры Валерий серьезно занимался образованием и наукой. В 1986 году закончил Иркутский государственный медицинский институт по специальности врач-терапевт. Во время учебы он к тому же интересовался спортивной медициной и функциональной диагностикой. Под руководством своего наставника Сивихова Витольда Леонардовича после окончания института Стародубцева часто привлекали к работе в качестве врача-тренера с иркутскими легкоатлетами, членами сборной СССР. Его работа заключалась в оценке функционального состояния организма на основе анализа параметров сердечного ритма, энергетического метаболизма и омега-потенциала.

В 1993 году Валерий Стародубцев переехал в Париж, чтобы выступать за беговой клуб «Nike-International» и консультировать членов клуба в области спортивной медицины. Однако спустя два года он вернулся в родной Иркутск, где стал работать в Восточно-Сибирском институте МВД России преподавателем кафедры физической подготовки, уделяя при этом особое внимание функциональной диагностике. В 1999 году Стародубцев защитил диссертацию в аспирантуре Сибирской академии физкультуры и спорта Омска. Темой его научных исследований стала «Индивидуальная подготовка бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специаль-



Валерий Стародубцев

ной подготовленности». В начале 2000 года ему было присвоено ученое звание «доцент».

В 1998 году произошла судьбоносная встреча, кардинально изменившая его жизнь. В тот год Стародубцев выступал на Всемирных играх среди ветеранов в американском Юджине и одержал победы в беге на 400 м и 800 м. На соревнованиях он познакомился с американским тренером, который, узнав, что Стародубцев занимается спортивной медициной, предложил ему и коллегам перебраться в США. Для молодых ученых это было интересное предложение, поскольку перед ними открывалась возможность усовершенствовать программы, используя самое современное обо-

рудование того времени и великолепные спортивно-тренировочные комплексы. Недолго думая, они ответили согласием.

Примерно через полтора года после этой встречи Стародубцев переехал в Юджин, которому в нашей статье стоит уделить отдельное внимание. Этот город смело можно назвать столицей легкой атлетики США, ведь сейчас в нем проводятся практически все крупные внутренние соревнования: национальные чемпионаты, чемпионаты среди студентов, а также ежегодные международные соревнования «мемориал Префонтейна». Традиционно в Юджине проходят и олимпийские отборы, при этом зрительские трибуны всегда заполнены до отка-



за, а билеты раскупают уже за 2 года до соревнований, которые идут в течение 10 дней (!). Нашумевший в последние годы проект компании Nike — беговой клуб «Oregon Project» так же базируется в Юджине, впрочем, как и головной офис самой компании.

Юджин находится в уникальной географическо-климатической зоне, которая идеально подходит для тренировок в течение всего года. Город расположен в долине на высоте 140 м над уровнем моря и с востока и запада окружен горами. Средняя температура воздуха: зимой +10 °C...+15 °C и летом +25 °C...+35 °C. До гор на машине всего полтора часа езды, а до песчаного побережья Тихого океана можно добраться всего за час.

В городе — девять школ, и у каждой из них есть свой собственный легкоатлетический стадион с современным тартановым покрытием. Вход на эти объекты открыт для всех желающих. Каждая школа имеет легкоатлетическую команду из 70—90 школьников. По всему городу вдоль рек, каналов и в парковых зонах проложены специальные беговые трассы; во многих местах они размечены по 400 м или по милям. Делают эти беговые дорожки качественно — кладут основу из песка и гравия, а потом засыпают опилками из коры деревьев.

Первые годы пребывания в США Стародубцев делал много презентаций в разных штатах и тестировал спортсменов. Он работал на олимпийском отборе 2000 года, проводил исследования в олимпийском центре Чула-Виста в Сан-Диего; помогал знаменитой группе спринтеров Джона Смита; сотрудничал с профессиональными баскетболистами и бейсболистами клубами NBA и MLB, со сборными по плаванию Стэндфордского, Калифорнийского и Орегонского университетов и командой по гребле Оксфордского университета.

С течением времени к Стародубцеву за консультациями по управлению тренировочным процессом стали обращаться легкоатлеты. А началось все с того, что главный тренер Орегонского университета попросил Валерия показать, как работают его программы на примере стайера, который после зимнего сезона был сильно перетренирован (пульс в покое составлял около 80—90 уд/мин, а при темпе бега 4 мин на 1 км — 180 уд/мин. При этом в свое время он был лучшим бегуном в университете. Стародубцев консультировал его полтора месяца. После определенных тестов перед соревнованиями он сказал тренеру, что его воспитанник готов бежать милю из 4 минут и спрогнозировал результат 3.59,38. В это верилось с трудом, так как с 1992 по 2000 год ни один бегун из университета не преодолевал 4 минут. В результате он показал время 3.59,35.

В конце третьего года работы в США Стародубцев уже консультировал и тренировал группу из 30 человек. В те годы к нему обращалась и легендарная Мария

Мутула, которая приехала учиться и тренироваться в Юджин в возрасте 14 лет. Ее тренером была простая учительница математики в той же школе, где она училась. Еще одной известной спортсменкой Стародубцева была участница Олимпиад в Сиднее и Афинах Марла Раниян, которая при непосредственной работе с ним установила рекорд США в беге на 5000 м в помещении. Из других можно выделить Ника Роджерса — участника Олимпиады в Сиднее в беге на 5000 м, личный рекорд которого — 13.18,50. За консультациями к Стародубцеву обращалась Мэри Слейни-Деккер — чемпионка мира 1983 года в беге на 1500 м и 3000 м.

«В чем заключается мое сотрудничество с легкоатлетами? — поясняет сам Стародубцев — Я оцениваю их функциональное состояние и даю рекомендации — какие тренировочные нагрузки им необходимо выполнять в зависимости от этапа подготовки к основным соревнованиям. С Марлой Раниян и ее тренером я начал работать за три месяца до планируемого рекордного забега. Весь этот период я подбирал оптимальные нагрузки, которые позволяли выявлять определенную цикличность восстановления и суперкомпенсацию после тренировок различной интенсивности: аэробной, смешанной или анаэробной направленности. В преддверие пиковых соревнований мы выбрали оптимальную нагрузку той направленности, которая была наиболее приближена к соревновательной. Во вторник Марла сделала работу 5x1000 м через полторы минуты отдыха: 3.02+3.00+3.02+3.03+2.57; а в воскресенье установила рекорд США в помещении — 15.07,00.

Сейчас у меня осталась только небольшая группа легкоатлетов-любителей, а моя основная работа связана с медициной. Более пяти лет назад мы вместе с женой Ириной, врачом-невропатологом по образованию, получили лицензию от штата Орегон на право работы с неврологическими больными, которые имеют инвалидность, и открыли небольшой центр по их реабилитации. Мы получаем большое удовольствие от того, что делаем. Не могу не отметить, что инвалиды в США имеют стопроцентную поддержку от государства, и они ощущают себя полноценными членами общества. Надеюсь, что в ближайшем будущем и в нашей стране люди с ограниченными возможностями будут находиться в таком же положении».

А теперь предлагаем ознакомиться с методами работы Валерия Стародубцева.

### Экспресс-оценка функционального состояния организма

Тонкое и оптимальное управление тренировочным процессом с учетом индивидуальных особенностей организма — это залог успешной подготовки к соревнованиям. Для такого управления необ-



Les Russes, ici Starobudsev qui franchit en vainqueur la ligne d'arrivée du 800 m, contribuèrent à la réussite du meeting par leur sérieux très « pro ».

(Ph. "La Voix")

### Валерий Стародубцев побеждает на международных соревнованиях во Франции

ходимо обладать полной информацией о легкоатлете, то есть знать его антропометрические и спортивные данные. Но самое главное — постоянно отслеживать динамику функционального состояния организма. Для этого я использую экспресс-метод оценки по параметрам сердечного ритма, ортопробы и задержки дыхания на вдохе и на выдохе. Остановимся на них подробнее.

#### Сердечный ритм

Существуют десятки методов определения функционального состояния организма по параметрам сердечного ритма. Я выбрал один, который мне нравится и дает оперативно в течение 1—2 минут информацию о состоянии вегетативного отдела нервной системы. Эта информация имеет исключительное значение, так как через вегетативный отдел нервной системы осуществляется иннервация внутренних органов, что в значительной степени определяет функциональное состояние организма.

Тренеру и спортсмену важно получить представление о взаимодействии и равновесии симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Резкое преобладание возбудимости одного из них приводит к нарушению тонуса вегетативной нервной системы в целом. В процессе выполнения физических нагрузок и сразу же после них у спортсменов отмечается преобладание тонуса симпатической нервной системы, для которого характерны замедление сердечных сокращений, понижение артериального давления и другие признаки. Это вполне естественно. Если же такие признаки проявляются в покое, то это говорит о недовосстановлении, переутомлении и перетренированности организма.

В многочисленных исследованиях было выявлено, что в результате тренировки скелетные мышцы по энергетике



и по своим качествам приближаются к сердечной в покое. Это значит, что сердце является универсальным индикатором целостности всего организма. Следовательно, по данным, полученным о состоянии сердечной мышцы в покое при помощи анализа сердечного ритма, можно получить точную информацию о состоянии симпатической и парасимпатической системы и знать на какой стадии восстановления находится спортсмен.

Итак, если специальная программа выдает параметры о балансе двух отделов вегетативной нервной системы, то можно выполнять тренировки любой направленности и интенсивности. Если выявляется незначительное преобладание симпатического отдела, то работа выполняется на интенсивности, не превышающей 70% и на пульсе до 168 уд/мин. А когда организм еще только восстанавливается, то работа выполняется на пульсе в диапазоне 120–140 уд/мин.

### Ортопроба

Тест основан на изучении разницы частоты пульса в положении лежа и стоя. Спортсмен замеряет пульс утром в положении лежа и через минуту в положении стоя. Учащение пульса при переходе из положения лежа на 6–12 уд/мин указывает на нормальную возбудимость вегетативной нервной системы. В этом случае можно выполнять тренировку любой направленности и интенсивности. Если наблюдается учащение пульса в диапазоне 13–20 уд/мин, то интенсивность нагрузки должна быть не выше 70%. Если больше 20 ударов, то возможны тренировки на пульсе не выше 140 уд/мин. В моей практике эти показатели работали в 95% случаях, и только 5% спортсменов не попадали в эти границы из-за того, что имели свои индивидуальные особенности.

### Задержка дыхания на вдохе и выдохе

В основе третьего теста лежит информация, полученная во время задержки дыхания на высоте глубокого вдоха и на выдохе в состоянии покоя. Этот метод я стал использовать на практике еще тогда, когда выступал сам. Тогда я учился в медицинском институте, и у меня не было возможности выезжать на тренировочные сборы в условия среднегорья или высокогорья. Поэтому я использовал этот метод еще и как тренировочное средство для повышения резервов организма в условиях гипоксии.

Я проводил его следующим образом. Задерживал дыхание на высоте глубокого вдоха после 4–5 глубоких вдохов и выдохов. Продолжительность задержки дыхания при этом зависит в большей степени от волевых усилий. Обычные здоровые люди задерживают дыхание на вдохе в течение 40–55 с. Спортсменам удается задерживать дыхание до 2–3

мин. Мой рекорд в этом тесте — 4 мин 45 с. Хочу предупредить, что при этом тесте желательно периодически проводить ЭКГ, чтобы избежать каких-либо проблем с сердцем. У меня была такая возможность, и я никогда не имел проблем с сердцем.

С улучшением состояния тренированности время задержки увеличивается, а при утомлении — снижается. Так как я использовал этот метод регулярно, то по ощущениям и по длительности задержки дыхания имел представление о том, на какой фазе восстановления и в

Таблица 1

Динамика средств общей и СП в годичном цикле подготовки от 1 разряда до МСМК (средние дистанции, скоростное направление) на примере В.Стародубцева

| Спортивный разряд | Параметры нагрузки в годичном цикле |                                   |                                                                                |                                    |            |                         |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------|
|                   | Аэробная направленность             | Аэробно-анаэробная направленность | Анаэробная направленность<br>а) гликолитического<br>б) алактатного воздействия | На выносливость силового характера | Объем бега | Количество соревнований |
| 1 разряд          | 2220 км (73,8 %)                    | 620 км; 4,23 на 1 км (20,6 %)     | а) 91,5 км (3,0%);<br>б) 3,5 км (0,1%)                                         | 75 км (2,5 %)                      | 3010 км    | 14                      |
| КМС               | 2380 км (71,3 %)                    | 750 км; 4,12 на 1 км (22,5 %)     | а) 109,5 (3,3%);<br>б) 10,5 км (0,3%)                                          | 90 км (2,7%)                       | 3340 км    | 22                      |
| МС                | 2580 км (67,5%)                     | 930 км; 4,01 на 1 км (24,4 %)     | а) 141,5 (3,7%);<br>б) 38,5 км (1,0%)                                          | 140 км (3,7 %)                     | 3820 км    | 22                      |
| МСМК              | 2140 км (57,1%)                     | 1250 км-3,51 на 1 км (33,3 %)     | а) 184 км (4,9%)<br>б) 41 км (1,1 %)                                           | 135 км (3,6%)                      | 3750 км    | 23                      |

Таблица 2

Динамика средств общей и СП в годичном цикле подготовки от 1 разряда до МСМК (средние дистанции, темповое направление) бегуны на 800–1500 м

| Спортивный разряд | Параметры нагрузки в годичном цикле |                                   |                                                                                |                                    |            |                         |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-------------------------|
|                   | Аэробная направленность             | Аэробно-анаэробная направленность | Анаэробная направленность<br>а) гликолитического<br>б) алактатного воздействия | На выносливость силового характера | Объем бега | Количество соревнований |
| 1 разряд          | 2450 км (72,1%)                     | 780 км; 4,17 на 1 км (22,9%)      | а) 108,4 (3,2%);<br>б) 1,6 км (0,1%)                                           | 70 км (2,1%)                       | 3400 км    | 17                      |
| КМС               | 2750 км (72,1%)                     | 925 км; 4,08 на 1 км (24,3%)      | а) 139 км (3,6%);<br>б) 6,0 км (0,2%)                                          | 85 км (2,2%)                       | 3815 км    | 24                      |
| МС                | 2830 км (66,6%)                     | 1110 км<br>3,54 на 1 км (26,1%)   | а) 158 км (3,7%);<br>б) 22 км (0,5%)                                           | 130 км (3,1%)                      | 4250 км    | 25                      |
| МСМК              | 2530 км (59,1%)                     | 1420 км;<br>3,48 на 1 км (33,2%)  | а) 177 км (4,1%)<br>б) 28 км (0,7%)                                            | 125 км (2,9%)                      | 4280 км    | 23                      |

Таблица 3

Динамика результатов В.Стародубцева по годам, скоростное направление (400 м–800 м)

| Год  | Дистанция/Результат, мин, с |       |                                       |        |                         |
|------|-----------------------------|-------|---------------------------------------|--------|-------------------------|
|      | 100 м                       | 400 м | 800 м                                 | 1000 м | 1500 м                  |
| 1979 | 12,2                        | 52,8  | 2,02                                  | —      | —                       |
| 1980 | 11,6                        | 49,9  | 1.53,2                                | —      | 4,02                    |
| 1981 | 11,6                        | 49,7  | 1.51,8                                | 2.30,1 | 4,00                    |
| 1982 | 11,2                        | 48,6  | 1.48,88                               | 2.25,3 | 3.52,8                  |
| 1983 | 11,2                        | 48,5  | 1.48,68                               | 2.25,1 | 3.52,3                  |
| 1984 | 11,0                        | 47,5  | 1.46,24                               | 2.22,1 | —                       |
| 1985 | 11,0                        | 47,6  | 1.46,76                               | 2.22,0 | 3.48,8                  |
| 1986 | 10,4                        | 46,5  | 1.45,32                               | 2.21,9 | 3.47,1<br>(в помещении) |
| 1987 | 10,5                        | 46,79 | 1.46,06                               | 2.22,0 | —                       |
| 1988 | 10,7                        | 47,34 | 1.46,99                               | 2.22,0 | 3.48,1                  |
| 1989 | 10,3                        | 46,18 | 1.46,74                               | 2.22,0 | —                       |
| 1990 | 10,7                        | 47,5  | 1.46,64                               | 2.22,6 | 3.49,3                  |
| 1991 | 10,4                        | 46,4  | 1.46,1<br>(рекорд России в помещении) | 2.22,0 | 3.47,4                  |



какой спортивной форме нахожусь. Обычно, если я задерживал дыхание на уровне 3 мин 15 с и больше, мой организм восстановился полностью, и я мог выполнять работу любой направленности или был готов выступать на соревнованиях. Если это время составляло 2,5–3 минуты, то восстановление было на уровне 70%.

При проведении этого теста повышается внутригрудное давление, что приводит к затруднению кровотока через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Этот тест явля-

ется в основном нагрузкой для правого отдела сердца. Поэтому я использовал задержку дыхания на выдохе после 4–5 глубоких вдохов и выдохов. При этом нагрузка идет на левые отделы сердца. В состоянии хорошей тренированности у спортсменов продолжительность задержки дыхания на выдохе составляет около минуты. Мой рекорд — 1 мин 57 с.

Задержку дыхания я использовал и в беге на отрезках. Особенно любил применять его на склоне горы, переходящем в равнину, причем старался сбегать очень быстро, чтобы покрыть как можно больше дистанции. Свой рекорд в этом упражнении довел до 250 метров. Такая нагрузка — это очень большой стресс для орга-

низма, поэтому постепенно увеличивая дистанцию, нельзя забывать о контроле сердца.

Когда я стал использовать задержку дыхания в своей подготовке, то процесс восстановления стал намного быстрее. Я мог выполнять серьезные нагрузки два или три дня подряд, так как к следующему дню мой организм восстанавливался на 100%.

### Комплекс упражнений «динамика»

Перед тренировкой я всегда рекомендовал легкоатлетам выполнять специальную разминку, которую использовал, когда выступал сам. Это комплекс упражнений помог мне избежать травм за период с 1979 по 1998 год, когда у меня практически не было серьезных проблем со здоровьем. В ее состав входят самые простые упражнения, и вы наверняка их знаете. К сожалению, многие легкоатлеты пренебрегают ими и, как правило, получают травмы.

«Динамика»:

- *Упражнения для укрепления стоп: катание ногой круглой деревянной палочки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, продвижение вперед и назад за счет сокращения пальцев стоп. Каждое упражнение выполняется 1–2 минуты в зависимости от подготовленности.*

- *Последовательное напряжение различных мышечных групп от 5 до 10 секунд, начиная с мышц верхнего плечевого пояса, туловища, и заканчивая мышцами ног. Выполнять 2–3 серии.*

- *Динамические упражнения: складывание на пресс из исходного положения лежа на спине 3 раза по 50 раз максимально быстро через 15 секунд отдыха; быстрые полуприседы по 100–200 раз; отжимание от пола 20 раз максимально быстро. Эти упражнения образуют одну серию. Всего выполняется 2–3 серии, при этом ЧСС доходит до 120–150 уд/мин.*

- *Упражнения на гибкость и растяжку.*

После такой разминки организм готов выполнять любую физическую нагрузку. Положительное влияние «динамики» особенно заметно в соревновательный период, когда общий объем бега уменьшается. «Динамика» при этом помогает сохранять достигнутый уровень функциональной подготовленности на протяжении всего соревновательного сезона, не говоря уже о том, что помогает профилактике травм.

### Тренировочные аспекты

В этой части статьи хочу остановиться на таких тренировочных аспектах, как общая, силовая, специальная и скоростная выносливости, а также дать некоторые рекомендации по их развитию на основе моего собственного опыта.

#### Общая выносливость

Способность организма выдерживать длительную нагрузку до аэробно-ана-

Таблица 4

Количественные параметры тренировочной нагрузки удачного для В. Стародубцева года (октябрь 1985 г. — сентябрь 1986 г.)

| Параметры нагрузки в годичном цикле   |                         |                                   |                                                                                |                                    |                     |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Месяц                                 | Аэробная направленность | Аэробно-анаэробная направленность | Анаэробная направленность<br>а) гликолитического<br>б) алактатного воздействия | На выносливость силового характера | Объем бега за месяц |
| Октябрь                               | 117 км                  | 80 км (3,48 на 1 км)              | а) 39 км; б) 1,2 км                                                            | 13 км                              | 250,2 км            |
| Ноябрь                                | 139 км                  | 95 км (3,46 на 1 км)              | а) 50,5 км; б) 7,3 км                                                          | 28 км                              | 319,8 км            |
| Декабрь                               | 148 км                  | 102 км (3,38 на 1 км)             | а) 32,5 км; б) 4,5 км                                                          | 13 км                              | 300 км              |
| Январь                                | 95 км                   | 55 км (3,42 на 1 км)              | а) 21 км; б) 2,5 км                                                            | 8 км                               | 181,5 км            |
| Февраль                               | 124 км                  | 62 км (3,45 на 1 км)              | а) 12 км; б) 3 км                                                              | 15 км                              | 216 км              |
| Март                                  | 197 км                  | 115 км (3,34 на 1 км)             | а) 48 км; б) 4 км                                                              | 22 км                              | 386 км              |
| Апрель                                | 104 км                  | 96 км (3,35 на 1 км)              | а) 52,5 км; б) 6,5 км                                                          | 16 км                              | 275 км              |
| Май                                   | 111 км                  | 92 км (3,38 на 1 км)              | а) 30 км; б) 5 км                                                              | 12 км                              | 250 км              |
| Июнь                                  | 122 км                  | 88 км (3,32 на 1 км)              | а) 22 км; б) 2 км                                                              | 6 км                               | 240 км              |
| Июль                                  | 138 км                  | 80 км (3,36 на 1 км)              | а) 12 км; б) 2 км                                                              | 8 км                               | 240 км              |
| Август                                | 103 км                  | 72 км (3,36 на 1 км)              | а) 15 км; б) 2 км                                                              | 8 км                               | 200 км              |
| Сентябрь                              | 118 км                  | 67 км (3,45 на 1 км)              | а) 15 км; б) 4 км                                                              | 6 км                               | 210 км              |
| Итого за год (км, % от общего объема) |                         |                                   |                                                                                |                                    |                     |
| Итого за год                          | 1516 км (49,4 %)        | 1004 км (32,8%) (3.39,6 на 1 км)  | а) 349,5 км (11,4%)<br>б) 44 км (1,4%)                                         | 155 км (5,051%)                    | 3068,5 км (100%)    |

Таблица 5

Количественные параметры тренировочной нагрузки удачного для В. Стародубцева года (октябрь 1985 г. — сентябрь 1986 г.)

| Параметры нагрузки в годичном цикле   |                         |                                   |                                                                                |                                    |                     |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Месяц                                 | Аэробная направленность | Аэробно-анаэробная направленность | Анаэробная направленность<br>а) гликолитического<br>б) алактатного воздействия | На выносливость силового характера | Объем бега за месяц |
| Октябрь                               | 170 км                  | 115 км (3,56 на 1 км)             | а) 9 км б) 1 км                                                                | 5 км                               | 300 км              |
| Ноябрь                                | 210 км                  | 156 км (3,48 на 1 км)             | а) 12 км б) 2 км                                                               | 10 км                              | 390 км              |
| Декабрь                               | 214 км                  | 200 км (3,42 на 1 км)             | а) 21 км; б) 3 км                                                              | 12 км                              | 450 км              |
| Январь                                | 220 км                  | 172 км (3,42 на 1 км)             | а) 33 км; б) 7 км                                                              | 18 км                              | 450 км              |
| Февраль                               | 110 км                  | 89 км (3,38 на 1 км)              | а) 20 км; б) 6 км                                                              | 5 км                               | 230 км              |
| Март                                  | 140 км                  | 150 км (3,42 на 1 км)             | а) 19 км; б) 3 км                                                              | 8 км                               | 320 км              |
| Апрель                                | 160 км                  | 140 км (3,40 на 1 км)             | а) 25 км; б) 7 км                                                              | 18 км                              | 350 км              |
| Май                                   | 160 км                  | 230 км (3,46 на 1 км)             | а) 28 км; б) 9 км                                                              | 26 км                              | 453 км              |
| Июнь                                  | 139 км                  | 200 км (3,42 на 1 км)             | а) 15 км; б) 6 км                                                              | 10 км                              | 370 км              |
| Июль                                  | 132 км                  | 145 км (3,38 на 1 км)             | а) 19 км; б) 7 км                                                              | 5 км                               | 308 км              |
| Август                                | 130 км                  | 140 км (3,40 на 1 км)             | а) 23 км; б) 5 км                                                              | 7 км                               | 305 км              |
| Сентябрь                              | 156 км                  | 80 км (3,42 на 1 км)              | а) 10 км; б) 1 км                                                              | 3 км                               | 250 км              |
| Итого за год (км, % от общего объема) |                         |                                   |                                                                                |                                    |                     |
|                                       | 1941 км (46,5%)         | 1817 км (43,5%) (3.43,0 на 1 км)  | а) 234 км (5,6%);<br>б) 57 км (1,4%)                                           | 127 км (3,0%)                      | 4178 км             |



эробного порога и сохранять при этом высокую скорость. Уровень общей выносливости определяется скоростью, при которой достигается аэробно-анаэробный порог. Для развития общей выносливости я использовал кроссовый бег в аэробной-анаэробной зоне, темп бега на по 3,40 на 1 км, ЧСС бега ниже уровня ЧСС ПАНО на 5%.

На начальных этапах годовичного макроцикла данный метод применялся в переходном и подготовительном периодах. Например, кросс 14 км по 3,48 на 1 км на пульсе не выше 150—160 уд/мин. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям использовал уже непрерывный равномерный бег 10—12 км в диапазоне 3,32—3,42 на 1 км, ЧСС 150—160 уд/мин. Обязательно после каждого кросса выполнял 3—4 серии специальных беговых упражнений и делал 6—10 ускорений по 30—60 м.

### Силовая выносливость

Способность сохранять длину шага при соревновательной скорости в течение максимальной возможного времени. Уровень силовой выносливости определяется по длине дистанции или времени, в течение которого сохраняется соревновательная скорость. Очень хорошее средство для развития силовой выносливости — это бег в гору.

Я использовал бег в гору на отрезках от 30 до 150 м в соревновательный период и от 200 до 600 м в подготовительный период. Количество повторений было следующим: 30 м — от 30 до 50 раз, угол наклона горы 2—3 градусов; 150 м — 15—20 раз, угол наклона горы 3—5 градусов; 200—600 м — до 15 раз, угол наклона — 5—7 градусов. После завершения бега в гору делал пробежки по 60—80 м с количеством повторений до 10 раз. Бег в гору использовал один раз в неделю в подготовительном периоде и на этапе непосредственной подготовки к зимним соревнованиям в первой половине годовичного макроцикла (октябрь, ноябрь, декабрь, январь). При подготовке к летнему соревновательному сезону (со второй половины марта до середины апреля) использовал блок горной подготовки. В него входило не менее 12 тренировок, которые выполнял 4 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг, пятница), с чередованием — «короткая» горка (до 150 м) и «длинная» (300—400 м).

Еще одним средством развития силовой выносливости является круговая тренировка (беговая). Она сочетает специальные беговые упражнения с упражнениями на мышцы спины, живота и рук, которые выполняются максимально быстро в течение 20—30 с с последующим быстрым ускорением 30—60 м без отдыха. Каждая серия состоит из 5—6 упражнений. Таких серий делается от 2 до 6 раз в зависимости от подготовленности организма. Паузы отды-

ха — от 1 до 3 мин. После выполнения всех серий через 3 мин отдыха пробегается отрезок 300—400 м. Данная тренировка выполняется обычно 1—2 раза в неделю.

Для развития силовой выносливости использовал и круговую тренировку с отягощениями (вес штанги 45—50% от собственного веса), упражнения выполнял по следующей схеме.

**Пример.** Вес тела 75 кг, вес штанги — 40 кг.

1. Легкие прыжки на стопах с отрывом ног от пола на 3—5 см, количество повторений — до 200 раз.

2. Рывок штанги с пола, количество повторений 10—15 раз. Выполняется максимально быстро.

3. Разножка со штангой на плечах, количество повторений — до 200 раз.

4. Исходное положение — стоя. Штанга находится на уровне плеч. Происходит выбрасывание штанги прямо перед собой, с одновременной сменой ног как при разножке. Количество повторений — до 30 раз.

5. Полуприседы. Угол между голенью и бедром — 120—130 градусов, количество повторений — до 200 раз.

6. Жим лежа от груди 10—15 раз максимально быстро.

После каждого упражнения следует ускорение 30—50 м на скорости 80—90% от максимальной. Я выполнял 5—6 таких серий. При этом перед каждой серией делал упражнения на пресс от 200 до 500 раз. После круговой тренировки следовал легкий бег 4—6 км и упражнения на гибкость. Данный метод тренировки использовался нами 2 раза в неделю включительно до соревнований и только за 5 дней до старта его исключали.

На следующий день я делал беговую тренировку 20х60 м. Работа выполнялась серийно 4х(5х60 м) с подбежки. Средняя скорость на 60 м — 6,6—6,8, отдых между отрезками — легкий бег 45—55 с, а между сериями — 2 мин.

Использование круговой тренировки с отягощениями на протяжении всего годовичного цикла в сочетании с беговой работой на следующий день позволили мне повысить скоростно-силовую выносливость и улучшить в конечном итоге личные результаты на дистанциях от 100 м до 400 м: с 11,0 до 10,3 на 100 м, с 22,1 до 21,0 на 200 м, с 47,5 до 46,18 на 400 м. А сочетание такой подготовки со специальными работами на выносливость (на них мы остановимся ниже) вылилось в результат международного уровня в беге на 800 м — 1,45,32 и 1,46,1 (в помещении — 3-й результат сезона 1991 года в мире и рекорд России в помещении, который держался до 2000 года).

### Скоростная выносливость

Способность организма как можно дольше сохранять скорость бега, превышающую 90% от максимальной (развиваемой на дистанции 100 м). Ее уровень

определяется по результату в беге на 400 м. Для развития скоростной выносливости я использовал следующие работы: 20х60 м (см. выше); 10х150 м при скорости бега от 15,6 до 16,1, отдых — легкий бег 400 м; 10х100 м с «подбежки», средняя скорость 10,6 — 11,0, возвращение к месту старта через легкий бег 100—120 м; 20х30 м с колодок, диапазон скорости 3,6—3,8, отдых — ходьба к месту старта.

### Специальная выносливость

Способность бежать с максимальной возможной скоростью на протяжении соревновательной дистанции. Это комплексное качество, которое сочетает в различных пропорциях общую, специальную и силовую выносливость, а также быстроту, технику, координационные и психологические качества. Уровень специальной выносливости определяется по результатам прикидок или соревнований на специализируемой дистанции.

Для развития специальной выносливости — «функциональной специализации» (Ю.В. Верхошанский, 1985) я применял следующие тренировки (взяты из тренировочных дневников).

3х(5х150 м) через 250 м легкого бега между отрезками и ходьбы 250 м между сериями, средняя скорость — 17,5 с.

10х400 м, отдых — 2,5—3 мин между отрезками, диапазон скорости — 57,5—59,0 с, последний отрезок 52,8 с.

4х200 м через 6 мин отдыха — 21,6; 21,4; 21,7; 21,6.

10х200 м через 1 мин отдыха, средняя скорость на 200 м — 26,3 с.

300 м + 100 м через минуту отдыха — 33,1 с + 11,6 с.

2х(4х200 м) через 3 мин отдыха, между сериями 8 мин отдыха, средняя скорость — 23,5 с.

2х(10х40 м) + 200 м между сериями. Выполняется тренировка следующим образом: 10х40 м, отдых 20 с, средняя скорость 4,8—5,0 с, через 3 мин отдыха 200 м — 21,4 с, через 6 мин отдыха 10х40 м. ♦

*В завершении статьи хочу выразить глубокую признательность моим первым наставникам по легкой атлетике Н.В. Борисенко и В.В. Погодину в Братске; В.В. Костенко в Иркутске, тренерам Санунову Александру Яковлевичу и Шкурбичскому Василию Лаврентьевичу, вместе с которыми я прошел путь от «второразрядника» до легкоатлета международного уровня. Пользуясь случаем, хочу сказать огромное спасибо Сивохову Витольду Леонардовичу, моему наставнику в спортивной медицине. Со всеми этими людьми я поддерживаю связь в настоящее время, и благодарен судьбе за то, что она свела меня с ними.*



# Подписка-2011. Второе 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 2-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



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 2 2 5

**за подписку на 2-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 \_\_\_\_\_

Кассир

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

КПП 770201001

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 2 2 5

**за подписку на 2-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 \_\_\_\_\_

Квитанция

Кассир

# «Анаэробика»: теория, эксперименты, результаты

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

Продолжение. Начало в №№ 7, 10–11, 12 за 2010 год и № 1–2 за 2011 год.

## Миокиназа — маленький «межбачковый помощник»

Вообще, «современный механизм сопряжения» всех источников, особенно в экстремальных условиях метаболизма, все чаще понимается как челнок креатина — единый универсальный маршрут реального использования энергии АТФ от других процессов для сократительных функций миофибриллярных белков. Креатиновый извозчик доставляет концевые фосфатные макроэргические группы и от ресинтезированных в митохондриях молекул АТФ, не проходящих через внутренние мембраны, а также и от ресинтезированных в гликолизе АТФ — на восстановление КФ, если тот затребован, к примеру, в сериях короткого спринта через мини-интервалы. Кстати, специфические беговые работы приносят биохимикам и физиологам новые факты и парадоксы. К примеру: 1) стимуляции максимальной аэробной мощности (поглощение  $O_2$  для снижения долга) в процессе самого упражнения — серийных (через 3 минуты) максимально-мощных пяти-шести повторений 10-секундных работ при 10-секундных паузах (это — альтернатива долгой беговой работе в зонах критических скоростей «на выносливость», помимо прямого эффекта этих скоростных отрезков на рост МАМ — максимальной анаэробной мощности, по Н.И. Волкову, В.А. Страж); 2) стимуляции мощного гликолитического восстановления КФ в подобных же максимальных 6–8 (10)-секундных работах с 20–30-секундными (вплоть до 1–2 минут) паузами отдыха (такой ресинтез КФ «от гликолиза» более оперативен, чем

дыхательный-окислительный с передачей энергопродукции через креатиновый челнок); 3) стимуляции внутриклеточного мышечного оксимиоглобина (оксидативный механизм) для срочного погашения части кислородного долга (в пределах 2–3 литров), компенсирующего отставленный дыхательный процесс; 4) стимуляции мощной силовой (скоростно-силовой) фоновой работы мощности и емкости гликолиза; 5) стимуляции миоглобинового резерва для окисления накапливающегося лактата в серийно-гликолитической работе (до 1 минуты через 3–4 минуты).

Как в давнем классическом «фрайбургском» интервальном беге (на ЧСС 180 уд/мин отрезки и на 120–140 — паузы по 1,5 минуты) основной тренирующий эффект (на миокард) дает пауза «отдыха» трусцой, так и в большинстве работ с малыми паузами и не (строго) максимальными скоростями отрезков (в том числе и по причине малости пауз) — «тренируются» больше восстановительные процессы, чем «работающие на результат» (об этом же теперь пишет и Р.Канова на примере работ 10х200 м за 27 с через 1 мин и т.п.). Мы столкнулись с «парадоксом неисчерпаемости» в тренировках по моделям «А» В.В. Петровского, Б.Н. Юшко: сколько бы некоторые наши подопечные, много лет специализирующиеся на 400 м, ни повторяли отрезок 80 м через 2–3 минуты отдыха, устойчивого падения скорости добиться ранее, чем наступит психологическое утомление от монотонного количества, не удавалось, а последний (по объявлению таковым) — чуть ли не 20-й (при «норме» вдвое меньшей —  $0,8 \pm 0,4$  км за тренировку в

сумме) отрезок пробегался даже быстрее первого (хотя в моделях допускалось ухудшение времени до 1 с). Явно срабатывал стимул к гликолитическому производству АТФ для экстренного восполнения КФ. Кстати, ведь в одном из энциклопедических определений гликолиза это «процесс анаэробного преобразования углеводов с выработкой энергии для ресинтеза АТФ и КФ».

Системой работ интервального спринта или микропауз отдыха при кусочно-отрезочном моделировании (по Д.Каунсилмену, «симуляторе») дистанции или с акцентированием зон (10 м или 10 с) внутри 50–60-секундного отрезка находили, как можно акцентировать практически все мощностно-емкостные параметры всех трех баков энергии — причем за счет косвенных тренировочных эффектов работ одной направленности на, казалось бы, антагонистическую функцию или иной источник энергии.

Гликолизный путь ресинтеза КФ для передачи фосфатных групп на АТФ для сокращений известен почти полвека (лет 40). От Бендолла и Хочачки до Харгривса и Спрайта на западе, от Яковлева, Зимкина, Гальперина до Северина, Сакса и Михайлова у нас — его существование признано. Аварийно-срочный путь (при интервалах для отдыха 20–30 с) помогает восстановить более половины КФ (а значит, и способность к почти полной мощности нового расхода) — но ценой накопления лактата. Однако расчет показывает, что уровень его не превысит 8–12 ммоль/л ( $1/3$ – $1/4$  от предельного). Этот фон не выше того, что сопровождает бег на уровне МПК (а его стайеры держат уже не 5–7 или 10–12 минут, а хоть до полу-

часа, — теперь «эквивалент МПК» — 10 000 м), хотя начинающий бодибилдингер «сгорит» за 7 минут при лактате 8–9 (но и этого рабочего времени не так уж мало). В методике же средневиков такой уровень теперь особо выделен как ОБЛА (или аэробной поддержки), на нем, контролируя Ла 6–10 или 8–9, проводят акцентированный этап специфических работ, как прежде — на анаэробном пороге (ПАНО) при Ла 4 ммоль/л. Да и у спринтеров Ла 7 накапливается к 50 м (и ведь скорость продолжает расти), а к 100 м он уже 11–12, что не препятствует субмаксимальному продолжению бега. Тот же механизм пополнения КФ работает и по ходу бега на невысоких — ниже критической и пороговой — скоростях, то есть это вполне рабочее состояние для тренированных мышц к очередному отрезку в привычных сериях.

Помимо таких работ, пытались проверить реальные возможности антагонистических — замещающих, альтернативных или дополнительных — обходных, параллельных путей ресинтеза АТФ, декларируемых в теории или описанных в «зоохимии», но пока малоизученных у человека. Это — миокиназная (аденилаткиназная) реакция фосфагенного алактатно-анаэробного типа (по большинству учебников — последняя, аварийная, незаменимая, неэкономная, запасная), оксидативный механизм (внутримышечный запас  $O_2$  в миоглобине), глюкозо-аланиновый цикл преобразования пирувата в анаэробном гликолизе, перекисное переминирование, восстановительная реакция пируват > сукцинат и т.д. Наряду с феноменами гиперплазии (увеличения количеств



ва) волокон мышц, их периферических сердец-клапанов, продольной гипертрофии камбаловидных мышц, удлинения или укорочения волокон при разных позах иммобилизации, переходах волокон из одного типа в другой – там таятся много неизведанного, проходящего путь оценок от отвергаемых артефактов к общепринятым явлениям. Рассмотрим кое-что из этого.

В спринте 3 бака энергии теряют автономную последовательность долей: сжатость в 3–4 раза более мощных и емких процессов насаивает их друг на друга. А общий путь, общие активаторы и ингибиторы, универсальность использования распада субстрата для синтеза его же делают баки взаимно-регулируемыми соответственно запросу. Специфичность баков по реакциям и набору субстратов-ферментов дополнена общей номенклатурой «контролеров» ради синхронизации даже реципрокных элементов системы (как в миодинамике, так и в биоэнергетике мышц).

Факты таковы. В мышцах после интенсивных по началу синхронизированных нагрузок (особенно превышающих 45% МПК или (и) при эксцентрических сокращениях белых-быстрых волокон) обнаруживается аммиак. У физически сильных его вклад коррелирует с выходом после рабочего лактата (0,67), у дистрофически слабых выходит только лактат. У первых повышена и активность фермента АМФДА, у вторых его вообще мало. Азот («безжизненный» – в смысле горения-дыхания) не зря служит кормом почвы для растений (у которых, кстати, гликолиз заканчивается пируватом), а только что на дне Тихого океана обнаружены организмы, дышащие азотом. Не случайно азот составляет 78% воздуха, недаром же он в нашем случае – и спутник мощных усилий? Источник  $\text{NH}_3$  (аммиака) здесь – вторая реакция – фермента АМФДА (гидролитического дезаминирования адениловой кислоты АМФ в инозиновую ИМФ) в двуступенчатой фосфагенной системе, начинающейся с реакции фермента миокиназы (аденилаткиназы) – образования молекул АТФ и АМФ из двух молекул АДФ. Аммиак не только вредоносен как «сократительный блоки-

ратор» для миозина или как фактор центрального утомления, но он – и регулятор-активатор гликолиза на ключевых стадиях (ФФК, ПВК), и обладатель, хоть и слабых, но буферных свойств. Те же свойства и у других компонентов этой системы: АМФ – буфер (берет  $\text{H}^+$ , переходя в кислоту-аммоний) и активатор гликолиза (фосфорилазы и ФФК), а АМФДА – активатор (ФФК) и буфер протонов от гликолиза, ИМФ – активатор фосфорилазы гликолиза, мочевины (в которую преобразуется аммиак) – активатор КК в течение 24 часов, и хотя разрывает Н-связи миозина в период час-сутки, но стимулирует, впрочем, синтез его же (миозина) – из него же. *Кстати, рост послефинишной мочевины (5,9→6,9 ммоль/л крови) характерен именно для бега на 400 м с/б в отличие от гладких 400 м (6,0→6,0), отражая различия силовых структур дистанций. Итак, несколько компонентов этой системы существенно контролируют гликолиз, увеличивая его мощность и емкость (буфер).*

Фермент миокиназы (далее – МК) локализован на дистальных концах миозина (и даже на коннектине) – значит он сможет перехватить АДФ (из-за пространственной близости маршрута от локализации ферментов до мест использования и сброса субстрата) – раньше биохимически более сильного конкурента при равной доступности – то есть не только ранее митохондриальных (ведь миокиназа и сильнее этих ферментов в борьбе за АДФ, она – вторая после КК в этом смысле), но может быть – в крайних позах мышечного удлинения – даже ранее креатинкиназы. Ведь при крайне растянутых саркомерах (в беге до +35% от равновесной длины) – локализация ферментов такова, что работающие дистальные мостики сбросят АДФ вблизи миокиназы, но далеко от центральных ММ-КК ферментов КФ-бака, то есть, возможно, эта реакция на мгновение перебьет (внедрится в) серию КФ-ресинтезов не полностью израсходованного 1-го бака, становясь и по ходу мини-союзником его в каждом цикле размашистых шагов. Природе, в общем, есть смысл ставить эти реакции между КФ и

гликолизом, а не «после всех баков». Кстати, в эмбриогенезе мышц миокиназа формируется на миозине одновременно с КК-зой и ранее, чем ферменты гликолиза (кроме альдозазы на актине, которые предшествуют миозину) и тем более – чем митохондриальные компоненты (уже в постнатальном развитии).

Прикинув диапазон возможной доли миокиназной системы (с учетом того исходного потенциала АДФ, что на 97,5% связан с актиновыми бусинами – по 1 молекуле на каждую «для электрического заряда», – и от гидролиза АТФ), определим, что он примерно в 3 раза превысит то, что обеспечено исходным уровнем самой АТФ или равен 50–75% запаса КФ. Допустим одинаковый порядок мощности двух этих систем фосфагенного ресинтеза – локализация и количество продуктивных реакций это позволяет, хотя из-за половинной утилизации АДФ эта система все же, вероятно, чуть менее мощна. Косвенно об этом говорит раскладка рекорда на 300 м – последняя стометровка Майкла Джонсона на 1,31 с медленнее предыдущей. С другой стороны, этот отрезок, вероятно, пробежался «без (или после) миокиназы», уже на мощности гликолиза, в отличие от третьей же сотни его же (М.Джонсона) бега на 400 м – там 10,48 на фоне 21,27 первых 200 м вместо 10,74 после 20,11. Кроме того, известен и феномен полувекровой давности – результат прикидки на публике Л.Беррути 30,8 (при личном рекорде 20,5 – тогда мировом, сравните с соотношениями 19,32 – 30,85 Джонсона или 19,19 – 30,89 Болта). У итальянца никакого снижения скорости на третьем десятке секунд спринта не происходило!

При таком предположении (об одинаковом порядке мощностей) запаса АДФ для второй из систем хватит на 6 (4–8) с при максимальной интенсивности. Не слишком густо, но соизмеримо с КФ-системой, значит оправдано с позиций поддержания скорости еще на 50–60 метров или на 5–8 секунд (шире – от 4 до 12), то есть с 6–7 до 14–15-й секунд бега (почти до 150-го метра). В условиях 90%-й заявки (запроса для 400 м) – может быть от 10-й

до 17–18-й (минимум до 15-й) секунд: ведь КФ израсходуется не за 6–7,5 с, а за 7–9 с, и миокиназа сработает в течение не  $5 \pm 1$ , а  $6-7 \pm 1$  секунд. Тогда миокиназа мощно заполнит ямку-переключение с КФ-го бака на гликолизный, и спринтер, покрыв за счет продуцируемой ею энергии еще полпрямой столь же мощно, прокатит на скорости между 8 и 15–20 (а может, и 10 и 30) секундами бега. Итого фосфагенная зона составит уже  $12 \pm 1,5$  с при максимальной скорости,  $14 \pm 2$  с при 90%-й скорости или до 20 с при 80%-й. Не случайно же здесь – на прямом участке – мы видим (делаем) оптимальный технический вариант – размашистого наката, длинного амплитудного шага. Не есть ли это проявление мобилизации-стимулирования дистально размещенных на миозиновых нитях ферментов «нового» полубака? В крайних точках растнутого саркомера мостики возьмут энергию оттуда. Кстати, АМФДА востребована больше при увеличенной амплитуде растягивания в плиометрическом режиме мышц – у нас и есть такой «энергетический градиент», совпадающий с силовым при переходе режимов и направленный движения. Этот «междукавовый источник-помощник» хоть и мал, затратен (1 молекула АТФ из 2 АДФ, – половина этих макроэргов уйдет «в расход»), но мощен и безвреден, а также стимулирует мощное включение гликолизного бака. Да и аммиак послужит, как далее увидим, на пользу емкости (буферности и альтернативности) гликолизного лактаcidного бака – через имидазол и аланин. И наконец, в отставленном последствии азотистый след будет сигналом-запросом на стимул к синтезу белков (аминокислот), в том числе миофибрилярных-сократительных.

Кстати, возможности «тренируемости» баков на высшем уровне просто мало или совсем не изучены. Известно, что разные люди могут добиться мощности гликолиза относительно мощности фосфагенов 1:1 или даже 1,3:1 (по В.Е. Борилкевичу, в опытах которого участвовали многие сильные бегуны именно на 400 м), хотя среднее соотношение «должно быть» 1:3–6 для АТФ+КФ или 1:1,5–2 для

КФ. Но ведь столь же податливыми к специальной тренировке могут быть и «новые» баки. Стоит попробовать. Да и доля их неизвестна хотя бы потому, что в опытах по нейтрализации всех ферментов ресинтеза АТФ (для оценки «чистой» ее доли) химики обычно отравляли: КК-зу фтординитробензолом, гликолизные ферменты — монофосфатом, дыхательные — атмосферным азотом, — но не миокиназу. Может, те самые 3 менее сильные сокращения после 3 полных — это ее «работа»? Видимо, система «миокиназа-АМФ-дезаминаза» важна и для объяснения максимального КПД, который обнаруживается именно на 200-метровой дистанции (что гипотетически предписывается оксидативному механизму, который ведь требует более длительных пауз — до доставки кислорода от миоглобина в митохондрии — и большего количества реакций в них до образования АТФ, а значит, не даст нужной мощности — хотя этих внутримышечных двух литров кислорода и хватило бы на 8—12 с после пробега первых 10 с).

Скорее всего уж роль этого миоглобинового источника — в срочном восстановлении КФ и в окислении лактата от гликолиза, чем как прямого резерва сократительной энергии. По С.С. Михайлову, «миоглобиновая тренировка» определена в форме 5—10-секундных работ через 5—10-секундные же паузы. А миокиназная система, видимо, будет еще и попутно дополняющей в каждом цикле движений, если тот выполняется по максимальной амплитуде — тогда ее включение зависит не от истощения 1-го бака, а от доступности ферментов и головок сброса интермедиатов. Азотистый фон или след, как увидим далее, может быть даже и желателен — от миокиназной системы (NH<sub>3</sub>) и от распада кислот на аминокислоты с группами NH<sub>2</sub> — именно такой, частичный и ранний, — для «профилактической» подготовки к последующему закислению.

Возможно, «подзарядка миокиназой» проявляется в периодических (зачем-то, кроме нужды осмотреться сверху) подскоках сайгаков, произвольных поддегиваниях голени (одиночными

складываниями или выхлестами) разминающихся или монотонно набирающих объем бегунов. Из-за циклических «подзарядок», вероятно, «легче» бежать 400 м с барьерами, чем без барьеров (не только из-за переключения внимания на 10 отрезков, но и из-за этих 10 широких разведений), как говорят некоторые барьеристы («растянул больше ППБ на входе в барьер, ЗПБ в его атаке — ускорился на сходе за барьером»), не говоря о сходной схеме включения длины и амплитуды К.Янгом и М.Джонсоном именно на первой прямой — с «эксцентрическими растяжками» в периоде с 10-й по 20 (30)-ю секунду после относительно умеренного по усилиям и разведениям первого выража на оптимальной частоте (не выше 4,2—4,3 ш/с) — у таких по фактуре, конституции и структурно-техническому типу разных бегунов. М.Джонсон к тому же включал «игры шагами-частотой» по 5—10 м: смены шаговых структур на 1—2 безовых циклах, а К.Янг между Сеулом-88 и Барселоной-92 от ритма 20 со старта плюс 4 пролета в 12, плюс 4 в 13, плюс 1 в 14

шагов пришел к рекорду 46,78 с ритмом 20 плюс 2 в 13, плюс 2 в 12, плюс 5 в 13 шагов (то есть к акценту длины именно на первой прямой с 13-й по 21-ю секунду). Напомним и свежий пример — Л.Меррита: «Я увидел, что в полуфинале бежал на прямой короче и уже, чем менее рослые соперники. К финалу скорректировал — «распустился» (раскатил) — и победил». Наконец, вспомним, как рекомендовали делать «свободный ход» даже на 200 м: три плюс-минус один шаг на выходе — в начале прямой или еще 2—3 шага (до 20 м, по В.Ф. Борзову) в конце выража — суть именно техническая-двигательная с установкой на расслабление, бег по инерции, выключение сверхусилий при почти сохраняемой скорости, — но она решающий элемент и в переключении метаболических мощностей. Есть логика (еще раз) и в понятии «градиента силы в пространстве» (биомеханик тяжелой атлетики И.Жеков напомнил о таком определении АН СССР) — здесь он именно на «пространстве длины мышц». ♦

Продолжение следует.

# Спринт

**Юрген ШИФФЕР,**  
заместитель директора центральной библиотеки  
Спортивного Университета Германии в Кельне  
и редактор отдела документации  
Легкоатлетического вестника ИААФ  
Его адрес в Интернете: [j.schiffer@dshskoeln.de](mailto:j.schiffer@dshskoeln.de)

Окончание. Начало № 1—2 за 20011 год

## Тренировка

В настоящее время с помощью определенных тренировочных методов хорошо совершенствуются показатели силы и выносливости. Особую роль в подготовке спринтеров играет специальная силовая тренировка. Максимальные усилия должны способствовать развитию специальной силы для спринтеров. В переходном и подготовительном периоде динамические упражнения должны занимать основную часть силовой подготовки. Особенно эффективными в этот момент являются разнообразные плиометрические упражнения (Stein, 1999).

По мнению Delecluse (1997), в стартовом ускорении основные усилия совершают мышцы — разгибатели бедра и голени, а в процессе бега с максимальной скоростью наибольшая нагрузка ложится на такие мышцы как m.adductor magnus и m.gluteus maximus. Для развития силовых характеристик различных мышечных групп используются различные методы специальной подготовки. Такими методами являются общая силовая подготовка, скоростные силовые упражнения и специфические силовые упражнения спринтера. Механическое воздействие атлета с поверхностью дорож-

ки в период опоры должно быть сформировано таким образом, чтобы главный силовой вектор в большей степени был направлен вперед, а не вверх. Для этого используются методы развития специальной силы при беге с сопротивлением.

Силовая подготовка с использованием сопротивления в беге позволяет развивать силовые и скоростные компоненты в условиях непосредственного спортивного упражнения. Такая подготовка вызывает больший эффект, чем традиционные силовые упражнения с сопротивлением (Blazevich, 2000).

При разработке стратегии подготовки спортсменов необходимо учитывать тот факт, что скорость, сила и мощность являются тесно связанными параметрами, которые обеспечиваются едиными системами организма. При тяжелой силовой работе возможно изменение структуры мышечных волокон (переход волокон типа IIb в IIa), что может вызвать дисбаланс и отражаться на эффективности спринта. Тренеры должны учитывать эти изменения и подходить строго индивиду-

ально в силовой подготовке бегунов на короткие дистанции (Delecluse, 1997).

Donati (1996) считает, что силовая подготовка должна в большей степени служить совершенствованию нервно-мышечной координации, чем росту мышечных групп. С этих позиций длительная силовая работа с использованием традиционных упражнений является ошибкой, поэтому предпочтительно выполнять силовые упражнения с максимальной скоростью, преодолевая вес собственного тела. Тренеры должны применять силовые упражнения, сходные по структуре с характерными движениями спринтера, чтобы повысить частоту и длину беговых шагов (Gardiner, 2005).

## Тренировка для совершенствования стартового ускорения

При анализе динамики скорости в спринте Letzelter (2000) показал, что стартовое ускорение — это наиболее существенный компонент бега на короткие дистанции. Stein (1999) считает, что для эффективности выполнения



этого компонента спринта необходимо целенаправленное развитие определенных мышечных групп. Для этого особенно рекомендуются разнообразные прыжки — многоскоки на двух и одной ноге, спрыгивания с небольших возвышений с последующим продвижением вперед, скоростные многоскоки на дистанцию 80 метров и т.д. При выполнении прыжковых упражнений для совершенствования стартового ускорения для юных спринтеров рекомендуются отрезки до 20 метров, более квалифицированные спортсмены выполняют их на дистанциях 45—60 метров. При специальной скоростно-силовой работе на отрезках используется незначительное их количество в одной серии. Паузы отдыха между отдельными повторениями должны составляться из расчета 1 минута на каждые 10 метров упражнения. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- Низкий или высокий старт до 60 метров (в зависимости от уровня подготовки атлета);
- Старты под уклон или с резиновой тягой;
- Старты в гору или с сопротивлением;
- Старты с изменением скорости.

### Тренировка максимальной скорости бега

Естественно, что максимальная скорость бега является решающим компонентом в общем результате спринта (Stein, 1999).

Основной метод развития скорости бега — это повторный метод при акценте на правильное техническое выполнение при продолжительных паузах отдыха. Stein, 1999 считает, что такой метод способствует развитию специфических энергетических механизмов, обеспечивающих результативность бега на короткие дистанции. Спортсмены должны постоянно обращать внимание на технические компоненты бегового шага и ритм движений.

В тренировке обычно используют общезвестные прыжковые и беговые упражнения, которые развивают координацию и силовые возможности атлетов. Можно рекомендовать следующие основные упражнения, применяемые в подготовке бегунов на короткие дистанции:

- Специальные упражнения, которые носят название «азбука спринта» (известные беговые и прыжковые упражнения, бег по отметкам и в различных условиях);
- Бег с ходу на различных отрезках;
- Бег с изменением скорости;
- Бег в облегченных условиях.

Как считает Cunningham (2001), основная концепция развития скоростных качеств лежит в преодолении скоростного барьера. В практике спортивной тренировки атлеты должны периодически достигать скорости бега, на 10% превосходящей их максимальные способности на данный момент. Более высокая скорость вызывает изменения в технике и может стать причиной травматизма.

Такая скорость может быть достигнута при использовании следующих методов:

- Бег под уклон;
- Использование различных тяговых устройств;
- Бег на тредбане.

Один из методов совершенствования скоростных качеств — это специальная тяговая система, которая позволяет выполнять пробежки с использованием как тяги вперед, так и назад, периодически изменяя направление.

Такая система позволяет тренироваться в условиях стадиона и автоматически регулировать усилия, действующие в различных направлениях (Sebestyen, 1996).

При тренировке с максимальной интенсивностью особое внимание надо обращать на возможность перегрузки нервно-мышечной системы. Спринтеры высокой квалификации должны использовать пробежки с максимальной скоростью не более двух-трех раз в одном микроцикле. При этом необходимо варьировать тренировочные средства, чтобы избежать образования скоростного барьера.

### Противоречия тренировочных методов (бег с сопротивлением и облегчением)

Тренеров всегда волнует вопрос о применении специальных тренировочных методов. В большинстве случаев существуют разногласия об использовании методов с сопротивлением или облегчением условий бега. В некоторых исследованиях при-

водятся факты об изменении биомеханических параметров в результате применения того или иного метода (Sheppard, 2004). Например, Letzelter (2001) показал, что использование тягового устройства в тренировке не приводит, в конце концов, к сокращению времени опоры и уменьшению тормозного эффекта в процессе бега с максимальной скоростью.

Исследования Mouchbahani, Golhofer and Dickhuth (2004) свидетельствуют о том, что использование различных устройств, облегчающих или затрудняющих бег, должно быть строго индивидуальным с учетом технических и функциональных особенностей каждого спринтера. Бег в облегченных условиях позволяет совершенствовать внутримышечную и межмышечную координацию, которые определяют результативность в спринте. Пробежки со сверхмаксимальной скоростью необходимо проводить на небольшом отрезке, при этом надо обращать внимание на то, чтобы длина шага оставалась обычной для данного спринтера, а не уменьшалась. Рекомендациями по проведению такой работы могут быть следующими:

- Для спортсменов, имеющих результат хуже 11 секунд, можно рекомендовать отрезок в 40—45 метров;
- Для более квалифицированных спринтеров длина отрезка может составлять 50—60 метров.

При исследовании влияния тренировки с использованием тормозных парашютов на параметры техники спринтера Bartonietz (2001) выявил следующее:

- Нога более согнута в коленном суставе при постановке на поверхность дорожки;
- Амортизация в коленном суставе несколько снижается;
- Работа коленного сустава при отталкивании более активна;
- Наклон туловища вперед более заметен;
- Подъем бедра в момент маха более активен, а руки действуют по большей амплитуде.

Эффект тренировки после использования пробежек с парашютом заключался в следующем:

- Изменяется процесс амортизации и отталкивания;
- Увеличивается наклон туловища вперед;
- Увеличивается амплитуда движений рук.

Locke, Murphy and Spinks (2003) изучали эффект тренировки с использованием бега с тягой. Они выявили, что большие отягощения не вызывают существенных сдвигов в параметрах ускорения в стартовом разгоне. Авторы предлагают использовать более легкие отягощения в тренировочных программах.

Использование облегчающих и отягощающих методов в тренировке спринтеров рекомендуется для квалифицированных спринтеров, которые имеют достаточно длительный период подготовки бега на короткие дистанции. Для менее квалифицированных атлетов Sheppard (2004) рекомендует использовать пробежки по ветру или против ветра. В этом случае основные параметры движений изменяются не столь значительно, как при других методах развития скоростных или силовых качеств.

### Модель недельного цикла

Gambetta et al. (1989) рекомендуют следующую модель тренировочного цикла в подготовительном периоде для спортсменов, имеющих результаты от 10,7 до 11,0 секунд на 100 метров и 22,6 — 23,0 секунд на 200 метров.

#### Задачи:

1) совершенствование стартового ускорения; 2) развитие максимальных скоростных возможностей; 3) прыжковая подготовка; 4) развитие силы.

**Понедельник.** Разминка. 2х30 м, пробежки со старта 2х30 м, пробежки с резиновой тягой 2х60 м, ускорения.

**Многоскоки.** 2х50 м, максимально быстро 2х10 прыжки через барьеры. **Силовые упражнения:** рывок 3х6 (40% от макс), толчок 3х6 (40% от макс), приседания 3х10 на каждую ногу, отягощение 50% веса тела.

**Вторник.** Разминка. Темповый бег: 3х50—50—200—100 м. Отдых — ходьба на дистанцию пробежки.

**Среда.** Разминка. Прыжки через барьеры, 5х10 барьеров. Спринт: 60 м — 90% от макс., 60 м — 95% от макс., 100 м — 90% от макс., 60 м — 95% от макс., 2х30 м с ходу.

**Четверг.** Разминка. Многоскоки + ускорение (5х4 и ускорение в 30 метров). Силовая тренировка по плану понедельника.

**Пятница.** Отдых.

**Суббота.** Разминка (короткая). Силовая работа: рывок 3х1 90% от макс. Прыжки через барьеры, 2х10 барьеров. 2х30 м, бег с отягощением.

**Воскресенье.** Соревнования на дистанциях 100 и 200 м. ♦

**«Легкоатлетический вестник ИААФ» № 1 за 2009 год**

# Парные упражнения

Василий КЛИМЕНКО

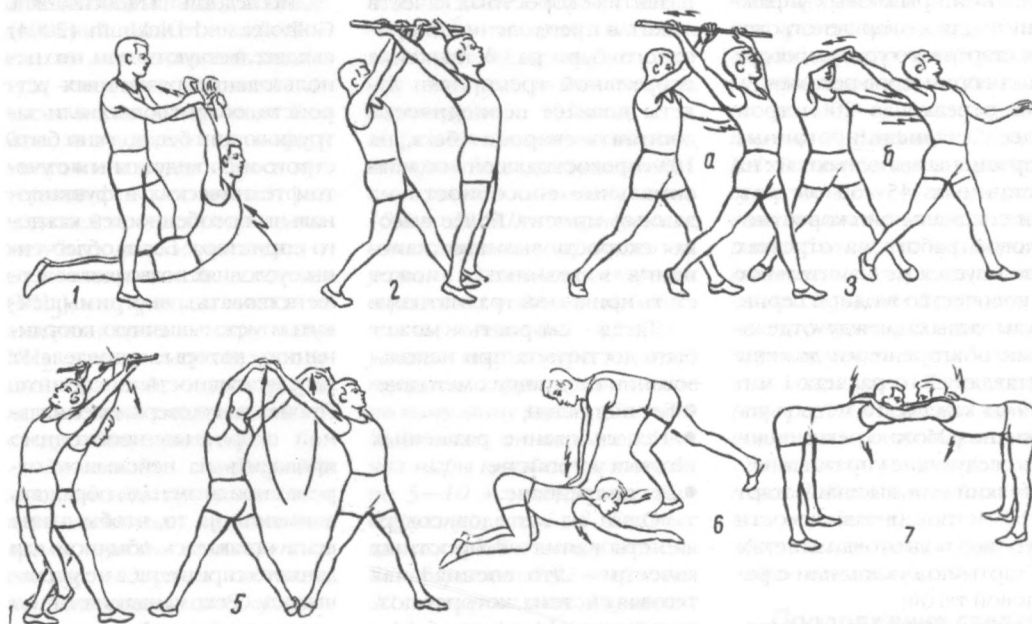
**П**риводимые здесь парные упражнения для легкоатлетов являются разновидностью подготовительных упражнений. Они выполняются либо попеременно с помощью товарища, либо одновременно при взаимной помощи обоих партнеров (см. рис. 1 и 7). Помощь партнера направлена на то, чтобы упражняющийся более правильно делал нужные движения. Так, упражнение 9 можно выполнять и одному, однако при содействии партнера оно приносит больший эффект. Парные упражнения требуют затраты значительных усилий, и их физиологическое влияние, особенно упражнений с сопротивлением, довольно значительно.

Упражнения 1–8 способствуют увеличению подвижности грудной клетки, совершенствованию глубокого дыхания, что очень важно для бегунов и скороходов. Эти же упражнения улучшают гибкость в грудном отделе позвоночника, что имеет большое значение для копьеметателей, а также для прыгунов в длину, применяющих способ прыжка «прогнувшись» или «ножницы».

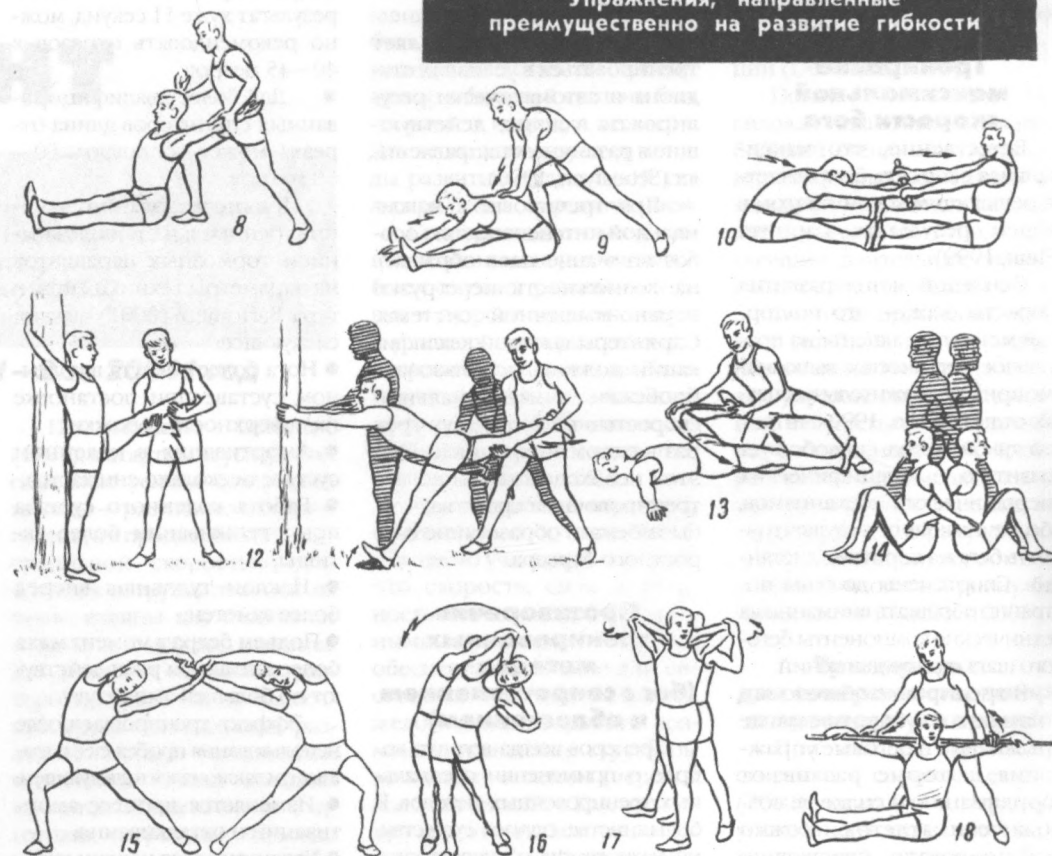
Упражнения 9–12 улучшают гибкость в поясничном отделе позвоночника и воздействуют на мышцы-разгибатели бедра. Вместе с упражнениями 13 и 14 они служат также и для развития подвижности в тазобедренном суставе. Эти упражнения следует включать в свою подготовку не только бегунам, но и скороходам, прыгунам в высоту и в длину, барьеристам.

Метателям особенно рекомендуем выполнять упражнения 15–18, так как они способствуют развитию мышц туловища, которые несут главную нагрузку во время броска.

Часть этих упражнений выполняется с преодолением сопротивления партнера (рис. 22, 27–29, 34–39). Со-



Упражнения, направленные преимущественно на развитие гибкости





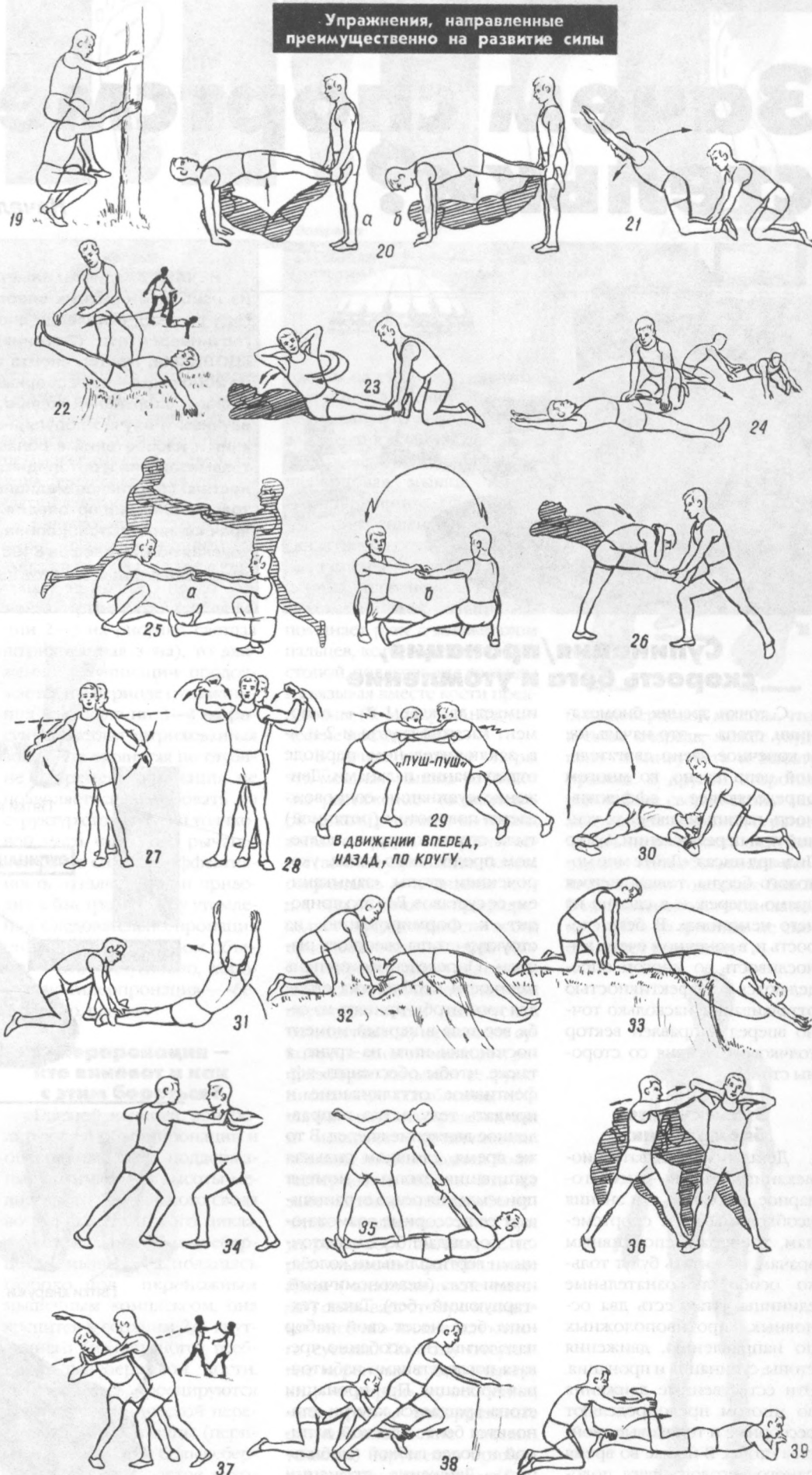
противление должно быть таким, чтобы оно преодолевалось без излишнего напряжения и амплитуда движений не уменьшалась. Спортсмен должен занимать определенное исходное положение (рис. 37) и стараться правильно выполнять движения. При возвращении в исходное положение работающие мышцы следует расслаблять. Эти упражнения хороши тем, что при их выполнении мышцы, преодолевающие сопротивление, сокращаются, а их антагонисты остаются в расслабленном состоянии. Применять их следует легкоатлетам всех специальностей.

Упражнение, показанное на рис. 10 можно применить в виде спортивной игры, бытующей среди народов Севера нашей страны. Оно заключается в перетягивании палки. Упражнения 21 и 24 очень эффективны, особенно для бегунов и барьеристов.

Необходимо отметить, что улучшение гибкости и подвижности в суставах достигается быстрее при комплексном применении различных упражнений, растягивающих мышцы, увеличивающих амплитуду сгибаний и разгибаний в суставах, силовых упражнений, а также одиночных подготовительных упражнений. Так, например, для увеличения подвижности в тазобедренном суставе, особенно необходимой барьеристам, можно рекомендовать следующий комплекс: упражнения 13, 14, 24 и одиночные упражнения, одно – предельное отведение бедра в сторону, другое – вращение бедра, как при перемахе через барьер.

Копьеметателям для разминки перед метанием копья можно предложить такой комплекс: после пробежки и одиночных упражнений следует упражнение 8, затем выполняются вращение плеч вперед и назад при расслабленных руках и так называемое выкручивание плеч, держа копье на вытянутых руках и перенося его назад-вниз за спину. Далее следуют упражнения 5, 4 и 8, в чередовании с упражнением 10 и энергичными наклонами вперед, резко отводя руки назад и держа их над головой, как при колке дров. ♦

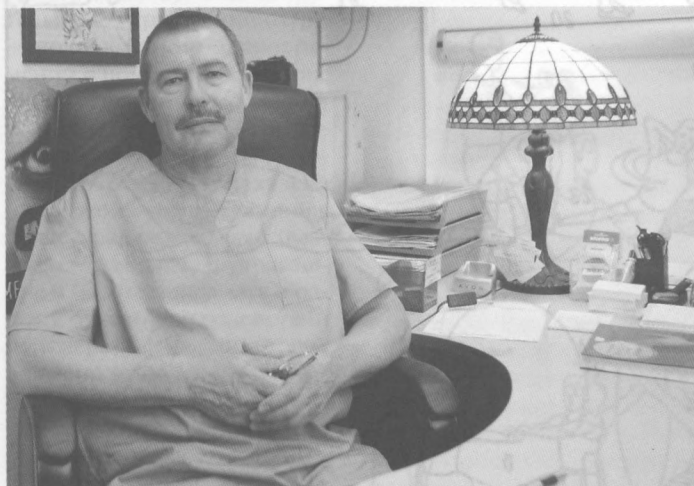
# Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы



# Зачем спортсменам стельки?

Продолжение.

Начало в № 1—2 за 2011 год.



**НЕЧАЕВ Владимир Ильич.** Врач высшей категории. Один из наиболее опытных спортивных врачей России. В 1977 году окончил отделение спортивной медицины Тартуского госуниверситета (Эстония), в 1987-м — аспирантуру ГЦОЛИФКа, мастер спорта по марафонскому бегу. С 1978 по 2000 годы — врач сборных команд СССР и России по марафону, спортивной ходьбе, триатлону. Автор более сотни научных и научно-популярных статей, соавтор нескольких книг и изобретений в области физиологии выносливости, травматологии и ортопедии. Сертифицирован по специальностям: спортивная медицина и ЛФК, мануальная терапия, травматология и ортопедия. В настоящее время — главный врач клиники «Стопа, спина, осанка» в Черноголовке (Московская обл.) (телефон 8496 5243366, подробнее см. сайты [www.ploscostopie.ru](http://www.ploscostopie.ru), [www.formthotics.ru](http://www.formthotics.ru)).

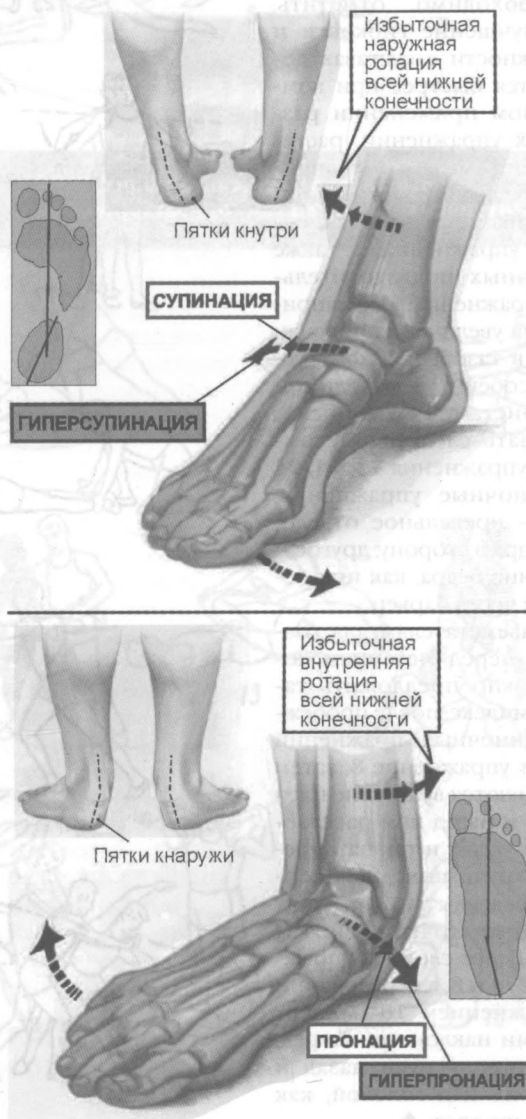
## Супинация/пронация, скорость бега и утомление

С точки зрения биомеханики, стопа — это начальное и конечное звено двигательной цепи, звено, во многом определяющее эффективность наших мышечных усилий при передвижении. Артур Лидьярд писал: «Дайте мне молодого бегуна, толкающегося прямо вперед, и я сделаю из него чемпиона». В беге скорость и, в конечном счете, выносливость во многом определяются эффективностью отталкивания: насколько точно вперед направлен вектор толчкового усилия со стороны стопы.

### Эта «скучная» биомеханика

Детально описывать биомеханику стопы — неблагодарное дело: хотя эти знания необходимы всем спортсменам, тренерам, спортивным врачам, но читать будут только особо любознательные единицы. Итак, есть два основных, противоположных по направлению, движения стопы: супинация и пронация. Эти естественные движения во многом определяют рессорные свойства стопы. В норме во время одного бегового шага положение супинации стопа при-

нимает дважды: 1-й — в момент касания грунта и 2-й — в заключительном периоде отталкивания пальцами. Движение супинации сопровождается поворотом (ротацией) тыла стопы кнаружи, подъемом продольного свода, укорочением стопы, «замыканием» ее суставов. Все это приводит к формированию из структур стопы «жесткого рычага». Определенная степень жесткости необходима стопе для того, чтобы принять на себя вес тела в первый момент постановки ноги на грунт, а также, чтобы обеспечить эффективное отталкивание и придать телу четко направленное движение вперед. В то же время, слишком сильная супинация стопы в момент приземления резко ограничивает ее рессорные возможности, порождает бег с избыточными вертикальными колебаниями тела (неэкономичный, «гарцующий» бег). Такая техника бега несет свой набор патологий. Но особенно чревата последствиями избыточная пронация. При пронации стопа поворачивается кнутри, становится более плоской, длинной и более гибкой (мобильной). Движение пронации обеспечивает сглаживание





удара при постановке стопы на опорную поверхность (рессорная функция), а в период полного контакта — возможность приспособиться к неровностям грунта (балансирующая функция).

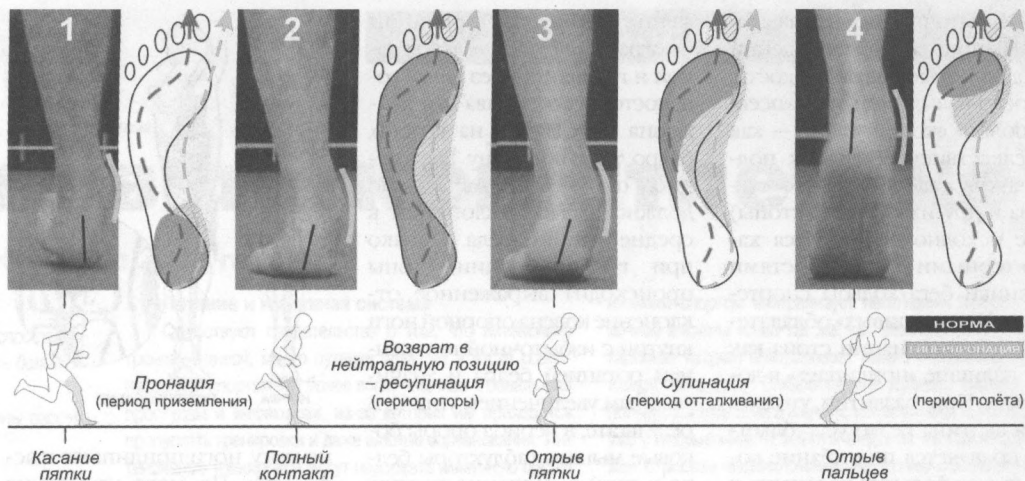
Шаговый цикл включает в себя действия, которые происходят между касанием пяткой опоры и отрывом пальцев от грунта. В норме стопа приходит в соприкосновение с опорой в слегка супинированном положении, касаясь грунта наружно-задним (латеральным) краем пятки. Затем, по мере переноса веса тела на ногу и увеличения площади контакта пятки, задний отдел стопы слегка пронируется (пятка наклоняется кнутри).

При этом пиковая нагрузка смещается через центр пятки на ее внутренне-передний отдел (см. позиции 1—2 на рисунке, темная штрихованная зона). Движение пронации продолжается вплоть до полного контакта подошвенной поверхности стопы с плоскостью опоры. При этом площадь опоры увеличивается, а задний и средний отделы стопы слегка поворачиваются кнутри. В результате внутренний продольный свод, принимая на себя нагрузку, опускается и максимально уплощается, как бы «рессорит» (см. позицию 2 на рисунке, темная штрихованная зона).

Таким образом, перераспределяя вес тела с наружного на внутренний отдел стопы, движение пронации сглаживает пиковую нагрузку, возникающую при приземлении, и тем самым обеспечивает естественную рессорную функцию стопы. Одновременно пронация способствует адаптации стопы к возможным неровностям грунта.

После достижения полного контакта подошвенной поверхности стопы с опорой тело бегуна проходит над стопой. Стопа в это время начинает движение супинации (ресупинироваться) и тем самым готовится к отталкиванию. К концу периода опоры стопа должна успеть вернуться из положения пронации в нейтральную позицию (положение динамического равновесия между пронацией и супинацией).

С отрывом пятки начинается период отталкивания, сопровождающийся дальнейшей супинацией стопы. При



этом стопа укорачивается, ее суставы «замыкаются», образуя «жесткий рычаг» для совершения отталкивания и продвижения тела вперед. Такова последовательность событий в норме.

Однако если стопа при опоре излишне пронируется и не успевает вернуться в нейтральное положение до момента отрыва пятки (см. позиции 2—3 на рисунке, светлая штрихованная зона), то движение ресупинации продолжается и в периоде отталкивания (см. позиции 3—4 на рисунке, светлая штрихованная зона). Эта затянутая по глубине и времени пронация не позволяет сформировать из структур стопы и всей толчковой ноги «жесткого рычага», что резко снижает эффективность отталкивания и приводит к быстрому росту утомления. Следовательно, пронация стопы в ее нормальном объеме — это «безусловно, хорошо», но гиперпронация — «безусловно, плохо».

### Гиперпронация — кто виноват и как с этим бороться?

Главной мышцей, контролирующей объем пронации и обеспечивающей поддержание оптимальной высоты медиального продольного свода во все фазы шагового цикла, является задняя большеберцовая мышца. Располагаясь глубоко под икроножным мышечным комплексом, она крепится к верхним 2/3 внутреннего (медиального) гребня большеберцовой кости. Именно здесь проецируются боли при хронической перегрузке данной мышцы (перистопатия гребня большеберцовой кости). Толстое сухожилие мышцы спускается с

голени на стопу и поддерживает снизу ладьевидную кость — «замковый камень» медиального продольного свода.

Кроме этого, задняя большеберцовая мышца имеет многочисленные сухожильные прикрепления практически ко всем костям предплюсны, а также к основаниям трех первых плюсневых костей. Сухожилие этой мышцы напоминает руку с множеством пальцев, которые тянутся под стопой, поддерживая ее своды и связывая вместе кости предплюсны (Т. Майерс, Анатомические поезда, 2007).

В начале периода опоры эта мощная мышца работает «на растяжение» (в эксцентрическом режиме), вытормаживая скорость и глубину естественной пронации. Затем, сокращаясь и поднимая своды, она во многом предопределяет эффективность всего процесса отталкивания. Любое «проседание» ладьевидной кости или наклон кнутри пяточной кости (вальгусная позиция пяток) натягивает сухожилие данной мышцы и рефлекторно вызывает ее функциональное ослабление. «Кошачья» мягкость приземления и мощность отталкивания обязаны именно задней большеберцовой мышце. Эта же замечательная мышца обеспечивает «подкрутку» мяча при ударе по воротам. Она же через мышечно-фасциальные цепи («анатомические поезда») связывает стопу с мышцами височно-нижнечелюстного сустава. Поэтому отсутствие коренных зубов («пятерки», «семерки» и, особенно, «шестерки»), некорректные стоматологические вмешательства, нарушения прикуса и т.п. приводят к рефлекторному ослаблению задней



большеберцовой мышцы, что, в свою очередь, может ухудшать технику бега и высоту прыжка. С другой стороны, уплощение сводов стопы может нарушать прикус, ограничивать подвижность шейного отдела, способствовать возникновению головных болей. В целом из-за этого стискивание зубов на финише не способствует результату.



Избыточная пронация стопы (например, при уплощении сводов, повышенной гибкости, плоско-вальгусной или «псевдополой» стопе, а также — как последствие небольших подвывихов голеностопного сустава и других суставов стопы) уже исходно проявляется характерными особенностями техники бега/ходьбы спортсмена. У «счастливых» обладателей гиперпронации стопы как бы излишне «прилипает» к дорожке. При развитии утомления картина резко усугубляется: появляется подгибание колена, еще большая пронация и «заставление» на опорной ноге, избыточные боковые колебания корпуса (вектор толчкового усилия меняет направление на касательное к линии передвижения). В этой ситуации для поддержания необходимой скорости передвижения атлет будет вынужден подключать добавочные мышечные группы и, соответственно, еще более утомляться.

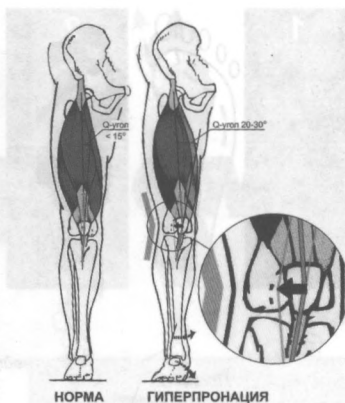
Один из ведущих специалистов мира в области спортивной медицины Дэвид Лиф\* (США) недавно рассказывал автору этих строк как он смотрит телерепортажи с престижных марафонов: «Когда до финиша 5—6 км и в «головке» остается только несколько человек, я смотрю, кто из спортсменов как опирается на стопу: как только свод стопы начинает «сваливаться» в гиперпронацию (вниз и кнутри), так метров через 600—800 этот бегун «вываливается» из группы». Дело в том, что появление гиперпронации стопы выдает крайнюю степень утомления мышц спортсмена и одновременно делает его бег крайне неэкономичным, что и забирает последние силы атлета. Кстати, в своей клинике Дэвид Лиф в целях реабилитации и профилактики повреждений активно использует индивидуальные ортезы стопы — стельки, очень похожие на наши Формтотикс. Он лечит спортивные травмы без таблеток и шприцев, руками, Глубочайшие знания анатомии, неврологии и физиологии движений позволяют ему творить волшебство, в считанные минуты убирая проблемы, мучавшие спортсменов месяцами.

Следует отметить, что дви-

жения супинации/пронации не ограничиваются только стопой и голенью. Через вилку голеностопного сустава эти движения передаются на колено, бедро, таз и поясницу. Так, в период опоры в норме колено должно слегка отклоняться к средней линии тела. Однако при гиперпронации стопы происходит выраженное отклонение колена опорной ноги кнутри с избыточной внутренней ротацией бедра и значительным увеличением угла Q. В результате, в период опоры боковые мышцы (абдукторы бедра и таза) вынуждены вначале «вытормаживать» эту чрезмерную внутреннюю ротацию, а в период отталкивания — затрачивать дополнительные усилия по «выравниванию» колена, спрямлению осей голени и бедра в попытке направить усилия отталкивания прямо вперед.

Кроме того, такое избыточное отклонение колена кнутри, к средней линии тела, ведет к чрезмерному смещению коленной чашечки наружу и прижатию ее к наружному мыщелку бедра. Эта ситуация лежит в основе формирования «колена бегуна» — истиранию (эрозии) хряща коленной чашечки (хондромалиции пателлы), очень широко распространенной стойкой патологии колена. По данным литературы, боли «где-то под коленной чашечкой» — это наиболее частая проблема для бегунов со стажем.

У меня был друг по марафонской сборной Владимир Липатов. Замечательный парень, душа компании (светлая ему память). Вместе мы протопали не одну тысячу километров. Его уплощенные гиперпронированные стопы, соответствующие особенности техники бега и постоянные проблемы ног могли бы служить яркой иллюстрацией к этому разделу. Показав как-то в молодости результат порядка 2:17, что было очень прилично для середины 1970-х, всю остальную карьеру бегуна-марафонца он мучился с ногами. В тренировках у него постоянно что-то побаливало: то стопы, то ахиллы, то голени, а во время соревнований постоянно «забивались» бедра. «Доктор, до 15-го несло, а потом бедра налились, и все... Здоровья вагон, а бежать



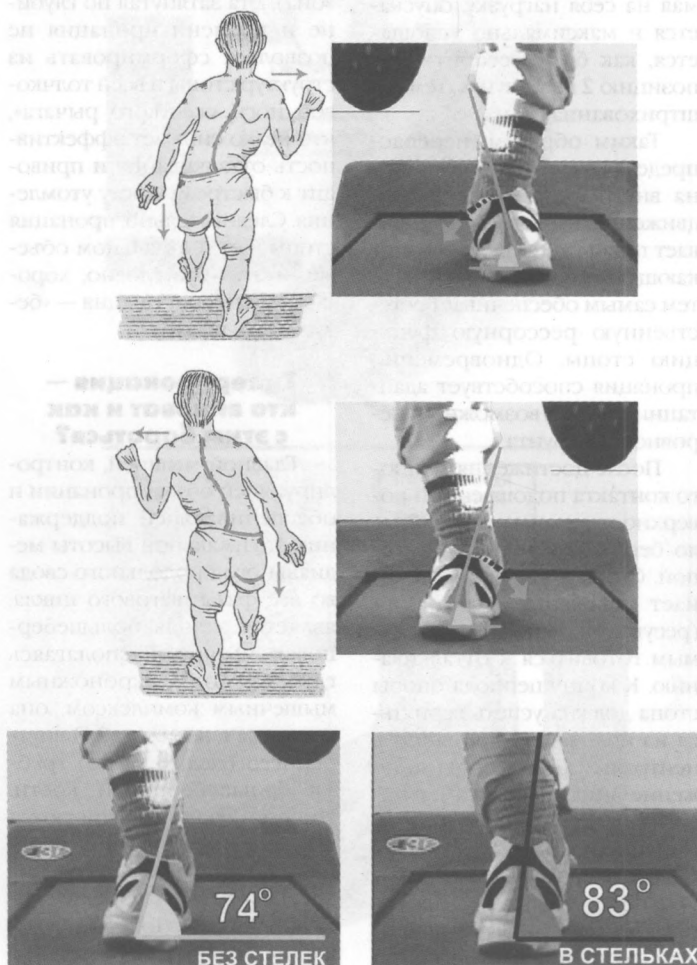
не могу, ноги прилипают к асфальту!». По мере утомления он «подседал» на ноге, появлялась «утиная походка» — вперевалочку: его начинало качать из стороны в сторону, корпус и плечи «заваливались» в сторону опорной ноги. Естественно, что при такой энергоемкой технике передвижения поддержание прежней скорости бега требовало от спортсмена титанических волевых усилий. Терпеть Вова умел, но, как писал в те годы Владимир Высоцкий, «воля волей, когда сил не впрохорот...». Эти особенности работы стопы и техники бега Липатова и приводили его к по-

стоянным неудачам в стартах.

Таким образом, атлеты с выраженной гиперсупинацией и, особенно, гиперпронацией стоп — это, как правило, люди с высоким риском постоянных повреждений и формированием стойких болевых синдромов. Карьера таких спортсменов чаще всего не слишком успешна. Часто ли встречаются такие нарушения биомеханики стоп у легкоатлетов? Достаточно, как минимум у 2/3 профессионалов, обращавшихся к автору этих строк по поводу хронических болей в ногах и пояснице, в той или иной мере имевшая избыточную пронацию стоп.

Эффективные индивидуальные стельки призваны, видимо, в первую очередь, ограничивать скорость и глубину избыточной пронации (мягко «вытормаживать», не нарушая движения пронации как такового). Обеспечивая нормализацию биомеханики всей нижней конечности, таза и поясницы, такая умная стелька должна направлять усилия отталкивания «прямо вперед», к рекордам и победам. ♦

**Окончание следует.**



\* Д. Лиф — основоположник спортивного направления в прикладной кинезиологии и хиропрактике. Принимал активное участие в подготовке более 30 медалистов Олимпийских игр, три года был спортивным врачом английской национальной Футбольной лиги, 4 года — врачом итальянской футбольной команды «Интер».



# Питание в легкой атлетике

Продолжение. Начало в № 1–2 за 2011 год.

## Пищевые добавки

Пищевые добавки получили широкое распространение в спортивной среде, однако эффективность большинства добавок вызывает сомнения.

Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают, в частности, на следующее:

- ускоренная адаптация к тренировкам;
- интенсивная подпитка организма энергией;
- возможность повысить периодичность и интенсивность тренировок за счет ускоренного восстановления в паузах;
- поддержание здоровья и сокращение перерывов в тренировочном процессе, вызванных хронической усталостью, болезнями и травмами;
- улучшение результатов на соревнованиях.

Лишь незначительное число используемых спортсменами пищевых добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, а некоторые из этих препаратов даже вредны. Перед приемом пищевой добавки спортсмен должен тщательно взвесить все связанные с этим плюсы и минусы.

Если в организме наблюдается выраженный дефицит того или иного витамина или минерала и возможность восполнить этот дефицит за счет питания отсутствует, то пищевая добавка может стать кратковременным способом решения проблемы, но при этом не компенсирует все отрицательные последствия неполноценного питания. Нередко атлеты поступают неосмотрительно и принимают пищевые добавки в заведомо вредных дозах.

## Протеиновые порошки и препараты

Среди самых продаваемых продуктов для спортивного питания следует упомянуть протеиновые пищевые добавки, батончики и аминокислотные препараты. Достаточное насыщение организма белками, безусловно, играет важную роль для роста и восстановления мышечной ткани, но его вполне можно достичь за счет нормальной пищи, поэтому оправданная необходимость в приеме белковых препаратов возникает редко.

Белково-углеводные добавки могут оказаться действенными в фазе восстановления организма после тренировки. И тем не менее, содержащиеся в пище цельные белки значительно превосходят по своей пищевой ценности разрозненные аминокислоты.

## Удаление избытка жира и наращивание мышц

Огромное количество пищевых добавок продается с обещаниями помочь избавиться тело от жира и нарастить крепкие мускулы — обещаниями, заманчивыми и для спортсменов, и для обычных людей.

На самом деле многие из этих препаратов содержат ингредиенты, относящиеся к категории допинговых и представляющие серьезную опасность для здоровья.

Так, препараты для наращивания мышечной массы содержат хром, бор, гидроксиметилбутират, молотило и другие ингредиенты. Исследования показали, что ни один из этих компонентов не приносит атлетам никакой существенной пользы.

## Интенсивная подпитка организма энергией

В пищевые добавки этой группы входят карнетин, пируват, рибоза и экстракты экзотических растений. Ни один из перечисленных ингредиентов не способствует улучшению спортивных результатов, и, вопреки рекламным заверениям, заслуживающих доверия свидетельств эффективности этих добавок нет.

## Питание и иммунная система

Существуют свидетельства о том, что интенсивно тренирующиеся, много путешествующие и часто соревнующиеся спортсмены более восприимчивы к банальным простудам и инфекциям, из-за которых им приходится пропускать тренировки и даже важные соревнования. Интенсивные тренировки могут подорвать иммунную систему человека, а высокий уровень гормонов стресса снижает способность организма противостоять инфекциям.

Реклама препаратов, содержащих глутамин, цинк, эхинацею, молотило и другие подобные вещества, утверждает, что они способны существенно повысить иммунитет, однако серьезных доказательств эффективности этих препаратов нет. Зато есть свидетельства благотворного влияния на иммунную систему богатой углеводами пищи (она снижает уровень гормонов стресса) и отдыха.

## Добавки для укрепления костей и суставов

Интенсивные тренировки создают дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, компенсировать которую обещают многочисленные пищевые добавки. Для здоровья костей необходимы кальций и витамин D. Потребность в кальции человек может покрыть за счет правильно подобранного рациона питания, а для синтеза витамина D важно больше времени проводить на солнце. Спортсмены со сниженной минеральной плотностью костей должны находиться под наблюдением спортивного врача.

Рекламируемые препараты для укрепления суставов содержат глюкозамин, хондроитин, метилсульфонилметан (МСМ) и другие вещества. Длительный (от 2 до 6 месяцев) прием глюкозамина может привести к субъективному улучшению состояния у страдающих остеоартритом пожилых пациентов, но польза этого вещества для здоровых спортсменов не доказана.

## Добавки, которые могут быть полезными

Некоторые добавки действительно могут способствовать улучшению спортивных результатов. К ним относятся, в частности, креатин, кофеин и буферные агенты.

**КРЕАТИН.** Креатиновые добавки могут способствовать накоплению креатинфосфата в мышцах и улучшению результатов в спринте. Они могут также привести к увеличению мышечной массы, что не всегда благоприятно для спортсменов. От превышения максимальной эффективной дозы этой добавки — как, впрочем, и любой другой — нет никакой пользы. Креатин присутствует в мясе и рыбе, но дозы, указанные в аннотациях к добавкам (начальная ежедневная доза 10–20 г в течение первых 4–5 дней и поддерживающая доза 2–3 г в день), содержат намного больше креатина, чем обычная пища. Креатиновые добавки считаются безвредными для здоровья.

**КОФЕИН.** Небольшое количество кофеина (1–3 мг/кг) может быть полезным при занятиях спортом любой продолжительности. В таких малых дозах кофеин присутствует в кофе, коле и некоторых продуктах для спортивного питания (например, гелях). Так, 100 мг кофеина содержится в маленькой чашке эспрессо или 750 мл колы. Более высокие дозы кофеина не усиливают его эффект, зато могут вызывать такие негативные последствия, как перевозбуждение и плохой сон.

**БУФЕРНЫЕ АГЕНТЫ.** В натруженных мышцах накапливается молочная кислота. Это имеет как положительные (дает энергию для силовых упражнений), так и отрицательные (вызывает боль и ощущение усталости в мышцах) последствия. Прием буферных агентов перед за-

нятиями спортом нейтрализует негативный эффект молочной кислоты точно так же, как питьевая сода (гидрокарбонат натрия) нейтрализует избыточную кислотность желудочного сока. Бикарбонатные добавки широко используются атлетами в случаях, когда усталость наступает уже в первые минуты занятий спортом. Их прием сопряжен с риском возникновения желудочно-кишечных проблем, поэтому экспериментировать с такими добавками необходимо во время тренировок. В качестве альтернативы бикарбонату может быть использован цитрат. В последнее время свою эффективность в качестве буферного агента демонстрируют бета-аланиновые добавки. По данным лабораторных исследований есть свидетельства того, что они могут улучшить результаты в спринте. Но данная тема изучена не глубоко, и безопасность этой добавки в долгосрочной перспективе неизвестна.

Целый ряд продуктов спортивного питания был разработан специально для того, чтобы спортсмену было удобно пополнять запасы энергии и питательных веществ в организме. Они могут оказаться полезными в тех случаях, когда нормальная пища недоступна или нет условий для ее приема, например непосредственно перед, во время и после занятий спортом.

К полезным продуктам для спортивного питания относятся:

- спортивные напитки** (насыщают организм влагой и углеводами во время и после занятий спортом);
- спортивные гели** (дополнительное насыщение углеводами, особенно во время занятий спортом);
- жидкое питание** (насыщение углеводами, белками, витаминами и минералами перед занятиями спортом и после них или для высококалорийной диеты);
- спортивные батончики** (углеводы, белки, витамины и минералы; часто служат альтернативой жидкому питанию).

Разумеется, при принятии решения об использовании этих продуктов необходимо принимать во внимание финансовый аспект.

## Добавки и вопросы допинга

Особую осторожность с различными добавками следует проявлять спортсменам, которые подвергаются допинговому контролю в рамках национальных и международных антидопинговых программ.

Некоторые добавки готовятся в антисанитарных условиях и содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. В других добавках может отсутствовать часть заявленных, как правило дорогих, ингредиентов. Нередко пищевые добавки загрязнены стероидами, стимуляторами и иными запрещенными антидопинговыми кодексами веществами. По некоторым сведениям каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Запрещенные вещества часто не указываются на этикетке. Поэтому ни спортсмен, ни медицинский персонал команды могут не подозревать об их наличии.

Гарантированно чистых коммерческих пищевых добавок на сегодняшний день не существует. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но многие атлеты не хотят прислушиваться к этому совету. Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, благоразумный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с допинговым риском.

Нет никаких доказательств в пользу того, что прогормоны, например, андростендион и норандростендион, стимулируют прирост мышечной массы и силы. Прогормональные препараты активно навязываются спортсменам и без ограничений продаются в магазинах и через интернет, однако их прием приводит к отрицательным последствиям для здоровья и положительным допинг-пробам.

Повысить уровень тестостерона, а значит — усилить анаболическое действие, обещают многие растительные добавки. В их состав входят трибулус terrestris, хризин, индол-3-карбинол, пальма сереноа, гаммаоризанол, смилакс и мумиё. Все заверения в эффективности этих препаратов основаны на лабораторных экспериментах и не прошли проверку на человеке. Поэтому хотелось бы предостеречь спортсменов от употребления таких добавок.

*Спортсмены должны знать о существовании строгих правил, которые накладывают на них ответственность за потребляемые в пищу продукты.*

*Незнание правил не служит оправданием при положительной допинг-пробе.*

*Проверяйте все добавки вместе с врачом-специалистом. Откажитесь от приема добавки, если есть хоть какие-то сомнения в ее безопасности.*

## Особые потребности молодых спортсменов

Легкая атлетика — популярный среди детей и подростков вид спорта. Занимаясь им, они получают аэробную нагрузку, развивают физические данные и интегрируются в командную среду без рисков, сопутствующих контактным видам спорта. Мальчики и девочки могут приступать к занятиям легкой атлетикой с раннего возраста. При этом акцент должен делаться скорее на игре и физическом развитии, а не на результате. Впрочем соревновательный азарт заложен в детях от природы, поэтому подавлять его было бы ошибкой. У кого есть талант, тот со временем, возможно, перейдет к серьезным тренировкам и соревнованиям. Остальные же продолжают заниматься спортом для собственного удовольствия, здоровья и общения.

### Тренировка

Характер занятий молодого атлета зависит от возраста и способностей и может включать как уроки физической культуры в школе, так и планомерные тренировки в местном спортивном клубе. Такие занятия могут преследовать разные цели — от интересного времяпрепровождения до целенаправленного развития специфических физических качеств, необходимых для участия в серьезных соревнованиях. Талантливых молодых спортсменов нередко переводят на занятия вместе со старшей возрастной группой, часто — в дополнение к тренировкам со сверстниками.

### Соревнования

Для младших возрастных групп никаких особых изменений в питании до и во время соревнований не требуется. Главная задача питания для них заключается в сведении к минимуму риска желудочно-кишечных расстройств, а также обезвоживания организма в жаркую погоду. Возможно, оптимальным для них будет отказ от твердой пищи за 2–3 часа до соревнований, потому что иначе физическая активность в сочетании с волнением может вызвать дискомфортные ощущения в области живота.

Если во время занятий спортом дети много часов проводят на солнце, взрослые должны неусыпно следить за тем, чтобы те регулярно наносили на кожу солнцезащитный крем, и знать, кто из детей плохо переносит солнце. Дети должны быть обеспечены достаточным питьем. При этом им следует напоминать о необходимости понемногу пить через регулярные интервалы.

### Особые вопросы и стратегии питания:

■ Часто тренировки молодых спортсменов занимают родителей, которые не знают требований, предъявляемых к питанию спортсменов вообще и детей в частности, и не имеют ресурсов для реализации эффективных программ тренировки и питания. Важно снабдить таких наставни-

ков необходимыми знаниями, чтобы они могли привить своим подопечным хорошие привычки.

■ Привычку правильно питаться необходимо воспитывать в спортсмене с детства. Подростковый возраст — это как раз тот период, когда ребенок начинает проявлять все большую независимость в выборе еды. Способствовать выработке у него правильного подхода к питанию — как повседневному, так и в период подготовки к соревнованиям — поможет перспектива высоких спортивных успехов, активная просветительская работа, а также достойный для подражания пример кумира.

■ Физиология детей и подростков несколько отличается от физиологии взрослых. У детей механизмы терморегуляции менее эффективны, поэтому во избежание их перегрева и переохлаждения особое внимание следует уделять климатическим условиям, характеристикам активности, одежде и водному балансу.

**Как выработать у детей привычку правильно питаться**

■ Привлекайте детей к планированию семейного меню и составлению рациона питания, учитывающего потребности организма во время тренировок и соревнований. Культивируйте в них осознание того, что правильный выбор еды и напитков является частью формулы здоровья и успехов в спорте.

В период бурного роста организму ребенка требуется поддержка в виде адекватного количества энергии, белков и минералов. Когда к проблеме роста добавляются еще и тренировки, активные молодые люди могут столкнуться с трудностями в обеспечении организма энергией и питательными веществами по причине отсутствия у них знаний о том, каким по рациону и времени должно быть питание, способное покрыть высокую потребность организма в энергии и питательных веществах.

Количество тучных детей продолжает расти. Однако активным подросткам требуется много энергии, поступающей в организм с пищей и калорийными напитками.

Многие из них желают ускорить рост организма и развитие мышц, чтобы догнать по физическому развитию взрослых. Несмотря на то что рост и взросление человека предопределены генетически, богатый калориями рацион питания способствует развитию организма и эффективности целенаправленных тренировочных программ.

Молодые спортсмены, практикующие разнообразный рацион питания, не нуждаются в пищевых добавках. К тому же тренерам и спортсменам следует знать, что пищевые добавки не ускоряют путь к успеху.

■ Для покрытия потребностей организма в энергии и восстановления после занятий спортом детям нужно чаще перекусывать в течение дня. Для таких перекусов подходят продукты с высокой питательной ценностью: фрукты, сухофрукты, орехи, молоко и молочные продукты, зерновые хлопья. Необходимо сделать так, чтобы эти продукты были доступны ребенку в течение дня, а также перед занятиями спортом и после них.

## Особенности питания женщин-спортсменок

### Общие вопросы здоровья

■ Калорийность рациона женщин-спортсменок должна быть достаточной для:

■ обеспечения энергией, необходимой для тренировок и соревнований,

■ обеспечения энергией, необходимой в повседневной жизни,

■ поддержания желаемого веса.

Некоторые спортсменки ограничивают себя в еде с целью похудеть и делают это в ущерб собственному здоровью и спортивным результатам.

### Сброс веса за счет жира

Под давлением ложных стереотипов многие женщины стремятся к нереальному для себя весу и уровню жировой ткани. В краткосрочной перспективе это может

привести к ухудшению спортивных результатов, а в долгосрочной — к проблемам со здоровьем, включая реальную угрозу репродуктивной функции и здоровью костей. Нарушение менструального цикла должно восприниматься женщиной-спортсменкой как тревожный сигнал и стать поводом для обращения к специалисту.

Сбрасывать вес, если это необходимо, следует с умом. Для уменьшения жировой ткани требуется отрицательный энергетический баланс, при котором расход энергии превышает ее поступление в организм. Чрезмерное сокращение калорийности питания, особенно белкового и углеводного, является ошибкой: сопутствующая этому повышенная утомляемость заставляет снижать двигательную активность, и в результате, вопреки ожиданиям, вес сбрасывается медленно.

### Стратегии сброса веса

*Ставьте перед собой реальные цели: сброс веса — задача среднесрочная и за одну неделю не решается.*

*Не сокращая количество приемов пищи, уменьшайте порции. Подпитывайте себя необходимой для тренировок энергией с помощью хорошо подобранных снеков.*

*Чтобы не превысить норму питания, для снеков лучше использовать часть дневного рациона.*

*Сохраните потребление углеводов на прежнем уровне: они нужны как источник энергии для занятий спортом.*

*Ограничивайте жиры выбором соответствующих продуктов питания и способов приготовления пищи.*

*Сократите потребление алкоголя или вообще откажитесь от него — в рационе питания он не играет важной роли.*

*Сделайте пищу более сытной за счет большого количества зелени, овощей, богатых клетчаткой и углеводами продуктов с низким гликемическим индексом (овес, бобовые, хлеб из муки грубого помола и т.д.).*

**КАЛЬЦИЙ.** Кальций важен для здоровья костей. В отдельных странах кальцием обогащают многие продукты питания, например фруктовые соки. Но лучший источник кальция — это все-таки молочные продукты, в том числе обезжиренные, которые хорошо использовать для покрытия потребностей в кальции при низкокалорийной диете.

■ Каждый спортсмен должен стараться три раза в день съедать порцию молочных продуктов, соответствующую 200 мл нежирного молока, или 30 г сыра, или 200 мл нежирного йогурта.

■ Подходят также обогащенные кальцием соевые продукты: соевое молоко, соевый йогурт и т.д.

■ Одна или две дополнительные порции богатых кальцием продуктов требуются детям и подросткам в период роста, беременным женщинам и кормящим матерям.

■ Другими полезными источниками кальция являются рыба с костями (консервированные сардины или лосось) и зеленые листовые овощи (брокколи, шпинат и др.).

**ЖЕЛЕЗО.** Дефицит железа вызывает утомляемость и приводит к снижению спортивных результатов. Он угрожает особенно женщинам: они теряют кровь во время менструаций, но при этом едят меньше мужчин. Снизить этот риск позволяет богатый железом рацион питания.

### БОГАТЫЙ ЖЕЛЕЗОМ РАЦИОН ПИТАНИЯ

■ Употребляйте в пищу красное мясо (оно содержит хорошо усвояемое железо) в умеренных количествах 3–5 раз в неделю.

■ Выбирайте обогащенные железом продукты из злаков, например хлопья.

■ Сочетайте растительные и мясные источники железа (бобовые, злаки, яйца, зеленые листовые овощи) с факторами, которые способствуют лучшей усвояемости этого элемента. К ним относятся витамин С и фермент, содержащийся в мясе/рыбе/курице. Примерами удачного сочетания могут служить фруктовый сок с хлопьями или мясо с бобами. ◆

*Продолжение следует.*



## СЯМЕНЬ (02.01)

**Мужчины.** Р.Кипчумба (Кен) 2:08.07; М.Хайлу (Эф) 2:09.50; А.Шумье (Эф) 2:09.58; Г.Чепкони (Кен) 2:10.19. **Женщины.** А.Гобена (Эф) 2:31.49; А.Абера (Эф) 2:31.54; Ван Цзяли (КНР) 2:32.00.

## ДУБАЙ (21.01)

**Мужчины.** Д.Бармасаи (Кен) 2:07.18; Э.Черуйот (Кен) 2:08.17; Э.Вендиму (Эф) 2:08.54; Д.Чимса (Эф) 2:09.08; С.Косгей (Кен) 2:09.27; Б.Бекеле (Эф) 2:09.54; Э.Самаль (Кен) 2:10.27. **Женщины.** А.Мергиа (Эф) 2:22.45; Л.Черомей (Кен) 2:23.01; И.Андерсон (Шв) 2:23.41; А.Хабтаму (Эф) 2:24.26; А.Байиса (Эф) 2:25.08; Д.Чепкемой (Кен) 2:26.53; Г.Гетанех (Эф) 2:27.13; В.Кидане (Эф) 2:27.15; Х.Кироп (Кен) 2:27.41.

## ОСАКА (30.01)

**Женщины.** Ю.Акаба (Яп) 2:26.29; М.Ито (Яп) 2:26.55; Ч.Хори (Яп) 2:27.26; А.Иинчери (Ит) 2:27.33; Р.Кизаки (Яп) 2:29.35; М.Окунага (Яп) 2:30.36; А.Пиртеа (Рум) 2:32.44; Й.Мияучи (Яп) 2:36.43; С.ЗАХАРОВА 2:36.56.

## ТОКИО (27.02)

**Мужчины.** Х.Мехонен (Эф) 2:07.35; П.Бивотт (Кен) 2:08.17; Ю.Каваучи (Яп) 2:08.37; Й.Ода (Яп) 2:09.03; С.Нжуи (Кен) 2:09.10; Ф.Лимо (Кен) 2:10.50. **Женщины.** Т.АРЯСОВА 2:27.29; Н.Хигучи (Яп) 2:28.49; Т.ПЕТРОВА 2:28.56; Й.Шибуйи (Яп) 2:29.03; М.Кацумата (Яп) 2:31.10.

## СЕУЛ (20.03)

**Мужчины.** А.Гумри (Мар) 2:09.11; Ц.Цзин-Хион (Кор) 2:09.28; О.КУЛЬКОВ 2:10.13; В.Теофера (Эф) 2:13.19. **Женщины.** Р.Гута (Эф) 2:26.51; Вэй Янань (КНР) 2:27.13; Ч.Юн-Хе (Кор) 2:32.26; Г.Техеда (Перу) 2:32.32.

## ПАРИЖ (10.04)

**Мужчины.** Б.Киптоо (Кен) 2:06.29; Б.Кипьего (Кен) 2:07.14; Э.Вендиму (Эф) 2:07.32; А.Керинг (Кен) 2:07.40; А.Гирма (Эф) 2:07.42; С.Чебогуг (Кен) 2:08.00; Х.Сугут (Кен) 2:08.21; С.Варга (Эф) 2:10.10; З.Йигезе (Эф) 2:10.36... 15. Г.АНДРЕЕВ 2:12.13. **Женщины.** П.Джепту (Кен) 2:22.51; А.Кипроп (Кен) 2:24.40; К.Яль Корен (Эф) 2:26.55; Э.Кума (Эф) 2:27.00; М.ПЛАКСИНА 2:27.04; А.Касим (Эф) 2:28.08; М.Легессе (Эф) 2:29.05; Г.Мельхам (Эф) 2:29.12; М.КОВАЛЕВА 2:31.09.

## МИЛАН (10.04)

**Мужчины.** С.Бушендич (Кен) 2:10.38; Р.Пертиле (Ит) 2:11.23; Д.Тоо (Кен) 2:12.04. **Женщины.** М.Манчини (Ит) 2:41.24.

## РОТТЕРДАМ (10.04)

**Мужчины.** У.Чебет (Кен) 2:05.27; В.Кипруто (Кен) 2:05.33; Ч.Дечейз (Эф) 2:08.47; Э.Киптануи (Кен) 2:09.08; А.Шумье (Эф) 2:09.36; М.Кипьего (Кен) 2:11.03...9. С.ЕМЕЛЬЯНОВ 2:22.34. **Женщины.** Ф.Онгори (Кен) 2:24.20; Х.Кибет (Нид) 2:24.27; Л.Дула (Бахр) 2:26.56; А.Агилар (Исп) 2:27.00; Р.Джептоо (Кен) 2:28.09; Ш.Бедасо (Эф) 2:29.52.

## ЛОНДОН (17.04)

**Мужчины.** Э.Мутаи (Кен) 2:04.40; М.Лель (Кен) 2:05.45; П.Макау (Кен)

2:05.45; М.Дос Сантуш (Бр) 2:06.34; Ц.Кебеде (Эф) 2:07.48; Ж.Гариб (Мар) 2:08.26; А.Бурамдани (Мар) 2:08.42; Д.САФРОНОВ 2:09.35; С.Бат-Очир (Монг) 2:11.35; М.Шелли (Авсл) 2:11.38. **Женщины.** М.Кейтани (Кен) 2:19.19; Л.ШОБУХОВА 2:20.15; Э.Киплагат (Кен) 2:20.46; Б.Бекеле (Эф) 2:23.42; А.Байса (Эф) 2:23.50; Ю.Акаба (Яп) 2:24.09; И.Микитенко (Герм) 2:24.24; Ж.Аугусто (Порт) 2:24.33; А.Кебеде (Эф) 2:24.34; М.КОНОВАЛОВА 2:25.18... 15. И.АБИТОВА 2:26.31.

## ЦЮРИХ (17.04)

**Мужчины.** Д.Киаало (Кен) 2:10.00; А.СОКОЛОВ 2:10.23; А.Тандой (Кен) 2:11.00; А.СОКОЛОВ 2:11.53; Д.Ланграт (Кен) 2:13.39; В.ПОНОМАРЕВ 2:16.00. **Женщины.** С.Станко (Укр) 2:33.25.

## ВЕНА (17.04)

**Мужчины.** Д.Кипротич (Кен) 2:08.29; П.Ивуйи (Кен) 2:08.41; Э.Киплагат (Кен) 2:09.22; Д.Марегу (Кен) 2:10.29; Н.Челимо (Кен) 2:10.48... 12. С.Роговцев (Блр) 2:14.19... 13. Е.РЫБАКОВ 2:14.30... 16. В.Шафар (Укр) 2:15.58. **Женщины.** Ф.Толла (Эф) 2:26.21; А.Феликс (Порт) 2:26.30; П.Арусей (Кен) 2:27.17; Г.Гетанех (Эф) 2:28.08; Э.КИРЕЕВА 2:29.41; О.Календарева (Укр) 2:32.47; Э.Чемвено (Кен) 2:32.55; А.Да-Сильва (Бр) 2:33.48; Г.ЕГОРОВА 2:36.04.

## КРАКОВ (17.04)

**Мужчины.** К.Кьева (Кен) 2:12.20; С.Рутто (Кен) 2:13.15; В.Кипчирчир (Кен) 2:14.08... 7. И.Тетерюков (Блр) 2:17.35; А.МИНЯКОВ 2:18.50; В.ШАБУНИН 2:19.15. **Женщины.** Т.Гамера-Шмирко (Укр) 2:28.14; А.Старовойтова (Блр) 2:34.08; М.Доманевич (Блр) 2:35.22; И.АЛЕКСАНДРОВА 2:36.13; Л.БИКТАШЕВА 2:37.04.

## БОСТОН (18.04)

**Мужчины.** Д.Мутаи (Кен) 2:03.02; М.Мосоп (Кен) 2:03.06; Г.Гребемариам (Эф) 2:04.53; Р.Холл (США) 2:04.58; А.Черкос (Эф) 2:06.13; Р.Черуйот (Кен) 2:06.43; Ф.Кимутай (Кен) 2:07.10; Д.Чимса (Эф) 2:07.39; Б.Даба (Эф) 2:08.03; Р.Кипчумба (Кен) 2:08.44. **Женщины.** К.Килел (Кен) 2:22.36; Д.Давила (США) 2:22.38; Ш.Чероп (Кен) 2:22.42; К.Ротич (Кен) 2:24.26; К.Гучер (США) 2:24.52; Д.Туне (Эф) 2:25.08; В.Кидане (Эф) 2:26.15; И.Кабальеро (Кол) 2:26.17; А.Тимбилл (Кен) 2:26.34; Ю.Рубан (Укр) 2:27.00... 14. С.СКВОРЦОВА 2:29.14; Т.ПУШКАРЕВА 2:29.20... 17. Л.ЗЮСЬКО 2:34.22... 19. С.ЗАХАРОВА 2:35.47.

## ДЮССЕЛЬДОРФ (08.05)

**Мужчины.** Н.Кимайио (Кен) 2:10.53; В.Ремшук (Укр) 2:13.08. **Женщины.** М.Мохаммед (Эф) 2:28.14; Л.Малот (Кен) 2:33.20... 5. О.Дубовская (Блр) 2:35.24.

## ПРАГА (08.05)

**Мужчины.** Б.Барус (Кен) 2:07.07; К.Мунгара (Кен) 2:07.36; С.Косгей (Кен) 2:07.42; Р.Кисри (Мар) 2:09.42; Р.Мванги (Кен) 2:10.04; С.Волдемануэль (Эф) 2:10.48... 16. А.Матвийчук (Укр) 2:17.51. **Женщины.** Л.Черомей (Кен) 2:22.34; Й.Тадессе (Эф) 2:28.32; Б.Земеджун (Эф) 2:32.14... 9. Т.Вернигор (Укр) 2:41.19... 11. В.Полтавская (Укр) 2:46.43. ◆



# ERGO WHITE NIGHTS

26 июня  
2011 года  
Дворцовая  
площадь

Приглашаем Всех  
на Международный Марафон

Тел.: +7 (812) 335-69-04

[www.wnmarathon.ru](http://www.wnmarathon.ru), [info@wnmarathon.ru](mailto:info@wnmarathon.ru)

ООО "Евроспорт", [www.startspb.ru](http://www.startspb.ru)

## Шобухова продвигает свой рекорд России

Престижный Лондонский марафон в очередной раз доказал, что он является одним из лучших в мире.

У мужчин кенийец Эмануэль Мутаи установил рекорд трассы, показав пятое время в истории — 2:04.40, причем еще двое выбежали из 2:06.

У женщин также кенийка Мэри Кейтани впервые выбежала из 2:20 — 2:19.19, поделив 4—5-е место с Ириной Микитенко в списке лучших бегуний в истории.

Но порадовали и российские марафонцы.

Лилия Шобухова, финишировав второй, улучшила на 10 секунд свой же рекорд России — 2:20.15. Она пробежала вторую половину за 1:09.38 после 1:10.37 на первой.

А у мужчин бронзовый призер чемпионата Европы Дмитрий Сафронов впервые выбежал из 2:10 — 2:09.35, заняв высокое восьмое место.

## Феноменальный Бостон

Удивительные результаты показаны на сложной холмистой трассе Бостонского марафона

Двое кенийцев пробежали быстрее мирового рекорда, причем чуть ли не на минуту. Джоффри Мутаи финишировал через 2:03.02, а Мозес Мосоп — через 2:03.06. А рекорд мира Хайле Гебреселаси — 2:03.59.

Однако в качестве мирового рекорда результат 2:03.02 может быть не утвержден, так как трасса Бостона (большие спуски и подъемы) не отвечает требованиям ИААФ для регистрации рекордов.

Старт и финиш не должны отстоять друг от друга более чем на половину дистанции, чтобы исключить помощь попутного ветра, а в Бостоне, как известно, трасса идет в одну сторону, и в этом году сильный ветер был попутным. Общий перепад высот на спусках не должен превышать 42 метров, тогда как в Бостоне он составляет 139 метров.

Половина дистанции была пройдена с рекордным временем 1:01.57, а вторую победитель пробежал еще быстрее — за 1:01.05! После 30 км Мутаи вышел вперед, преодолев 5 км за 14.11 (!), у Мосопа — 14.18, но он догнал соперника к 40 км (очередные 5 км еще быстрее — 14.07!). У Мутаи было 14.13. И последние 2195 м очень быстрые у Мутаи — 6.14.

Американец Райан Холл финишировал четвертым — 2:04.58, превывсив рекорд США Калида Ханнучи (2:05.38)

У женщин также высокие результаты — трое по 2:22. Американка Дезурау Давла финишировала вто-рой — 2:22.38, более чем на 3,5 минуты улучшив личный рекорд. ◆

## ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ПОМЕЩЕНИИ

ПАРИЖ (4–6.03)

### Мужчины

**60 м (6):** Ф.Обиквелу (Порт) 6,53; Д.Чеймберз (Вбр) 6,54; К.Леметр (Фр) 6,58; Э.Ди Грегорио (Ит) 6,59; М.Мбанжок (Фр) 6,61; Б.Мариано (Нид) 6,64; С.Набе (Швцр) 6,67; Р.Моусли (Авст) 6,68.

**Полуфиналы (5) (2+2):** 1. Д.Чеймберз (Вбр) 6,61; М.Мбанжок (Фр) 6,61; А.Абрантеш (Порт) 6,66; П.Манчини (Швцр) 6,67; Л.Жилка (Чех) 6,68; А.ШПАЕР 6,68; А.Родригес (Исп) 6,76; Д.Астранд (Финл) 6,77. 2. К.Леметр (Фр) 6,55; Б.Мариано (Нид) 6,60; Э.Ди Грегорио (Ит) 6,62; С.Набе (Швцр) 6,62; Р.Сакалаускас (Литв) 6,71; Х.Хямляйнен (Финл) 6,71; И.Мочоли (Исп) 6,71; С.Тарнхувуд (Шв) 6,72. 3. Ф.Обиквелу (Порт) 6,61; Р.Моусли (Авст) 6,68; Д.Фирон (Вбр) 6,69; П.Ван Лейк (Нид) 6,70; Я.Велеба (Чех) 6,71; А.Линник (Блр) 6,71; М.Туми (Ит) 6,71; Р.Арайс (Латв) 6,78.

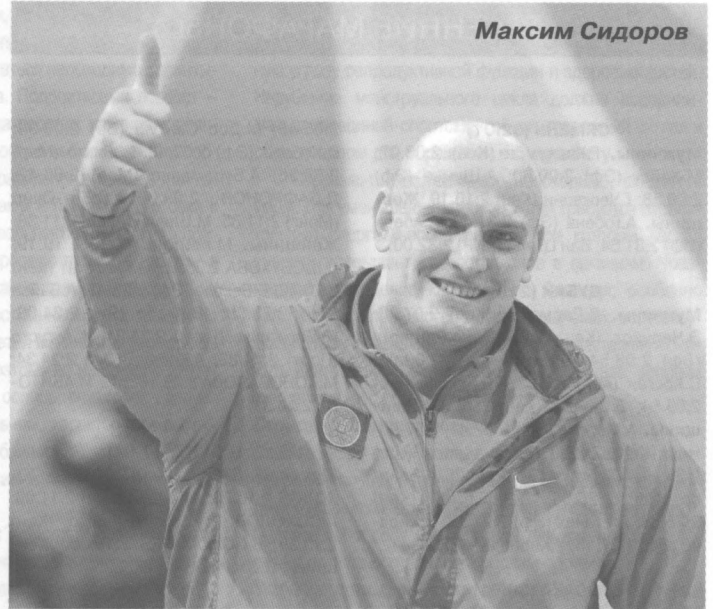
**Забег (5) (4+4):** 1. П.Манчини (Швцр) 6,61; Б.Мариано (Нид) 6,68; Р.Сакалаускас (Литв) 6,70; Л.Жилка (Чех) 6,71; М.Туми (Ит) 6,72; К.Блум (Герм) 6,80; Ф.Горьери (С-М) 7,13; Э.Кавилья (Гбрл)

7,61. 2. Ф.Обиквелу (Порт) 6,61; М.Мбанжок (Фр) 6,66; Э.Ди Грегорио (Ит) 6,70; И.Мочоли (Исп) 6,74; Д.Хорват (Хорв) 6,81; Х.Айкинс-Арыти (Вбр) 6,94; И.Цвийетич (БиГ) 6,94. 3. К.Леметр (Фр) 6,59; С.Набе (Швцр) 6,64; А.Абрантеш (Порт) 6,65; Р.Моусли (Авст) 6,69; Я.Велеба (Чех) 6,69; Р.Аббасов (Азб) 6,77; Я.Руостекиви (Финл) 6,82. 4. Р.Арайс (Латв) 6,70; Д.Фирон (Вбр) 6,70; П.Ван Лейк (Нид) 6,71; С.Тарнхувуд (Шв) 6,72; Х.Хямляйнен (Финл) 6,75; А.ШПАЕР 6,75; А.Андреасян (Арм) 6,93. 5. Д.Астранд (Финл) 6,70; А.Линник (Блр) 6,70; Д.Чеймберз (Вбр) 6,71; А.Родригес (Исп) 6,74; А.Ангелакис (Гр) 6,77; П.Иоанну (Кипр) 6,80;

**400 м (5):** Л.Джон (Фр) 45,54; Т.Шнайдер (Герм) 46,42; Р.Бак (Вбр) 46,62; Д.БУРЯК 46,70; Р.Страчан (Вбр) 46,74; Й.Десиму (Фр) 46,91;

**Полуфиналы (4) (3):** 1. Л.Джон (Фр) 46,26; Т.Шнайдер (Герм) 46,72; Д.БУРЯК 47,09; Н.Левайн (Вбр) 47,17; М.Ухакпор (Исп) 47,82; А.Фохана (Фр) 48,19. 2. Р.Бак (Вбр) 46,79; Р.Страчан (Вбр) 46,94; Й.Десиму (Фр) 46,98; К.Целлер (Авст) 47,35; Д.Островский (Укр) 47,58; Д.Голльнов (Герм) 48,07.

**Забег (4) (2+2):** 1. Р.Бак (Вбр) 46,57; Й.Десиму (Фр) 46,90; М.Ухакпор (Исп) 47,31; Е.Гуцол (Укр) 47,81; А.Давтян (Арм) 48,96. 2. Р.Страчан (Вбр) 47,54;



А.Фохана (Фр) 47,89; М.Ороско (Исп) 47,92; Э.Зильберштейн (Груз) 48,07; В.КРАСНОВ 48,10; Н.Де-Оливейра (Шв) 48,64. 3. Т.Шнайдер (Герм) 47,10; К.Целлер (Авст) 47,37; С.Тамак (Турц) 47,46; Б.Греган (Ирл) 47,63; К.Ефремов (Мкд) 50,35. 4. Н.Левайн (Вбр) 47,73; Д.Голльнов (Герм) 47,74; Й.Виссман (Шв) 47,95; П.Маслак (Чех) 48,14; Р.Маги (Эст) 48,49. 5. Л.Джон (Фр) 46,63; Д.БУРЯК 46,84; Д.Островский (Укр) 47,33; Э.Бекрич (Серб) 48,34; Н.Экелунд-Аренанд (Дан) 48,55.

**800 м (6):** А.Кшот (Пол) 1.47,87; М.Левандовски (Пол) 1.48,23; К.Лопес (Исп) 1.48,35; Э.Оусаджи (Вбр) 1.48,50; Л.Марко (Исп) 2.00,58; Р.Шембера (Герм) сошел.

**Полуфиналы (5) (3):** 1. Э.Оусаджи (Вбр) 1.49,02; А.Кшот (Пол) 1.49,38; К.Лопес (Исп) 1.49,53; М.Скапини (Ит) 1.49,57; Д.Макбрети (Ирл) 1.49,78; Д.Бустос (Исп) 1.50,46. 2. Л.Марко (Исп) 1.50,60; М.Левандовски (Пол) 1.50,75; Р.Шембера (Герм) 1.50,78; А.Уалиш (Фр) 1.50,86; А.Осмолович (Укр) 1.51,00; Д.Томас (Вбр) 1.51,44.

**Забег (4) (2+2):** 1. М.Левандовски (Пол) 1.48,81; М.Скапини (Ит) 1.48,92; Д.Бустос (Исп) 1.49,04; Д.Макбрети (Ирл) 1.49,74; А.Рапатц (Авст) 1.49,96. 2. Р.Шембера (Герм) 1.50,54; Л.Марко (Исп) 1.50,71; Т.Кази (Венг) 1.50,85; Т.Рот (Норв) 1.51,91; Р.Паллитш (Авст) 1.52,19. 3. А.Кшот (Пол) 1.51,02; А.Уалиш (Фр) 1.51,13; С.Кайнер (Герм) 1.51,26; Б.Эте (Мон) 1.51,75; К.Воровенчи (Рум) 1.51,83; Д.Вассалло (Гбрл) 2.02,41. 4. А.Осмолович (Укр) 1.50,99; Э.Оусаджи (Вбр) 1.51,09; А.Антоненко (Блр) 1.51,10; И.ТУХТАЧЕВ 1.51,11; Х.Килич (Турц) 1.53,33. 5. К.Лопес (Исп) 1.50,15; Д.Томас (Вбр) 1.50,29; С.ПОИСТОГОВ 1.50,59; А.Бубе (Дан) 1.53,18. В.Козлов (Литв) сошел.

**1500 м (6):** М.Ольмедо (Исп) 3.41,03; К.Коюнджу (Турц) 3.41,18; Б.Новицки (Пол) 3.41,48; К.Шланген (Герм) 3.41,55; Я.Голуша (Чех) 3.41,57; Х.Игуэро (Исп) 3.42,29; Г.Нава (Серб) 3.42,37; Ж.Арасс (Фр) 3.44,08; Д.Руис (Исп) 3.51,67.

**Забег (5) (2+3):** 1. М.Ольмедо (Исп) 3.43,51; К.Коюнджу (Турц) 3.43,57; Б.Новицки (Пол) 3.43,75; Г.Нава (Серб) 3.43,78; Ж.Арасс (Фр) 3.45,16; В.Де (Нид) 3.45,79; Ф.Орт (Герм) 3.47,47; А.Войта (Авст) 3.49,24; К.Маккурт (Вбр) 3.52,56. 2. Д.Руис (Исп) 3.47,32; Я.Голуша (Чех)

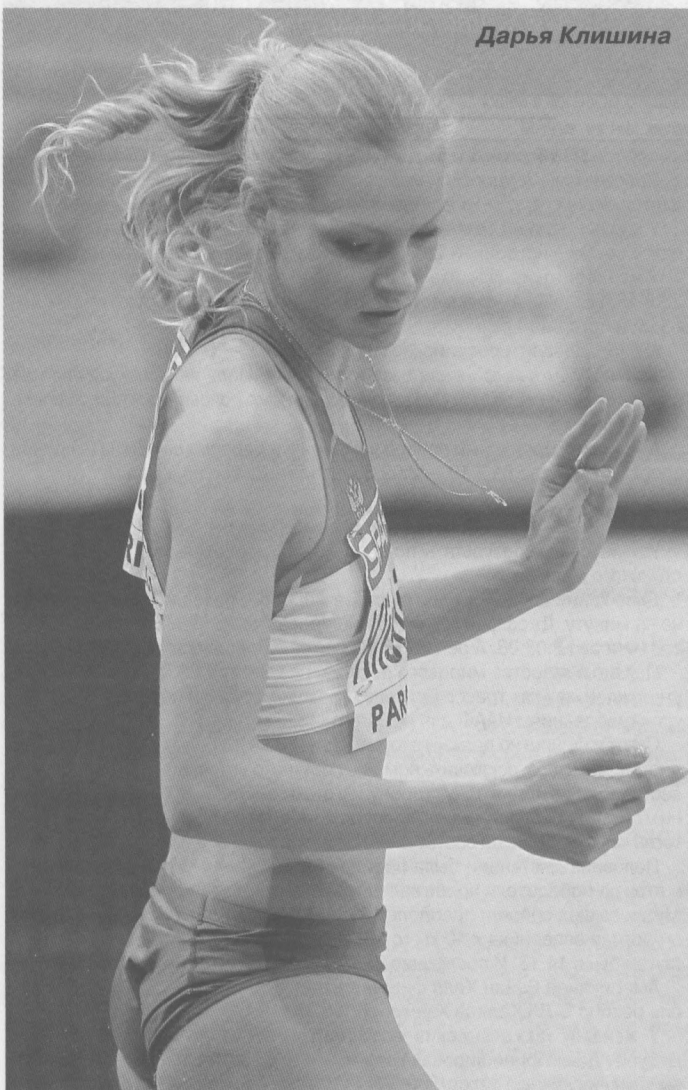
3.47,39; М.Демчишак (Пол) 3.47,67; К.Лохсе (Герм) 3.48,52; Н.Маккормик (Вбр) 3.48,65; А.Ван-Дер-Бурт (Нид) 3.48,94; Э.Гомеш (Порт) 3.49,22; К.Ван-Мальдерен (Белг) 3.49,85. 3. К.Шланген (Герм) 3.47,06; Х.Игуэро (Исп) 3.47,50; А.Борисюк (Укр) 3.47,84; Р.Стоквис (Нид) 3.48,27; Й.Коваль (Фр) 3.48,51; А.Червинский (Пол) 3.48,55; Р.Фости (Эст) 3.49,98; Б.Бене (Венг) 3.50,24.

**3000 м (5):** М.Фарах (Вбр) 7.53,00; Х.Ибрагимов (Азб) 7.53,32; Х.Аккаш (Турц) 7.54,19; Э.Баддели (Вбр) 7.54,49; Х.Эспанья (Исп) 7.54,66; Р.Сильва (Порт) 7.59,49; Й.Дюран (Фр) 8.02,40; Ф.Карвальо (Фр) 8.02,92; М.Гирмалегесе (Турц) 8.04,00; С.Ла Роза (Ит) 8.04,12; Д.Меуччи (Ит) 8.04,82; Е.НИКОЛАЕВ 8.05,49; С.Платонов (Блр) 8.09,22.

**Забег (4) (3+3):** 1. М.Фарах (Вбр) 8.02,36; Р.Сильва (Порт) 8.02,69; Д.Меуччи (Ит) 8.02,71; Ф.Алвеш (Исп) 8.02,90; С.ИВАНОВ 8.07,27; Н.Лабовский (Укр) 8.08,17; Н.Жеззар (Фр) 8.10,69; Б.Кристенсен (Норв) 8.11,63; С.Егикян (Арм) 8.23,83. 2. Х.Ибрагимов (Азб) 8.00,36; Ф.Карвальо (Фр) 8.00,90; Х.Эспанья (Исп) 8.01,56; М.Гирмалегесе (Турц) 8.02,12; Л.Паршински (Пол) 8.03,14; С.Чеберяк (Блр) 8.05,29; Й.Хамм (Финл) 8.16,51; А.Буафиф (Шв) 8.20,69; В.СМИРНОВ 8.29,23. 3. Й.Дюран (Фр) 8.01,24; Х.Аккаш (Турц) 8.01,38; Э.Баддели (Вбр) 8.01,56; С.Ла Роза (Ит) 8.01,89; С.Платонов (Блр) 8.02,46; Д.Малхэр (Ирл) 8.04,57; В.Гарсия (Исп) 8.11,31; Е.НИКОЛАЕВ 8.13,01.

**60 м с/б (4):** П.Свобода (Чех) 7,49; Г.Дарьен (Фр) 7,56; А.Дегелт (Белг) 7,57; Ф.Виванкос (Исп) 7,59; К.ШАБАНОВ 7,61; Д.Баску (Фр) 7,64; Е.БОРИСОВ 7,65; С.Коко-Вилуан (Фр) 8,08;

**Полуфиналы (2+2):** 1. Д.Баску (Фр) 7,62; Е.БОРИСОВ 7,68; М.Лынша (Блр) 7,71; Ю.Грабунис (Хорв) 7,80; Д.Бротартс (Белг) 7,84; Й.Хейна (Финл) 7,90; Р.Дабо (Порт) 7,93; А.Мартинсен (Дан) 8,38. 2. Ф.Виванкос (Исп) 7,56; Г.Дарьен (Фр) 7,60; А.Дегелт (Белг) 7,62; Л.Кларк (Вбр) 7,74; Б.Байи (Венг) 7,77; М.Янечек (Слвк) 7,86; А.Линник (Блр) 8,00; М.Арнаутов (Болг) 8,11. 3. П.Свобода (Чех) 7,55; К.ШАБАНОВ 7,63; С.Коко-Вилуан (Фр) 7,68; Д.Кинонес (Исп) 7,70; Э.Абате (Ит) 7,74; Т.Фурер (Швцр) 7,93; М.Празак (Авст) 7,98. А.Малкич (БиГ) дискв. **4x400 м (6):** Франция (М.Маседо,



Дарья Клишина





Евгения Зинурова (слева)  
и Юлия Русанова



Елена Аржакова  
и Екатерина Мартынова

Л.Джон, М.Ханне, Й.Десиму) 3.06,17; Великобритания (Н.Левайн, Н.Ливи, Р.Страчан, Р.Бак) 3.06,46; Бельгия (Д.Борле, А.Гилле, Н.Дюринк, К.Борли) 3.06,57; **РОССИЯ** (Д.Буряк, П.Тренихин, С.Петухов, Д.Алексеев) 3.06,99; Польша (М.Форманский, М.Марцинишин, Л.Кравчук, Я.Кжевина) 3.09,31. Нидерланды дискв.

**Высота** (5): И.УХОВ 2,38; Я.Баба (Чех) 2,34; А.ШУСТОВ 2,34; К.Баниотис (Гр) 2,32; Д.Хондрокуис (Гр) 2,29; М.Фассинотти (Ит) 2,29; Я.Клаусен (Дан) 2,25; Р.Шпанк (Герм) 2,20. **Квалификация** (4) (2,30): И.УХОВ 2,27; А.ШУСТОВ 2,27; К.Баниотис (Гр) 2,27; Д.Хондрокуис (Гр) 2,27; Я.Клаусен (Дан) 2,27; Я.Баба (Чех) 2,27; М.Фассинотти (Ит) 2,27; Р.Шпанк (Герм) 2,27; Р.Прецель (Слов) 2,22; Н.Чотти (Ит) 2,22; Т.Парсонс (Вбр) 2,22; А.Зайцев (Блр) 2,22; О.Торро (Финл) 2,22; Ю.Виита (Финл) 2,22; В.Нинов (Болг) 2,22; Т.Попек (Хорв) 2,22; Д.Демянюк (Укр) 2,22; А.Нартов (Укр) 2,17; П.Хорак (Слвк) 2,17; С.МУДРОВ 2,17; Д.Кройтер (Изра) 2,17; Н.Пуполс (Латв) 2,17; Р.Грабж (Вбр) 2,12.

**Шест** (5): Р.Лавилльни (Фр) 6,03; Ж.Клавьер (Фр) 5,76; М.Мор (Герм) 5,71; П.Войцеховский (Пол) 5,71; К.Филиппидис (Гр) 5,61; Ф.Шульце (Герм) 5,51; И.ПАВЛОВ 5,51; Т.Лобингер (Герм) 5,41.

**Квалификация**: П.Войцеховский (Пол) 5,65; Т.Лобингер (Герм) 5,65; Р.Лавилльни (Фр) 5,65; М.Мор (Герм) 5,65; Ж.Клавьер (Фр) 5,65; И.ПАВЛОВ 5,65; К.Филиппидис (Гр) 5,65; Ф.Шульце (Герм) 5,55; М.Мазурик (Укр) 5,55; А.Йен (Шв) 5,55; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,55; Д.Доссеви (Фр) 5,55; К.Стеки (Ит) 5,40; Й.Бергиус (Финл) 5,40; Д.Пьянтелла (Ит) 5,40; Э.Майа (Порт) 5,20. Д.Джибилиско (Ит) 0.

**Длина** (5): С.Байер (Герм) 8,16; К.Го-

ми (Фр) 8,03; М.Йенсен (Дан) 8,00; Т.Тамго (Фр) 7,98; П.Миколайтис (Литв) 7,97; Л.Мелис (Исп) 7,90; М.Торнеус (Шв) 7,84; Р.Новотны (Чех) 7,66.

**Квалификация** (4) (8,05): Т.Тамго (Фр) 7,97; М.Йенсен (Дан) 7,96; Л.Мелис (Исп) 7,94; К.Гоми (Фр) 7,91; С.Байер (Герм) 7,91; П.Миколайтис (Литв) 7,90; Р.Новотны (Чех) 7,90; М.Торнеус (Шв) 7,88; С.Сдири (Фр) 7,88; Э.Мисанс (Латв) 7,86; Э.Касерес (Исп) 7,83; А.Маркчев (Укр) 7,82; Л.Цатумас (Гр) 7,81; С.ПОЛЯНСКИЙ 7,81; К.Торфасон (Исл) 7,73; С.Вагнер (Чех) 7,67; М.Шува (Порт) 7,65; А.Оттерлинг (Шв) 7,63; Н.Винтер (Герм) 7,61; Н.Атанасов (Болг) 7,57; В.Пахлеванян (Арм) 7,43; П.Лакс (Финл) 7,43; Я.Доброводски (Слвк) 7,40; Й.Цаконас (Гр) 7,35; О.Килпи (Финл) 7,27; Э.Арнос (Кипр) 7,20; А.Василе (Рум) 7,19; А.Кухаренко (Молд) 7,13; А.Брегу (Алб) 7,06.

**Тройной** (6): Т.Тамго (Фр) 17,92; Ф.Донато (Ит) 17,73; М.Опреа (Рум) 17,62; Й.Рапиньер (Фр) 17,23; К.Олссон (Шв) 17,20; А.Моллер (Дан) 16,72; Д.Децук (Блр) 16,27; Д.Греко (Ит) 16,24.

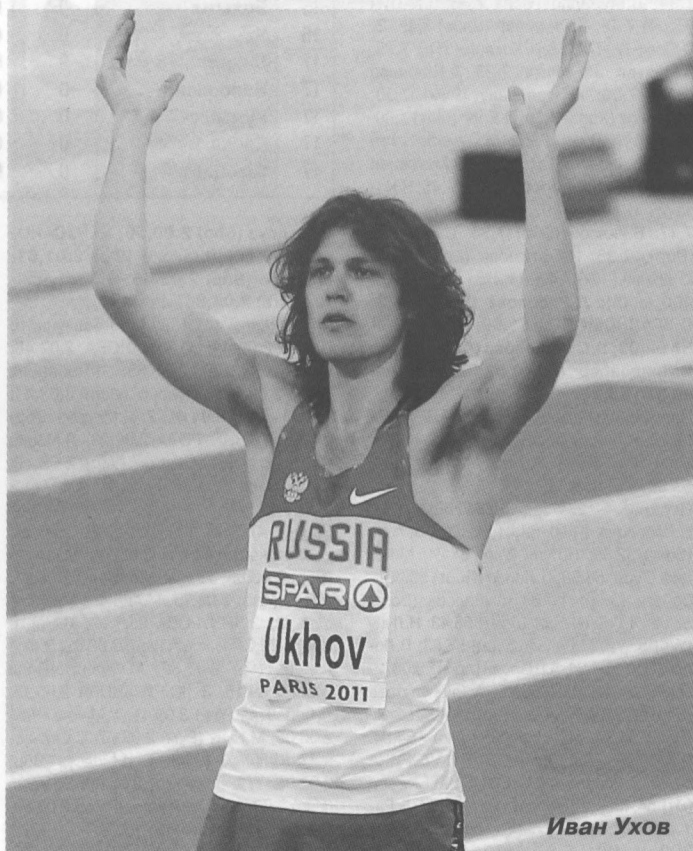
**Квалификация** (4) (16,95): Т.Тамго (Фр) 17,06; Й.Рапиньер (Фр) 17,04; М.Опреа (Рум) 17,00; Ф.Донато (Ит) 16,99; К.Олссон (Шв) 16,87; Д.Децук (Блр) 16,87; Д.Греко (Ит) 16,75; А.Моллер (Дан) 16,67; К.Телепьер (Фр) 16,62; Ф.Шембри (Ит) 16,59; Я.Доброводски (Слвк) 16,55; Й.Халеви (Изра) 16,34; В.Летников (Молд) 16,32; Д.Цямис (Гр) 16,30; М.Карайлиев (Болг) 16,29; В.Докаво (Исп) 16,28; С.Иванов (Блр) 16,24; Э.Мисанс (Латв) 16,10; Я.Уудмяе (Эст) 16,07; П.Нильсен (Дан) 15,97; Э.Арнос (Кипр) 15,77; А.Ангел (Рум) 15,66; К.Торфасон (Исл) 14,80.

**Ядро** (4): Р.Бартельс (Герм) 21,16; Д.Шторль (Герм) 20,75; М.СИДОРОВ 20,55; Н.Мулабегович (Хорв) 20,43;

М.Шмидт (Герм) 20,29; И.ЮШКОВ 20,19; Г.Буки (Фр) 20,07; М.Фортеш (Порт) 19,83.

**Квалификация** (20,10): Г.Буки (Фр) 20,39; М.Фортеш (Порт) 20,34; Р.Бартельс (Герм) 20,33; М.СИДОРОВ 20,19; Н.Мулабегович (Хорв) 20,05; Д.Шторль (Герм) 20,01; М.Шмидт (Герм) 19,93;

И.ЮШКОВ 19,75; Х.Алич (БиГ) 19,60; А.Семенов (Укр) 19,47; Б.Вивас (Исп) 19,40; М.Уртанс (Латв) 19,32; В.КОКОЕВ 19,32; Н.Археньюс (Шв) 19,21; К.Кристensen (Дан) 19,16; Н.Петерсен (Дан) 19,00; М.Водовник (Слов) 18,76; Л.Кюрти (Венг) 18,75; М.Мартинес (Исп) 18,62; Ф.Торстейнссон (Исл) 17,31;



Иван Ухов

Б.Абрамян (Груз) 17,20.

**Семиборье (6):** А.Кравченко (Блр) 6282 (7,09-7,49-15,04-2,09-8,04-5,20-2.39,80); Н.Эль-Фасси (Фр) 6237 (7,09-7,51-14,13-2,12-8,13-5,00-2.34,19); Р.Шебрле (Чех) 6178 (7,06-7,59-15,42-2,06-8,08-4,90-2.42,72); Э.Синтникалас (Нид) 6175 (7,07-7,25-14,46-1,97-8,03-5,50-2.40,44); И.Вос (Нид) 6020 (6,89-7,36-13,74-2,00-8,00-4,80-2.41,91); Т.Ван-Дер-Платцен (Белг) 6020 (7,23-7,48-13,16-2,06-8,18-5,20-2.42,80); А.КИСЛОВ 5970 (7,12-6,92-14,50-2,09-8,08-5,10-2.48,09); В.ХАРЛАМОВ 5959 (7,11-7,31-15,48-2,00-8,25-4,90-2.46,23); Х.Ван-Аль-фен (Белг) 5938 (7,20-7,26-15,26-1,94-8,30-4,90-2.37,06); Р.Шварцль (Авст) 5846 (7,27-7,41-14,81-1,94-8,27-5,10-2.50,41); Э.Михан (Блр) 5844 (7,04-7,30-13,68-1,97-8,15-4,50-2.37,51); Ф.Жефруа (Фр) 5795 (7,11-6,98-14,78-1,91-8,43-5,00-2.41,54); М.Пахапилл (Эст) 5782 (7,21-7,33-15,16-2,03-8,42-4,70-2.51,40); Д.Драудвила (Литв) 5073 (6,90-7,40-15,08-1,97-8,04-4,30-0); Д.Дистельбергер (Авст) 4135 (6,92-7,17-12,42-1,91-7,87-0). А.Райя (Эст) сошел.

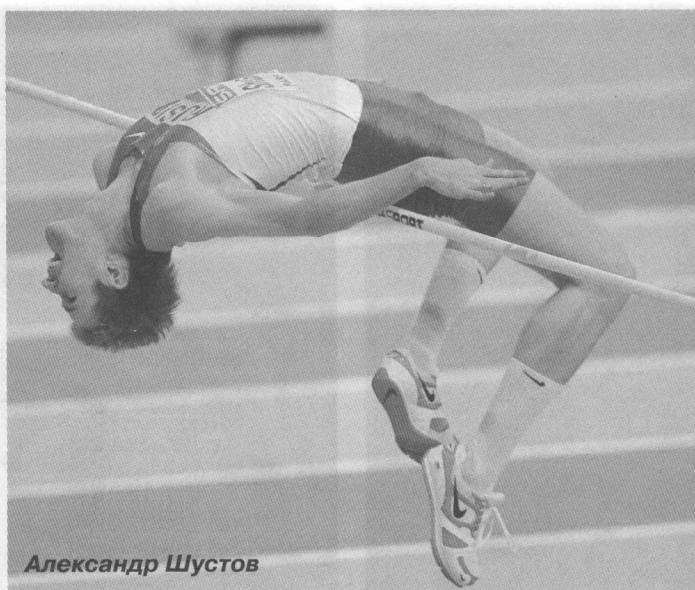
#### Женщины

**60 м (6):** О.Повх (Укр) 7,13; М.Ремень (Укр) 7,15; Э.Окпаразбо (Норв) 7,20; Д.Уильямс (Вбр) 7,21; К.Стуй (Укр) 7,21; В.Ман (Фр) 7,22; М.Сумаре (Фр) 7,24. Л.Гринчикайте (Литв) н/я. **Полуфиналы (5) (4):** 1. М.Ремень (Укр) 7,16; В.Ман (Фр) 7,20; К.Стуй (Укр) 7,22; Л.Гринчикайте (Литв) 7,27; Б.Уилсон (Вбр) 7,28; Д.Шилперс (Нид) 7,30; Э.Максвини (Ирл) 7,34; С.Тавареш (Порт) 7,40. 2. О.Повх (Укр) 7,13; М.Сумаре (Фр) 7,18; Э.Окпаразбо (Норв) 7,20; Д.Уильямс (Вбр) 7,21; Г.Коклони (Гр) 7,23; И.Ефтимова (Болг) 7,32; Д.Мурилло (Исп) 7,34; М.Леворато (Ит) 7,36. **Забег (3+4):** 1. Э.Окпаразбо (Норв) 7,21; В.Ман (Фр) 7,27; М.Леворато (Ит) 7,34; Д.Мурилло (Исп) 7,35; Т.Митич (Серб) 7,42; С.Страйнар (Слов) 7,49. 2. О.Повх (Укр) 7,18; Г.Коклони (Гр) 7,28; Л.Гринчикайте (Литв) 7,28; Д.Шилперс (Нид) 7,30; А.Огразеану (Рум) 7,50; С.Парлов (Хорв) 7,60; Д.Борг (Мл) 7,69. 3. К.Стуй (Укр) 7,27; М.Сумаре (Фр) 7,27; Д.Уильямс (Вбр) 7,31; Э.Максвини (Ирл) 7,38; Л.Бернтссон (Шв) 7,45; Н.Ковачич (Слов) 7,49. 4. М.Ремень (Укр) 7,17; Б.Уилсон (Вбр) 7,30; С.Тавареш (Порт) 7,36; И.Ефтимова (Болг) 7,37; К.Чехова (Чех) 7,42; А.Котан (Исп) 7,46.

**400 м (5):** Д.Росолева (Чех) 51,73; О.КРАСНОМОВЕЦ 51,80; К.ЗАДОРНА 52,03; В.Стамболова (Болг) 52,58; Я.Линденберг (Герм) 52,62; М.Милани (Ит) 53,23.

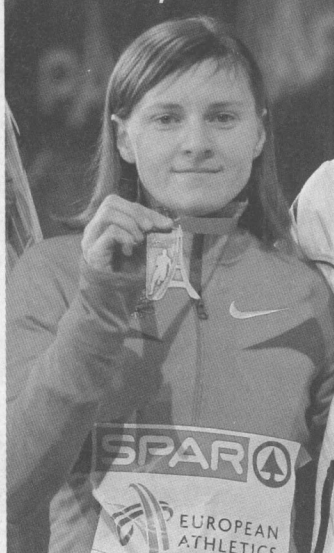
**Полуфиналы (4) (3):** 1. К.ЗАДОРИНА 52,88; Я.Линденберг (Герм) 53,12; М.Милани (Ит) 53,44; А.Ташпулатова (Блр) 53,69; А.Тутимец (Укр) 53,97; П.Сака (Турц) 55,40. 2. О.КРАСНОМОВЕЦ 52,53; Д.Росолева (Чех) 52,81; В.Стамболова (Болг) 52,89; Н.Лугу (Укр) 54,49; П.Редиф (Турц) 54,58; П.Лопес (Порт) 55,09.

**Забег (3+3):** 1. В.Стамболова (Болг) 53,05; Я.Линденберг (Герм) 53,43; Н.Лугу (Укр) 53,72; М.Редиф (Турц) 54,63; П.Лопес (Порт) 54,94; А.Шароян (Арм) 56,08. 2. О.КРАСНОМОВЕЦ 53,75; А.Ташпулатова (Блр) 54,26; А.Тутимец (Укр) 54,49; П.Сака (Турц) 54,87; М.Хеффернан (Ирл) 54,94. Я.Хорошич (Биг) дискв. 3. К.ЗАДОРИНА 54,25; Д.Росолева (Чех) 54,41; М.Милани (Ит) 54,48; Д.Приступа (Укр) 54,96; Б.Разор (Рум) 55,08; А.Банович (Хорв) 55,20; **800 м (6):** Е.ЗИНУРОВА 2.00,19;



Александр Шустов

Олеся Забара



### Распределение медалей по странам

| Место | Страна                | Мужчины |   |   |       | Женщины |   |   |       | Всего |   |   |       |
|-------|-----------------------|---------|---|---|-------|---------|---|---|-------|-------|---|---|-------|
|       |                       | З       | С | Б | Итого | З       | С | Б | Итого | З     | С | Б | Всего |
| 1     | <b>РОССИЯ</b>         | 1       | 0 | 2 | 3     | 5       | 3 | 4 | 12    | 6     | 3 | 6 | 15    |
| 2     | <b>Франция</b>        | 4       | 4 | 1 | 9     | 1       | 0 | 1 | 2     | 5     | 4 | 2 | 11    |
| 3     | <b>Германия</b>       | 2       | 2 | 1 | 5     | 1       | 2 | 2 | 5     | 3     | 4 | 3 | 10    |
| 4     | <b>Великобритания</b> | 1       | 2 | 1 | 4     | 1       | 3 | 0 | 4     | 2     | 5 | 1 | 8     |
| 5     | <b>Польша</b>         | 1       | 1 | 1 | 3     | 1       | 0 | 1 | 2     | 2     | 1 | 2 | 5     |
| 6     | <b>Чехия</b>          | 1       | 1 | 1 | 3     | 1       | 0 | 0 | 1     | 2     | 1 | 1 | 4     |
| 7     | <b>Италия</b>         | 0       | 1 | 0 | 1     | 2       | 0 | 0 | 2     | 2     | 1 | 0 | 3     |
| 8     | <b>Испания</b>        | 1       | 0 | 1 | 2     | 0       | 2 | 0 | 2     | 1     | 2 | 1 | 4     |
| 9     | <b>Португалия</b>     | 1       | 0 | 0 | 1     | 0       | 1 | 0 | 1     | 1     | 1 | 0 | 2     |
| 9     | <b>Украина</b>        | 0       | 0 | 0 | 0     | 1       | 1 | 0 | 2     | 1     | 1 | 0 | 2     |
| 11    | <b>Белоруссия</b>     | 1       | 0 | 0 | 1     | 0       | 0 | 0 | 0     | 1     | 0 | 0 | 1     |
| 12    | <b>Турция</b>         | 0       | 1 | 1 | 2     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0     | 1 | 1 | 2     |
| 13    | <b>Азербайджан</b>    | 0       | 1 | 0 | 1     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0     | 1 | 0 | 1     |
| 13    | <b>Литва</b>          | 0       | 0 | 0 | 0     | 0       | 1 | 0 | 1     | 0     | 1 | 0 | 1     |
| 15    | <b>Бельгия</b>        | 0       | 0 | 2 | 2     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0     | 0 | 2 | 2     |
| 15    | <b>Норвегия</b>       | 0       | 0 | 0 | 0     | 0       | 0 | 2 | 2     | 0     | 0 | 2 | 2     |
| 17    | <b>Дания</b>          | 0       | 0 | 1 | 1     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0     | 0 | 1 | 1     |
| 17    | <b>Нидерланды</b>     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0       | 0 | 1 | 1     | 0     | 0 | 1 | 1     |
| 17    | <b>Румыния</b>        | 0       | 0 | 1 | 1     | 0       | 0 | 0 | 0     | 0     | 0 | 1 | 1     |
| 17    | <b>Словакия</b>       | 0       | 0 | 0 | 0     | 0       | 0 | 1 | 1     | 0     | 0 | 1 | 1     |
| 17    | <b>Швеция</b>         | 0       | 0 | 0 | 0     | 0       | 0 | 1 | 1     | 0     | 0 | 1 | 1     |

**Д.Медоуз (Вбр) 2.00,50; Ю.РУСАНОВА 2.00,80; Л.Марке (Фр) 2.01,61; М.Окоро (Вбр) 2.02,46; Э.Балчунайте (Литв) 2.04,86; Полуфиналы (5) (3):** 1. Э.Балчунайте (Литв) 2.02,44; Ю.РУСАНОВА 2.02,48; М.Окоро (Вбр) 2.02,65; Л.Лобанова (Укр) 2.02,67; Э.Перис (Исп) 2.03,31; Т.ПАЛИЕНКО 2.03,41. 2. Д.Медоуз (Вбр) 2.00,65; Е.ЗИНУРОВА 2.00,93; Л.Марке (Фр) 2.01,32; Т.Петлюк (Укр) 2.02,19; Я.Хартманн (Герм) 2.02,65; Й.Курт (Турц) 2.03,32.

**Забег (4) (2+4):** 1. Т.ПАЛИЕНКО 2.03,24; Э.Балчунайте (Литв) 2.03,74; М.Окоро (Вбр) 2.03,86; Т.Коларова (Болг) 2.08,21; Л.Гага (Алб) 2.08,75. М.Айдин (турц) сошла. 2. Е.ЗИНУРОВА 2.01,07; Л.Марке (Фр) 2.02,21; Й.Курт (Турц) 2.03,02; Э.Филандра (Гр) 2.03,89; М.Фуэнтес-Пила (Исп) 2.09,15. 3. Ю.РУСАНОВА 2.05,17; Л.Лобанова (Укр) 2.05,41; Л.Масна (Чех) 2.06,05; М.Нуну (Рум) 2.06,67; С.Сельвениус (Финл) 2.10,88. 4. Д.Медоуз (Вбр) 2.02,96; Т.Петлюк (Укр) 2.03,02; Э.Перис (Исп) 2.03,56; Я.Хартманн (Герм) 2.03,58. М.Лаврич (Рум) сошла. **1500 м (5):** Е.АРЖАКОВА 4.13,78;

**Н.Фернандес (Исп) 4.14,04; Е.МАРТЫНОВА 4.14,16; Р.Плис (Пол) 4.15,16; И.Масиас (Исп) 4.15,76; Л.Де Гранде (Белг) 4.16,15; С.Морейра (Порт) 4.16,67; А.Шевченко (Укр) 4.18,19; С.Эйдис (Пол) 4.20,99; Забег (4) (2+3):** 1. Е.АРЖАКОВА 4.10,29; С.Эйдис (Пол) 4.11,04; С.Смит (Вбр) 4.11,95; Ш.Шонбек (Шв) 4.11,96; И.Макестад (Норв) 4.12,13; И.Доага (Фр) 4.12,26; Н.Тобиас (Укр) 4.16,67; Д.Каракая (Турц) 4.30,29. 2. Р.Плис (Пол) 4.12,15; И.Масиас (Исп) 4.13,26; Ф.Феликс (Фр) 4.13,31; Е.КОРОБКИНА 4.13,45; Х.Ингланд (Вбр) 4.13,54; Е.Вент (Авст) 4.16,74; М.Мунчан (Серб) 4.18,09; Н.Корейво (Блр) 4.22,30. 3. Е.МАРТЫНОВА 4.09,93; Н.Фернандес (Исп) 4.10,07; Л.Де Гранде (Белг) 4.10,24; С.Морейра (Порт) 4.10,65; А.Шевченко (Укр) 4.11,16; С.Ванденбемпт (Белг) 4.12,05; А.Бобочел (Рум) 4.12,71.

**3000 м (6):** Х.Клитероу (Вбр) 8.56,66; О.СЫРЬЕВА 8.56,69; Л.Хойеца (Пол) 8.58,30; Л.Абдуллаева (Азб) 9.00,37; Д.Чека (Исп) 9.02,18; Н.Тобиас (Укр) 9.02,94; Н.ПОПКОВА 9.03,42; Е.ЗАДОРОЖНАЯ 9.06,44;

**С.Хайдар (Турц) 9.08,84; Р.Барка (Рум) 9.09,19; К.Барделле (Фр) 9.10,40; П.Гонзалес (Исп) 9.20,32; Забег (5) (4+4):** 1. С.Хайдар (Турц) 9.03,50; Е.ЗАДОРОЖНАЯ 9.04,03; Д.Чека (Исп) 9.04,06; О.СЫРЬЕВА 9.04,06; Н.Тобиас (Укр) 9.05,57; К.Барделле (Фр) 9.08,15; П.Гонзалес (Исп) 9.10,37; С.Вейсстейнер (Ит) 9.19,96. М.Каллен (Ирл) н/я. 2. Л.Абдуллаева (Азб) 9.00,80; Х.Клитероу (Вбр) 9.01,45; Л.Хойеца (Пол) 9.06,44; Н.ПОПКОВА 9.13,85; Р.Бирка (Рум) 9.17,29; С.Бехарано (Исп) 9.28,31; С.Шмидт (Укр) 9.43,62. А.Бекеле (Турц), С.Эйдис (Пол) сошли.

**60 м с/б (4):** К.Нитра (Герм) 7,80; Т.Оуфили (Вбр) 7,80; К.Вукичевич (Норв) 7,83; Д.О'Рорк (Ирл) 7,96; А.Талай (Блр) 7,98; А.АНТОНОВА 8,00; Л.Скробакова (Чех) 8,10; С.Гоми (Фр) 8,11; Полуфиналы (4): 1. К.Нитра (Герм) 7,94; А.Талай (Блр) 7,95; Д.О'Рорк (Ирл) 7,98; Л.Скробакова (Чех) 8,00; А.СОЛОВЬЕВА 8,02; Л.Урех (Швцр) 8,06; М.Томич (Слов) 8,21. А.Деко (Фр) дискв. 2. Т.Оуфили (Вбр) 7,89; К.Вукичевич (Норв) 7,93; А.АНТОНОВА 7,96; С.Гоми (Фр)



Олеся Сыррева



8,00; Э.Давин (Белг) 8,02; С.Роледер (Герм) 8,06; Е.Поплавская (Блр) 8,14; Н.Хильдебранд (Герм) 8,23.

**Забег (3+4):** 1. А.Талай (Блр) 8,06; Л.Урех (Швцр) 8,07; Л.Скробакова (Чех) 8,17; А.Деко (Фр) 8,22; Б.Шротт (Авст) 8,25; И.Педерсен (Норв) 8,38. 2. К.Вукичевич (Норв) 7,95; Т.Оуфили (Вбр) 8,05; С.Роледер (Герм) 8,09; М.Томич (Слов) 8,18; Д.Пеннела (Ит) 8,25; А.Иваневич (Хорв) 8,43; Г.Цвиетич (Биг) 8,68. 3. А.АНТОНОВА 8,11; С.Гоми (Фр) 8,12; Е.Поплавская (Блр) 8,19; Н.Хильдебранд (Герм) 8,20; Д.Оньяа (Исп) 8,33; Д.Арачовити (Кипр) 8,43. 4. К.Нитра (Герм) 7,96; Д.О'Рорк (Ирл) 8,07; Э.Давин (Белг) 8,08; А.СОЛОВЬЕВА 8,11; К.Ройзе (Швцр) 8,24; А.Эгера (Хорв) 8,62; **4x400 м (6): РОССИЯ (К.Задорина, К.Вдовина, Е.Мигунова, О.Красномовец) 3.29,34; Великобритания (К.Сотертон, Л.Макконнелл, М.Окоро, Д.Медоуз) 3.31,36; Франция (М.Урти, Л.Дени, М.Гайо, Ф.Гуй) 3.32,16; Италия (Д.Арчони, М.Спакка, К.Баццони, М.Милани) 3.33,70; Германия (К.Хоффманн, Л.Кеттенис, В.Ульманн, Я.Линденберг) 3.33,80; Украина (А.Тутимец, Н.Лупу, Д.Приступа, А.Ефремова) 3.34,08.**

**Высота (6):** А.Ди Мартино (Ит) 2,01; Р.Бейтия (Исп) 1,96; Э.Юнгмарк (Шв) 1,96; 4= М.Мельфор (Фр) 1,92, Д.Френкель (Изра) 1,92, С.ШКОЛИНА 1,92; 7= В.Венева (Болг) 1,92, О.Окунева (Укр) 1,92.

**Квалификация (5) (1,94):** А.Ди Мартино (Ит) 1,94; С.ШКОЛИНА 1,94; В.Венева (Болг) 1,94; М.Мельфор (Фр) 1,94; Э.Юнгмарк (Шв) 1,94; Д.Френкель (Изра) 1,94; О.Окунева (Укр) 1,94; Р.Бейтия (Исп) 1,92; М.КУЧИНА 1,92; Т.Ангельсен (Норв) 1,92; Г.Удрас (Эст) 1,92; С.Куфаас (Норв) 1,89; А.Ильющенко (Эст) 1,89; В.КЛЮГИНА 1,89; М.Юнгфляйш (Герм) 1,89; Р.Ламера (Ит) 1,85; К.Гриндем (Норв) 1,85; Э.Петре (Рум) 1,85; А.Пальшите (Литв) 1,85; А.Шимич (Хорв) 1,85; Р.Альварес (Исп) 1,85; Б.Лундмарк (Швцр) 1,85; М.Фурман (Изра) 1,80.

**Шест (6):** А.Роговска (Пол) 4,85; З.Шпигельбург (Герм) 4,75; К.Гадшия (Герм) 4,65; И.Птачникова (Чех) 4,60; 4= М.Никканен (Финл) 4,60, А.КИРЯШОВА 4,60; Л.Рыжих (Герм) 4,50; А.Шведова (Блр) 4,50; Н.Кирыякопулу (Гр) 4,35.

**Квалификация (5) (4,55):** Л.Рыжих (Герм) 4,55; З.Шпигельбург (Герм) 4,55; А.Роговска (Пол) 4,55; М.Никканен (Финл)

4,55; А.Шведова (Блр) 4,55; Н.Кирыякопулу (Гр) 4,55; А.КИРЯШОВА 4,55; К.Гадшия (Герм) 4,55; И.Птачникова (Чех) 4,55; А.Бруно (Ит) 4,45; Х.Блисдейл (Вбр) 4,45; Т.Пена (Ирл) 4,35; А.Бенгтссон (Шв) 4,35; М.Дальстром (Шв) 4,35; Н.Агирре (Исп) 4,15; К.Хольм (Дан) 4,15; К.Ларсенсен (Норв) 4,15; М.Тавареш (Порт) 4,15; И.Хог-Педерсен (Дан) 3,90; Д.Бенекки (Ит) 3,90.

**Длина (6):** Д.КЛИШИНА 6,80; Н.Гомеш (Порт) 6,79; Ю.ПИДЛУЖНАЯ 6,75; Э.Лезьер (Фр) 6,59; В.Шуткова (Блр) 6,57; А.Мирончик (Блр) 6,55; К.Дейак (Рум) 6,45; И.Пустерла (Швцр) 6,43.

**Квалификация (5) (6,60):** Ю.ПИДЛУЖНАЯ 6,74; И.Пустерла (Швцр) 6,71; В.Шуткова (Блр) 6,67; Д.КЛИШИНА 6,65; Э.Лезьер (Фр) 6,61; К.Дейак (Рум) 6,60; Н.Гомеш (Порт) 6,58; А.Мирончик (Блр) 6,58; А.НАЗАРОВА 6,57; В.Тигау (Рум) 6,56; Л.Грива (Латв) 6,53; К.Монтанер (Исп) 6,47; К.Проппер (Ирл) 6,45; К.Санду (Рум) 6,44; М.Вайтцель (Герм) 6,44; Р.Медьесова (Слвк) 6,37; Н.Катер (Герм) 6,36; Н.Колярич (Слов) 6,24; Я.Велдакова (Слвк) 6,11; М.Кафуру (Гр) 5,75. А.Грабусте (Латв) н/я.

**Тройной (5):** С.Ла Мантиа (Ит) 14,60; О.ЗАБАРА 14,45; Д.Велдакова (Слвк) 14,39; С.Родич (Слов) 14,35; К.Буйин (Рум) 14,19; Н.КУТЯКОВА 14,18; А.Перра (Гр) 14,01; П.Дачева (Болг) 13,84.

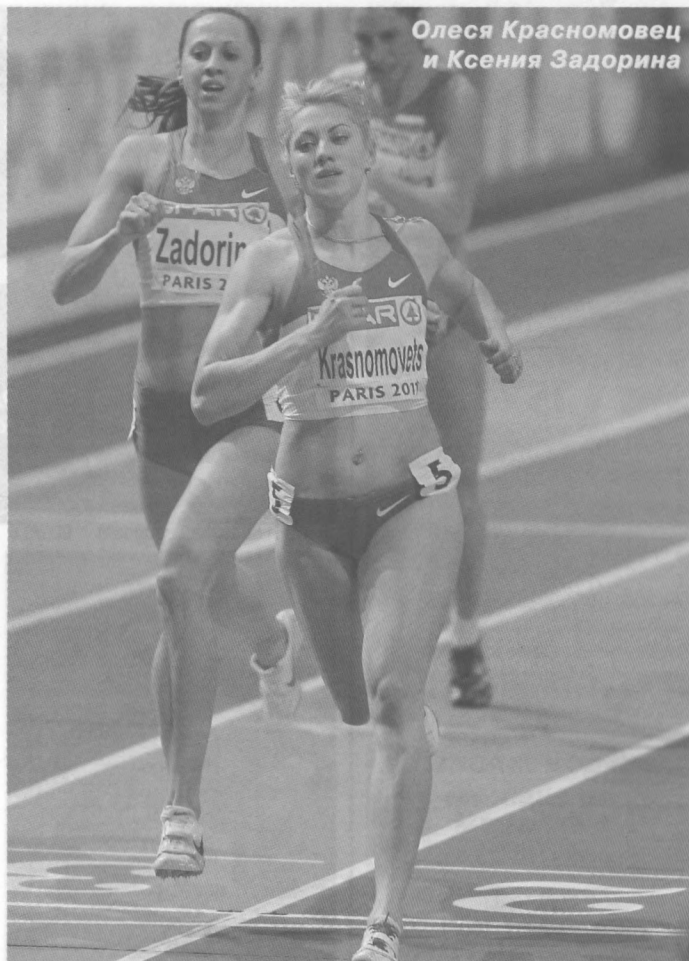
**Квалификация (4) (14,10):** Н.КУТЯКОВА 14,44; С.Ла Мантиа (Ит) 14,38; Д.Велдакова (Слвк) 14,27; С.Родич (Слов) 14,25; П.Дачева (Болг) 14,20; О.ЗАБАРА 14,13; К.Буйин (Рум) 14,12; А.Перра (Гр) 14,01; П.Саррапио (Исп) 13,98; Б.Топич (Серб) 13,93; М.Трибанска (Пол) 13,90; И.Радевича (Латв) 13,89; С.Большакова (Белг) 13,83; А.Кессели (Фр) 13,82; К.Демут (Герм) 13,81; П.Папахристу (Гр) 13,72; К.Тома (Рум) 13,66; В.Баранова (Эст) 13,42; И.Фройсдаль (Норв) 13,11; А.Банова (Болг) 13,05. Н.Панета (Гр) н/я.

**Ядро (5):** А.АВДЕЕВА 18,70; К.Шванитц (Герм) 18,65; Д.Терлеки (Герм) 18,09; Д.Сериваль (Фр) 17,84; А.Мартон (Венг) 17,84; С.Клееберг (Герм) 17,63; К.Роза (Ит) 17,54; И.ТАРАСОВА 17,17.

**Квалификация (4) (17,90):** К.Шванитц (Герм) 18,39; А.Мартон (Венг) 18,11; Д.Терлеки (Герм) 18,01; А.АВДЕЕВА 17,97; К.Роза (Ит) 17,83; И.ТАРАСОВА 17,35; Д.Сериваль (Фр) 17,26; С.Клееберг (Герм) 17,25; Е.Копец (Блр) 17,11; В.Епимашко (Блр) 16,89; Г.Облещук (Укр) 16,21; Р.Мауродиева (Болг) 15,24.

**Пятиборье (4):** А.Джиму (Фр) 4723 (8,11-1,80-14,81-6,34-2.18,99); А.Скуйите (Литв) 4706 (8,60-1,83-17,53-6,25-2.26,54); Р.Франсен (Нид) 4665 (8,64-1,92-14,09-6,07-2.16,24); К.Тиминска (Пол) 4612 (8,34-1,74-14,06-6,33-2.14,06); Д.Самуэльссон (Шв) 4497 (8,63-1,74-14,32-6,04-2.12,55); М.ГОНЧАРОВА 4469 (8,52-1,77-13,63-6,09-2.16,66); З.Хейнова (Чех) 4453 (8,25-1,80-12,11-5,73-2.09,93); К.Канд (Эст) 4399 (8,62-1,74-13,22-5,97-2.12,86); Г.Шадейко (Эст) 4358 (8,32-1,77-12,23-6,19-2.23,54); А.Грабусте (Латв) 4342 (8,68-1,71-14,18-6,29-2.244); И.Маркуссен (Норв) 4283 (8,72-1,68-12,49-6,06-2.12,93); С.Арпс (Белг) 4282 (8,28-1,74-13,51-6,11-2.31,94); Я.ПАНТЕЛЕЕВА 4265 (8,84-1,77-13,38-5,85-2.20,06); Б.Эрнадо (Исп) 4128 (8,59-1,62-12,85-5,75-2.15,87). Э.Клучинова (Чех) н/я. ♦

Олеся Красномовец и Ксения Задорина



## Беговой экипировочный центр «Фортуна»

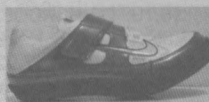


**GLYCERIN 8** – первая модель, в конструкции которой используется технология DNA (ДНК) – первая умная технология, которая мгновенно приспосабливается к особенностям каждого бегуна, весу человека, темпу бега. Вещество,

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 упругим 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](http://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](mailto:runner-center@mail.ru)



**Зигисмунд Сирмайс**  
победил  
с новым рекордом  
мира среди юниоров –  
84,47

### КУБОК ЕВРОПЫ ПО ЗИМНИМ МЕТАНИЯМ СОФИЯ (19–20.03)

#### Мужчины

**Ядро** (20): Х.Алич (Биг) 20,21; М.Фортеш (Порт) 20,18; С.ЦИРИХОВ 19,45; Р.Диппл (Герм) 19,06; К.Кристенсен (Дан) 19,03; Д.ЛОБЫНЯ 18,97; М.Йотанович (Серб) 18,96; Г.Иванов (Болг) 18,90. **Молодежь**. С.Бахар (Блр) 18,29; Д.Савицкий (Укр) 18,27; М.Премеру (Хорв) 18,01; М.Бедевиту (Герм) 17,84; Д.Сеччи (Ит) 17,77; Т.Содерлунд (Финл) 17,63; М.АФОНИН 17,39; Ф.Бело (Порт) 17,26.

**Диск** (19): Э.Ольгунденис (Турц) 63,31; Э.Каде (Нид) 62,15; С.Урсу (Рум) 62,00; М.Мюнх (Герм) 61,25; Б.ПИЩАЛЬНИКОВ 60,83; А.Семенов (Укр) 59,77; Д.Фалочи (Ит) 57,81; С.Роганов (Блр) 57,16. **Молодежь**. Н.Нестеренко (Укр) 59,71; Б.Морс (Вбр) 59,50; М.Премеру (Хорв) 57,28; П.Нитт (Эст) 57,26; Д.Ясински (Герм) 57,10; Л.Джуан (Фр) 56,50; А.Гар (Рум) 56,00; М.Бернтсен (Норв) 55,24; М.ДВОРНИКОВ 54,77.

**Молот** (19): К.Парш (Венг) 79,84; Ю.Шаюнов (Блр) 77,41; А.Сокирский (Укр) 76,84; К.ИКОНИКОВ 75,50; И.Соколовс (Латв) 74,60; Н.Виццони (Ит) 74,58; М.Йонс (Шв) 73,99; К.Немет (Венг) 73,94. **Молодежь**. С.Коломоев (Блр) 72,94; Э.Хенриксен (Норв) 72,37; А.Мартынчук (Укр) 71,10; А.КОЧНЕВ 70,34; Й.Бихлер (Герм) 67,94; А.Худи (Венг) 67,56; К.Бигот (Фр) 67,38; К.Расанен (Финл) 66,33; С.Маргиев (Молд) 64,01.

**Копье** (20): З.Сирмайс (Латв) 84,47; А.Пятница (Укр) 81,96; В.ИОРДАН 79,49; П.Ракочи (Пол) 76,93; И.СУХОМЛИНОВ 75,51; Т.Смет (Белг) 75,01; Л.Тиммерман (Нид) 74,86; Л.Готтардо (Ит) 73,86. **Молодежь**. Ф.Аван (Турц) 80,19; Д.Косински (Укр) 79,90; Д.ТАРАБИН 78,61; С.Лехтола (Финл)



**Олеся Короткова (в центре),  
Николета Грасу и Вера Ганеева**  
на пьедестале почета  
в метании диска



**Валерий Йордан**

74,86; Х.Хмелак (Пол) 73,98; В.Саммац (Серб) 71,94; Д.Пемброук (Вбр) 69,92; А.Брунс (Латв) 65,41.

**Командный зачет** (20): РОССИЯ 4353; Украина 4343; Италия 4069; Испания 3995; Румыния 3944; Болгария 3610.

**Молодежь**. Украина 4201; РОССИЯ 4028; Финляндия 3881; Эстония 3678; Италия 3645; Румыния 3556; Болгария 3484.

#### Женщины

**Ядро** (19): Е.Копец (Блр) 17,71; Д.Сериваль (Фр) 17,52; К.Роза (Ит) 17,39; Д.Терлеки (Герм) 17,33; М.Букельман (Нид) 16,84; Р.Мавродиева (Болг) 16,79; О.ЧИБИСОВА 16,37; В.Епимашко (Блр) 16,29. **Молодежь**. А.Мартон (Венг) 17,92; Е.КОЛОДКО 17,85; С.Клееберг (Герм) 16,77; Г.Облещук (Укр) 15,41; А.Метцкеева (Изра) 15,07; М.Куцарова (Болг) 14,61; С.Неата (Рум) 14,36; В.Колб (Блр) 14,36.

**Диск** (20): О.КОРОТКОВА 60,20; Н.Грасу (Рум) 59,44; В.ГАНЕЕВА 57,45; Е.Корсак (Укр) 57,36; В.Бегич (Хорв) 56,58; С.Рампф (Герм) 55,53; М.Янсен (Нид) 54,91; М.Робер-Мишон (Фр) 54,28. **Молодежь**. Е.СТРОКОВА 55,56; А.Мартон (Венг) 53,84; А.Каштанова (Блр) 53,80; И.Родригеш (Порт) 53,32; Ю.Фишер (Герм) 52,11;



**Евгения Колодко**

В.Клочко (Укр) 51,26; К.Глатр (Фр) 50,95; А.Метцкеева (Изра) 49,40.

**Молот** (20): Т.ЛЫСЕНКО 73,70; Б.Хайдлер (Герм) 72,71; З.Маргиева (Молд) 71,96; С.Фальзон (Фр) 70,50; М.Маргиева (Молд) 70,21; С.Салис (Ит) 68,58; Е.Матошко (Блр) 67,73; М.БЕСПАЛОВА 66,49.

**Молодежь**. Б.Пери (Рум) 67,38; С.Хитчон (Вбр) 64,16; Ж.Геасейм (Фр) 62,43; З.Узунбилек (Турц) 60,87; А.Кастрова (Блр) 60,45; А.Скидан (Укр) 60,21; Ф.Фертиг (Венг) 60,13; Й.Пенттила (Финл) 58,06... 13. Е.РЯБЦЕВА 50,55.

**Копье** (19): А.Гоцко (Укр) 58,35; Э.Айзенлауэр (Герм) 56,99; А.Хьялмдоттир (Исл) 56,44; З.Бани (Ит) 54,55; А.Кубяк (Фр) 53,44; С.Крус (Порт) 53,13; Б.Кролла (Нид) 52,11; М.МАКСИМОВА 51,10. **Молодежь**. В.Ребрик (Укр) 57,95; Л.Лаасма (Эст) 57,04; С.Утриайнен (Финл) 53,73; А.Вессман (Шв) 52,86; А.СПИКИНА 52,43; М.Андрей (Фр) 51,89; Т.Холодович (Блр) 51,33; В.Юхаш (Венг) 51,17.

**Командный зачет** (20): Германия 4142; РОССИЯ 4079; Франция 4029; Украина 4027; Италия 3902; Белоруссия 3861; Португалия 3747; Румыния 3693.

**Молодежь**. Венгрия 3838; Украина 3763; РОССИЯ 3735; Белоруссия 3629; Румыния 3470; Финляндия 3425; Турция 3359; Болгария 3104. ♦

### ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ ПУНТА-УМБРИЯ (20.03)

#### Мужчины

**12 км**: И.Мерга (Эф) 33.50; П.Тануи (Кен) 33.52; В.Чепкок (Кен) 33.53; М.Кисорио (Кен) 33.55; Д.Мутаи (Кен) 34.03; С.Кипротич (Уган) 34.07; Ф.Лимо (Кен) 34.21; Х.Месфин (Эф) 34.25; Х.Али (Бахр) 34.30; Х.Мачаринианг (Кен) 34.30; М.Кипсиро (Уган) 34.31; Д.Сефер (Эф) 34.35; Д.Курсуро (Уган) 35.06; Т.Велдеселаси (Эрт) 35.08; С.Мокока (ЮАР) 35.10.

**Командный зачет**: Кения 14; Эфиопия 38; Уганда 49; Эритрея 95; ЮАР 113; Бахрейн 130; Алжир 150; Испания 150; Португалия 189; США 199; Австралия 203.

**Юниоры. 8 км**: Д.Кипсанг (Кен) 22.21; Т.Айеко (Уган) 22.27; П.Мутунга (Кен) 22.32; Б.Диди (Эф) 22.39; Ф.Хафту (Эф) 22.43; Д.Рунгару (Кен) 22.43; М.Эдрис (Эф) 22.44; Й.Зерихун (Эф) 22.53; Д.Араптани (Уган) 23.03; И.Коэч (Кен) 23.10; Т.Черу (Эф) 23.16; С.Гебрейоханес (Эрт) 23.18; Ф.Ятор (Кен) 23.19; Д.Черуйот (Кен) 23.19; П.Кибет (Уган) 23.21... 50. И.САФИУЛЛИН 24.59... 62. А.СТРИЖАКОВ 25.22... 80. А.РУСАКОВ 25.55... 89. Э.КРАСНОВ 26.13... 101. Н.ЛЯЛИКОВ 26.54... 104. В.ЛАГУШИН 27.20.

**Командный зачет**: Кения 20; Эфиопия 24; Уганда 50; Эритрея 65; Марокко 106; ЮАР 123; Япония 148; США 153; Австралия 221; Великобритания 230... 15.РОССИЯ 281.

#### Женщины

**8 км**: В.Черуйот (Кен) 24.58; Л.Масай (Кен) 25.07; Ш.Фланган (США) 25.10; М.Мелькаму (Эф) 25.18; П.Чероно (Кен) 25.20; В.Йимер (Эф) 25.21; П.Корикванг (Кен) 25.26; Л.Чепкуруй (Кен) 25.28; Г.Дибба (Эф) 25.36; Б.Олджира (Эф) 25.40; Х.Аалев (Эф) 25.42; Ш.Эшете (Бахр) 25.53; С.Кибет (Кен) 25.56; Ш.Пердью (Вбр) 26.03; М.Хасен (Эф) 26.24.

**Командный зачет**: Кения 15; Эфиопия 29; США 57; Бахрейн 87; Великобритания 118; Уганда 148; Япония 160; Испания 180; ЮАР 198; Австралия 210.

**Юниорки. 6 км**: Ф.Кипьегон (Кен) 18.53; Г.Аялев (Эф) 18.54; А.Гебру (Эф) 18.54; В.Мекаша (Эф) 18.59; Д.Киса (Кен) 19.08; Н.Чепкуруй (Кен) 19.20; П.Рионорипо (Кен) 19.24; Э.Антенех (Эф) 19.29; Б.Кипкоэч (Кен) 19.33; Б.Дириба (Эф) 19.34; А.Урге (Эф) 19.39; К.Сура (Яп) 19.49; Т.Кимура (Яп) 19.56; М.Волду (Эрт) 19.59; Э.Горецка (Вбр) 20.03.

**Командный зачет**: Эфиопия 17; Кения 19; Япония 75; Эритрея 89; Великобритания 106; Уганда 110; США 145; Марокко 146. ♦



## ЖЕНЩИНЫ

### 100 м

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 10,78 | Вероника Кемпбелл 82 (Ям)     |
| 10,82 | Кармелита Джетер 79 (США)     |
| 10,84 | Келли Энн Баптист 86 (Трин)   |
| 10,90 | Шалонда Соломон 85 (США)      |
| 10,96 | Керрон Стюарт 84 (Ям)         |
| 10,97 | Лашонти Мур 83 (США)          |
| 10,97 | Маршавет Майерс 84 (США)      |
| 11,00 | Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)    |
| 11,02 | Шерон Симпсон 84 (Ям)         |
| 11,04 | Александрия Андерсон 87 (США) |
| 11,08 | Шери-Энн Брукс 83 (Ям)        |
| 11,10 | Верена Зайлер 85 (Герм)       |
| 11,11 | Лаура Тернер 80 (Вбр)         |
| 11,11 | Веронике Ман 84 (Фр)          |
| 11,13 | Габби Майо 89 (США)           |
| 11,13 | Чандра Старрап 71 (Баг)       |
| 11,14 | Кэрри Рассел 90 (Ям)          |
| 11,15 | Глория Асумну 85 (США)        |
| 11,15 | Рудди Занг Милама 87 (Габ)    |
| 11,15 | Дебби Маккензи 76 (Баг)       |
| 11,15 | Дебби Фергусон 76 (Баг)       |
| 11,15 | Ана Клаудиа Да-Сильва 87 (Бр) |
| 11,16 | Тэхесиа Харриген 82 (БВрг)    |
| 11,16 | Октавиус Фримен 92 (США)      |
| 11,17 | Микеле Барбер 80 (США)        |
| 11,17 | Эштон Первис 92 (США)         |

### 200 м

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 21,98 | Вероника Кемпбелл 82 (Ям)             |
| 22,03 | Аллисон Феликс 85 (США)               |
| 22,32 | Мириам Сумаре 86 (Фр)                 |
| 22,40 | Консуэлла Мур 81 (США)                |
| 22,41 | <b>Александра Федорива 88 (Рос)</b>   |
| 22,44 | Елизавета Брызгина 89 (Укр)           |
| 22,46 | Лашонти Мур 83 (США)                  |
| 22,47 | Шалонда Соломон 85 (США)              |
| 22,47 | <b>Анастасия Капачинская 79 (Рос)</b> |
| 22,49 | Порша Лукас 88 (США)                  |
| 22,54 | Кармелита Джетер 79 (США)             |
| 22,54 | Анейша Маклафлин 86 (Ям)              |
| 22,57 | Керрон Стюарт 84 (Ям)                 |
| 22,59 | Бьянка Найт 89 (США)                  |
| 22,59 | Лина Жак-Себастьян 85 (Фр)            |
| 22,61 | Элени Артимата 86 (Кипр)              |
| 22,62 | Дебби Маккензи 76 (Баг)               |
| 22,65 | Дженеба Тармо 89 (США)                |
| 22,65 | Шерон Симпсон 84 (Ям)                 |
| 22,67 | <b>Юлия Чермошанская 86 (Рос)</b>     |
| 22,69 | Сидон Мотерсиль 78 (Кайм)             |
| 22,71 | Нивеа Смит 90 (Баг)                   |
| 22,71 | Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)            |
| 22,71 | Шариз Вудс 85 (США)                   |
| 22,72 | Шери-Энн Брукс 83 (Ям)                |

### 400 м

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 49,64 | Дебби Данн 78 (США)                 |
| 49,89 | <b>Татьяна Фирова 82 (Рос)</b>      |
| 49,89 | Амантле Монтшо 83 (Бтсв)            |
| 49,92 | <b>Ксения Усталова 88 (Рос)</b>     |
| 50,04 | Шерика Уильямс 85 (Ям)              |
| 50,04 | Новлене Уильямс 82 (Ям)             |
| 50,10 | <b>Антонина Кривошапка 87 (Рос)</b> |

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 50,15 | Аллисон Феликс 85 (США)               |
| 50,16 | <b>Анастасия Капачинская 79 (Рос)</b> |
| 50,43 | Ливаниа Гренот 83 (Ит)                |
| 50,52 | Франсена Маккорори 88 (США)           |
| 50,53 | Наташа Хейстингс 86 (США)             |
| 50,64 | Калис Спенсер 87 (Ям)                 |
| 50,67 | Роузмари Уайт 86 (Ям)                 |
| 50,76 | Кейша Бейкер 88 (США)                 |
| 50,81 | Антонина Ефремова 81 (Укр)            |
| 50,85 | Дениса Росолова 86 (Чех)              |
| 50,87 | <b>Ксения Задороина 87 (Рос)</b>      |
| 50,88 | Кристин Охуруогу 84 (Вбр)             |
| 50,88 | Ваня Стамболова 83 (Болг)             |
| 50,88 | <b>Наталья Назарова 79 (Рос)</b>      |
| 51,02 | Джессика Берд 89 (США)                |
| 51,09 | Лашинда Демус 83 (США)                |
| 51,16 | Моника Харгров 82 (США)               |
| 51,24 | Маргарет Этим 92 (Ниг)                |

### 800 м

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 1.57,34 | Алисия Джонсон 86 (США)            |
| 1.57,56 | <b>Мария Савинова 85 (Рос)</b>     |
| 1.57,75 | Нэнси Джебет Лангат 81 (Кен)       |
| 1.57,84 | Джанет Джепкогей 83 (Кен)          |
| 1.58,16 | Кения Синклер 80 (Ям)              |
| 1.58,16 | Кастер Семена 91 (ЮАР)             |
| 1.58,22 | Фобе Райт 88 (США)                 |
| 1.58,40 | Алима Хашлаф 88 (Мар)              |
| 1.58,50 | <b>Елена Кофанова 88 (Рос)</b>     |
| 1.58,67 | Морган Юсини 84 (США)              |
| 1.58,67 | Инд Деиба 79 (Фр)                  |
| 1.58,74 | Джемма Симпсон 84 (Вбр)            |
| 1.58,85 | Ивонн Хак 86 (Нид)                 |
| 1.58,88 | Дженифер Медоуз 81 (Вбр)           |
| 1.58,89 | Анна Пирс 84 (США)                 |
| 1.58,89 | <b>Светлана Ключа 78 (Рос)</b>     |
| 1.58,97 | Юлия Кревсун 80 (Укр)              |
| 1.59,00 | Мэгги Вессе 81 (США)               |
| 1.59,12 | Майте Мартинес 76 (Исп)            |
| 1.59,13 | Элиза Кузма 81 (Ит)                |
| 1.59,17 | Тинту Лука 89 (Инд)                |
| 1.59,28 | <b>Татьяна Андрианова 79 (Рос)</b> |
| 1.59,29 | Эгле Балчунайте 88 (Литв)          |
| 1.59,31 | Лусия Клоцова 83 (Слвк)            |
| 1.59,54 | Зара Бурас 87 (Алж)                |

### 1500 м

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 3.57,65 | <b>Анна Альминова 85 (Рос)</b> |
| 3.58,93 | Марьям Джамаль 84 (Бахр)       |
| 3.59,28 | Гелете Бурка 86 (Эф)           |
| 3.59,35 | Ибиссам Лахуд 83 (Мар)         |
| 3.59,59 | Кристи Вюрт-Томас 80 (США)     |
| 3.59,76 | Инд Деиба 79 (Фр)              |
| 3.59,79 | Лиза Добриски 83 (Вбр)         |
| 4.00,13 | Нэнси Джебет Лангат 81 (Кен)   |
| 4.00,20 | Нурия Фернандес 76 (Исп)       |
| 4.00,25 | Мими Белете 88 (Бахр)          |
| 4.01,17 | Фанантейно Феликс 80 (Мад)     |
| 4.01,30 | Шаннон Рабури 84 (США)         |
| 4.01,30 | Наталья Родригес 79 (Исп)      |
| 4.01,96 | Абеба Аригави 90 (Эф)          |
| 4.02,00 | Месерет Дефар 83 (Эф)          |
| 4.02,17 | Асли Сакир 85 (Турц)           |
| 4.02,2  | Алемиту Бекеле 77 (Турц)       |
| 4.02,20 | Ингвилл Макестад 81 (Норв)     |
| 4.02,40 | Морган Юсини 84 (США)          |
| 4.02,54 | Стефани Туэлл 89 (Вбр)         |

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 4.03,14 | Анна Мищенко 83 (Укр)      |
| 4.03,39 | Виола Кибивотт 83 (Кен)    |
| 4.03,49 | Эрин Донохью 83 (США)      |
| 4.03,63 | Дженни Барринджер 86 (США) |
| 4.03,76 | Ирене Джелагат 88 (Кен)    |

### 3000 м

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 8.28,41 | Сентайеху Эйигу 84 (Эф)         |
| 8.29,20 | Марьям Джамаль 84 (Бахр)        |
| 8.31,38 | Шаннон Рабури 84 (США)          |
| 8.32,18 | Мими Белете 88 (Бахр)           |
| 8.34,58 | Виван Черуйот 83 (Кен)          |
| 8.35,19 | Алемиту Бекеле 77 (Турц)        |
| 8.36,09 | Месерет Дефар 83 (Эф)           |
| 8.37,48 | Сильвия Кибет 84 (Кен)          |
| 8.37,63 | Инесс Ченонге 82 (Кен)          |
| 8.37,97 | Маргарет Муриуки 86 (Кен)       |
| 8.38,05 | Нурия Фернандес 76 (Исп)        |
| 8.40,08 | Меселеш Мелькаму 85 (Эф)        |
| 8.40,72 | Флоренс Киплагат 87 (Кен)       |
| 8.40,73 | Белейнеш Олджира 90 (Эф)        |
| 8.41,11 | Паулине Кориквянг 88 (Кен)      |
| 8.41,37 | Линет Масаи 89 (Кен)            |
| 8.42,09 | Мерси Чероно 91 (Кен)           |
| 8.42,69 | Сара Морейра 85 (Порт)          |
| 8.43,72 | Гедо Утура 90 (Эф)              |
| 8.44,17 | Рене Кальмер 80 (ЮАР)           |
| 8.44,29 | Меган Меткалф 82 (Кан)          |
| 8.44,47 | Эстер Чемтаи 88 (Кен)           |
| 8.44,53 | Закиа Мришо 84 (Танз)           |
| 8.44,54 | Пурити Рионорипо 93 (Кен)       |
| 8.45,10 | <b>Наталья Попкова 88 (Рос)</b> |

### 5000 м

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 14.27,41 | Виван Черуйот 83 (Кен)           |
| 14.28,39 | Сентайеху Эйигу 84 (Эф)          |
| 14.31,14 | Линет Масаи 89 (Кен)             |
| 14.31,52 | Эльван Абейлегессе 82 (Турц)     |
| 14.31,91 | Меселеш Мелькаму 85 (Эф)         |
| 14.31,91 | Сильвия Кибет 84 (Кен)           |
| 14.34,07 | Тирунеш Диббаба 85 (Эф)          |
| 14.36,79 | Алемиту Бекеле 77 (Турц)         |
| 14.37,07 | Жессика Аугусто 81 (Порт)        |
| 14.38,64 | Салли Кипьега 85 (Кен)           |
| 14.38,87 | Месерет Дефар 83 (Эф)            |
| 14.39,19 | Инесс Ченонге 82 (Кен)           |
| 14.44,21 | Гедо Утура 90 (Эф)               |
| 14.44,76 | Молли Хаддл 84 (США)             |
| 14.44,90 | Эмебет Антенех 92 (Эф)           |
| 14.46,80 | Паулине Кориквянг 88 (Кен)       |
| 14.47,13 | Мерси Чероно 91 (Кен)            |
| 14.48,57 | Виола Кибивотт 83 (Кен)          |
| 14.48,94 | Маргарет Муриуки 86 (Кен)        |
| 14.49,08 | Шалан Фланаган 81 (США)          |
| 14.49,68 | <b>Мария Коновалова 74 (Рос)</b> |
| 14.52,64 | Флоренс Киплагат 87 (Кен)        |
| 14.54,08 | Стефани Туэлл 89 (Вбр)           |
| 14.54,71 | Сара Морейра 85 (Порт)           |
| 14.55,74 | Лайза Колл 87 (США)              |

### 10 000 м

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 31.04,52 | Меселеш Мелькаму 85 (Эф)     |
| 31.06,29 | Паулине Кориквянг 88 (Кен)   |
| 31.10,23 | Эльван Абейлегессе 82 (Турц) |
| 31.13,58 | Инесс Монтейру 80 (Порт)     |
| 31.18,07 | Лайза Колл 87 (США)          |
| 31.19,15 | Жессика Аугусто 81 (Порт)    |
| 31.22,83 | <b>Инга Абитова 82 (Рос)</b> |

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 31.23,86 | Сабрина Мокенхаупт 80 (Герм) |
| 31.26,55 | Сара Морейра 85 (Порт)       |
| 31.29,03 | Кайоко Фукуши 82 (Яп)        |
| 31.30,92 | Хикари Йошимото 90 (Яп)      |
| 31.36,90 | Хильда Кибет 81 (Нид)        |
| 31.37,07 | Дорика Обаре 90 (Кен)        |
| 31.38,71 | Риоки Кизаки 85 (Яп)         |
| 31.44,86 | Мерьем Эрдоган 90 (Турц)     |
| 31.46,47 | Кристина Папп 82 (Венг)      |
| 31.48,59 | Молли Хаддл 84 (США)         |
| 31.50,47 | Прежа Сридхаран 82 (Инд)     |
| 31.51,39 | Тирунеш Диббаба 85 (Эф)      |
| 31.51,44 | Кавита Раут 85 (Инд)         |
| 31.51,91 | Джо Пейви 73 (Вбр)           |
| 31.53,27 | Шитайе Эшете 90 (Бахр)       |
| 31.54,16 | Роса Морато 79 (Исп)         |
| 31.54,64 | Хемма Барракина 86 (Исп)     |
| 31.59,36 | Линет Масаи 89 (Кен)         |

### Полумарафон

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 1:07.07 | Эльван Абейлегессе 82 (Турц) |
| 1:07.13 | Маре Диббаба 89 (Эф)         |
| 1:07.14 | Мэри Кейтани 82 (Кен)        |
| 1:07.22 | Мергиа Аселефех 85 (Эф)      |
| 1:07.40 | Флоренс Киплагат 87 (Кен)    |
| 1:07.41 | Тейиба Эркессо 82 (Эф)       |
| 1:07.45 | Месерет Дефар 83 (Эф)        |
| 1:07.47 | Линет Чепкуруй 88 (Кен)      |
| 1:07.48 | Пенина Арусей 79 (Кен)       |
| 1:07.52 | Берхане Адере 73 (Эф)        |
| 1:07.55 | Ким Смит 81 (Н.З)            |
| 1:07.58 | Дире Туне 85 (Эф)            |
| 1:08.30 | Ачеде Хабтаму 87 (Эф)        |
| 1:08.31 | Воркнеш Кидане 81 (Кен)      |
| 1:08.34 | Кристель Донай 74 (Фр)       |
| 1:08.36 | Вуде Аялев Йимер 87 (Эф)     |
| 1:08.36 | Мерима Хасен 92 (Эф)         |
| 1:08.37 | Николь Чаппл 81 (Авсл)       |
| 1:08.37 | Шалан Фланаган 81 (США)      |
| 1:08.39 | Хильда Кибет 81 (Нид)        |
| 1:08.39 | Аберу Кебеде 89 (Эф)         |
| 1:08.42 | Ачеде Байса 87 (Эф)          |
| 1:08.48 | Агнес Кипроп 79 (Кен)        |
| 1:08.48 | Местават Туфа 83 (Эф)        |
| 1:08.50 | Фейесе Тадесе 88 (Эф)        |

### Марафон

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 2:20.25 | <b>Лилия Шобухова 77 (Рос)</b>   |
| 2:22.04 | Ачеде Байса 87 (Эф)              |
| 2:22.19 | <b>Инга Абитова 82 (Рос)</b>     |
| 2:22.38 | Мергиа Аселефех 85 (Эф)          |
| 2:22.43 | Шарон Чероп 84 (Кен)             |
| 2:22.44 | Тиффе Цегайе 84 (Эф)             |
| 2:23.06 | Мерима Хасен 92 (Эф)             |
| 2:23.17 | Безунеш Бекеле 83 (Эф)           |
| 2:23.25 | Каролин Килел 81 (Кен)           |
| 2:23.44 | Дире Туне 85 (Эф)                |
| 2:23.50 | <b>Мария Коновалова 74 (Рос)</b> |
| 2:23.53 | Тейиба Эркессо 82 (Эф)           |
| 2:23.58 | Аберу Кебеде 89 (Эф)             |
| 2:24.07 | Агнес Кипроп 79 (Кен)            |
| 2:24.13 | Амане Гобена 82 (Эф)             |
| 2:24.18 | Мамиту Деска 83 (Эф)             |
| 2:24.22 | Кристель Донай 74 (Фр)           |
| 2:24.33 | Корене Джелла 83 (Эф)            |
| 2:24.39 | Магарса А. Тафа 84 (Эф)          |
| 2:24.54 | Хелена Кипроп 76 (Кен)           |
| 2:24.55 | Юкио Акаба 79 (Яп)               |

2:25.00 Чжу Чуньюсю 79 (КНР)  
2:25.03 Алис Тимбилл 83 (Кен)  
2:25.10 Исабелла Андерсон 80 (Шв)  
2:25.18 Бай Сю 88 (КНР)

## 100 м с/6

12,52 Приссилла Лопес 82 (Кан)  
12,55 Лоло Джоунс 82 (США)  
12,57 Каролин Нитра 85 (Герм)  
12,57 Салли Пирсон 86 (Авсл)  
12,58 Пердита Фелисьен 80 (Кан)  
12,61 Квинн Харрисон 88 (США)  
12,63 Джинни Кроуфорд 83 (США)  
12,63 Нэвин Янит 86 (Турц)  
12,65 Даму Черри 77 (США)  
12,65 Дерваль О'Рорк 81 (Ирл)  
**12,68 Татьяна Дектярева 81 (Рос)**  
12,68 Даниэль Карразерс 79 (США)  
12,71 Деллорин Эннис-Лондон 75 (Ям)  
12,73 Деллорин Лондон 75 (Ям)  
12,75 Вонетт Диксон 75 (Ям)  
12,78 Сусанна Каллур 81 (Шв)  
12,78 Кристина Вукичевич 87 (Норв)  
12,81 Габби Майо 89 (США)  
12,81 Лиза Урех 89 (Швцр)  
12,82 Евгения Снегур 84 (Укр)  
12,83 Кристи Кастлин 88 (США)  
12,84 Анай Техеда 83 (Куба)  
12,84 Тойя Браун 75 (США)  
12,84 Келли Уэллс 82 (США)  
12,85 Тиффани Оуфилл 87 (США)  
12,85 Алиша Барбер 87 (Трин)  
12,85 Джессика Эннис 86 (Вбр)

## 400 м с/6

52,82 Лашинда Демус 83 (США)  
**52,92 Наталья Антюх 81 (Рос)**  
53,33 Калис Спенсер 87 (Ям)  
53,82 Ваня Стамболова 83 (Болг)  
54,13 Зузана Хейнова 86 (Чех)  
54,18 Перри Шейкс-Дрейтон 88 (Вбр)  
54,52 Шина Тоста 82 (США)  
54,52 Никиша Уилсон 86 (Ям)  
54,55 Квинн Харрисон 88 (США)  
54,58 Анджеа Моросану 86 (Рум)  
**54,59 Евгения Исакова 78 (Рос)**  
54,59 Джоук Одумосу 87 (Ниг)  
54,74 Тьерра Браун 89 (США)  
54,84 Джулия Лукас 84 (Трин)  
54,85 Тойя Браун 75 (США)  
54,96 Анна Йещен 78 (Пол)  
55,16 Эйлид Чайлд 87 (Вбр)  
55,25 Лорен Боден 88 (Авсл)  
55,29 Анастасия Рабченко 83 (Укр)  
**55,31 Наталья Иванова 81 (Рос)**  
55,33 Мелани Уокер 83 (Ям)  
55,38 Доминик Дарден 83 (США)  
55,49 Фабьенн Кольманн 89 (Герм)  
55,51 Дженифер Гроссарт 83 (США)  
55,52 Николь Лич 87 (США)

## 3000 м с/п

9.11,71 Милка Чемос 86 (Кен)  
9.13,22 Гладис Кипкембой 86 (Кен)  
9.17,07 Марта Домингес 75 (Исп)  
**9.17,57 Юлия Заруднева 86 (Рос)**  
9.18,03 Лидия Ротич 84 (Кен)  
9.18,54 Жессика Аугусто 81 (Порт)  
9.20,72 София Ассефа 87 (Эф)

9.22,51 Алмаз Аяна 91 (Эф)  
9.24,17 Мекдес Бекеле 81 (Эф)  
9.24,84 Лиса Агилера 79 (США)  
9.25,77 Виолетта Франкевич 77 (Пол)  
9.26,64 Мерси Ванику Ньороге 86 (Кен)

**9.29,82 Любовь Харламова 81 (Рос)**  
9.30,19 Хатти Дин 82 (Вбр)  
9.30,79 Катажина Ковальска 85 (Пол)  
9.31,39 Биртукан Адаму 92 (Эф)  
9.32,20 Корен Хиндс 76 (Ям)  
9.32,35 Бриджет Франек 87 (США)  
9.34,63 Анкута Бобочел 87 (Рум)  
9.34,75 Лайес Абдуллаева 91 (Азб)  
**9.34,88 Людмила Кузьмина 87 (Рос)**  
9.35,17 Барбара Паркер 82 (Вбр)  
9.35,52 Софи Дуарт 81 (Фр)  
9.35,71 Зулума Фуэнтес 77 (Исп)  
9.36,10 Корухуиш Итаа Бедада 92 (Эф)

## 4x100 м

42,29 Украина  
42,45 Франция  
42,49 США  
42,68 Польша  
**42,91 Россия**  
42,94 Ямайка  
43,07 Америка  
43,18 Белоруссия  
43,35 Германия  
43,45 Нигерия  
43,45 Испания  
43,46 Пуэрто-Рико  
43,63 Колумбия  
43,75 Швеция  
43,77 Великобритания  
43,77 Европа  
43,82 Бельгия  
43,88 Африка  
43,88 Бразилия  
43,93 Ирландия  
44,03 Италия  
44,09 Нидерланды  
44,09 Таиланд  
44,13 Литва  
44,22 КНР

## 4x400 м

**3.21,26 Россия**  
3.24,07 Германия  
3.24,32 Великобритания  
3.25,71 Италия  
3.26,12 США  
3.26,37 Америка  
3.26,58 Европа  
3.27,60 Украина  
3.27,72 Ямайка  
3.27,77 Индия  
3.27,99 Африка  
3.28,11 Франция  
3.28,74 Белоруссия  
3.29,26 Нигерия  
3.29,46 Румыния  
3.30,03 Казахстан  
3.30,11 Ирландия  
3.30,20 Канада  
3.30,29 Австралия  
3.30,73 Куба  
3.30,89 КНР  
3.31,69 Чехия

3.31,81 Япония  
3.32,96 Мексика  
3.33,03 Колумбия

## Ходьба 20 км

**1:25.11 Анира Кирдяпкина 89 (Рос)**  
**1:25.35 Вера Соколова 87 (Рос)**  
**1:25.52 Татьяна Сибилева 80 (Рос)**  
**1:27.44 Ольга Канышкина 85 (Рос)**  
1:28.05 Беатрис Паскуаль 82 (Исп)  
1:28.29 Вера Сантуш 81 (Порт)  
**1:28.33 Татьяна Минеева 90 (Рос)**  
1:28.36 Олив Лоугнан 76 (Ирл)  
**1:28.54 Людмила Архипова 80 (Рос)**  
1:29.20 Мелани Зеегер 77 (Герм)  
1:29.35 Масуми Фучизе 86 (Яп)  
1:29.36 Инеш Энрикеш 80 (Порт)  
**1:29.37 Светлана Соловьева 86 (Рос)**  
1:30.06 Лю Хон 1 87 (КНР)  
1:30.14 Джулия Такач 89 (Исп)  
1:30.33 Циеян Шеньцзи 90 (КНР)  
1:30.35 Сунь Хуаньхуань 90 (КНР)  
1:30.36 Куми Отоши 85 (Яп)  
1:30.37 Маюми Кавасаки 80 (Яп)  
1:30.37 Ян Минся 90 (КНР)  
1:30.41 Джо Джексон 85 (Вбр)  
1:30.44 Ши Ян 83 (КНР)  
1:30.47 Сюзана Фейтор 75 (Порт)  
1:30.53 Ли Яньфей 90 (КНР)  
1:30.53 Джесс Ротвелл 89 (Авсл)

## Высота

2,06п Бланка Власич 83 (Хорв)  
2,05 Шанте Лоу 84 (США)  
2,02п Ариане Фридрих 84 (Герм)  
2,01 Антоньетта Ди Мартино 78 (Ит)  
2,01 Эмма Грин 84 (Шв)  
**2,00п Светлана Школина 86 (Рос)**  
2,00п Рут Бейтия 79 (Исп)  
2,00п Мейке Крогер 86 (Герм)  
1,98п Шант Ховард-Лоу 84 (США)  
1,98 Лавери Спенсер 84 (С-Лс)  
1,98 Шант Ховард 84 (США)  
**1,97 Ирина Гордеева 86 (Рос)**  
1,97 Тиа Хеллебаут 78 (Белг)  
1,95 Венелина Венева 74 (Болг)  
1,95 Раффаэлла Ламера 83 (Ит)  
1,95 Надия Дусанова 87 (Узб)  
1,95 Вита Степина 76 (Укр)  
1,95 Анна Ильющенко 85 (Эст)  
1,95 Светлана Радзивилл 87 (Узб)  
1,94п Марина Аитова 82 (Каз)  
1,94п Джессика Эннис 86 (Вбр)  
1,94п Жэн Синюань 89 (КНР)  
**1,93п Виктория Ключина 80 (Рос)**  
1,93 Лесианис Майор 89 (Куба)  
1,93п Лиз Паттерсон 88 (США)  
1,93 Ромари Рифка 73 (Мекс)  
1,93 Шери Фрэнсис 83 (Ям)  
1,93 Анна Устинова 85 (Каз)  
1,93 Стине Куфаас 86 (Норв)  
1,93п Нонгротай Чайпетч 82 (Таил)

## Шест

4,89 Джен Сур 82 (США)  
**4,85п Елена Исинбаева 82 (Рос)**  
4,85 Фабиана Мурер 81 (Бр)  
4,81п Анна Роговская 81 (Пол)

**4,80п Светлана Феофанова 80 (Рос)**  
4,72 Каролин Хингст 80 (Герм)  
4,71 Зильке Шпигельбург 86 (Герм)  
**4,70п Юлия Голубчикова 83 (Рос)**  
**4,70п Татьяна Полнова 79 (Рос)**  
4,66п Лейси Дженсон 83 (США)  
4,66 Ирина Птачкикова 86 (Чех)  
**4,65п Александра Кирышова 85 (Рос)**  
4,65 Лиза Рыжих 88 (Герм)  
4,65 Анастасия Шведова 79 (Блр)  
4,62п Челси Джонсон 83 (США)  
4,60п Кейт Деннисон 84 (Вбр)  
4,60п Моника Пирек 80 (Пол)  
4,60п Кристина Гадшив 84 (Герм)  
4,60п Джиллиан Шварц 79 (Изр)  
4,60 Анна Баттке 85 (Герм)  
4,60 Бекки Холлидей 80 (США)  
4,55п Кельси Хендри 82 (Кан)  
4,55 Николиа Кирьякопулу 86 (Гр)  
4,52 Мелинда Оуэн 84 (США)  
4,51 Кили Хатсон 87 (США)

## Длина

**7,13 Ольга Кучеренко 85 (Рос)**  
**7,03 Дарья Клишина 91 (Рос)**  
**7,01 Людмила Колчанова 79 (Рос)**  
6,94 Бриттни Риз 86 (США)  
6,92 Инета Радевича 81 (Латв)  
6,92 Найде Гомеш 79 (Порт)  
6,91 Яргелис Савинье 84 (Куба)  
6,90 Шанте Лоу 84 (США)  
**6,90 Татьяна Котова 76 (Рос)**  
6,89 Хилеас Фаунтен 81 (США)  
6,88 Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)  
6,87 Ксения Балта 86 (Эст)  
6,84 Анастасия Мирончик 89 (Блр)  
**6,84 Юлия Пидлужная 88 (Рос)**  
6,81 Фанми Джимо 84 (США)  
6,81 Акиба Маккинни 79 (США)  
6,81 Юлия Тарасова 86 (Узб)  
6,81 Брианна Гленн 80 (США)  
6,79 Рената Медьесова 83 (Слвк)  
6,78 Элоис Лезьер 88 (Фр)  
6,78 Ивана Шпанович 90 (Серб)  
**6,77 Татьяна Чернова 88 (Рос)**  
6,76 Ирен Пустерла 88 (Швцр)  
**6,75п Анна Назарова 86 (Рос)**  
6,75п Состене Тарум Могенара 89 (Герм)

## Тройной

15,25 Ольга Рыпакова 84 (Каз)  
15,09 Яргелис Савинье 84 (Куба)  
14,81 Ольга Саладуха 83 (Укр)  
**14,77 Надежда Алехина 78 (Рос)**  
**14,68 Анна Пятых 81 (Рос)**  
14,61 Атанассия Перра 83 (Гр)  
14,56 Симона Ла Мантиа 83 (Ит)  
**14,55 Наталья Кутякова 86 (Рос)**  
14,55 Светлана Большакова 84 (Белг)  
14,48 Аделина Гаврила 78 (Рум)  
14,47 Снежана Родич 82 (Слов)  
14,45 Петя Дачева 85 (Болг)  
**14,44п Анастасия Потапова 85 (Рос)**  
14,44 Малгожата Трибанска 81 (Пол)



14,42 Ксения Децук 86 (Блр)  
**14,42 Екатерина Каюкова 86 (Рос)**  
 14,38 Ярианна Мартинес 84 (Куба)  
 14,35 Си Лимей 86 (КНР)  
 14,34 Дайленис Альякантара 91 (Куба)  
 14,34 Юсмай Бисет 83 (Куба)  
 14,33 Эрика Маклейн 86 (США)  
 14,32 Дана Велдакова 81 (Слвк)  
 14,32 Наталья Вяткина 87 (Блр)  
 14,31 Катя Демут 83 (Герм)  
**14,31 Алсу Муртазина 87 (Рос)**

## Ядро

21,70п Надежда Остапчук 80 (Блр)  
 20,86 Валери Вили 84 (Н.З)  
 20,42п Наталья Михневич 82 (Блр)  
 20,13 Гон Лицзяо 89 (КНР)  
 19,95 Янина Правалинская 76 (Блр)  
 19,94 Ли Лин 85 (КНР)  
 19,90п Анка Элтне 78 (Рум)  
 19,64 Надине Кляйнерт 75 (Герм)  
 19,50 Джилл Камарена-Уильямс 82 (США)  
**19,47п Анна Авдеева 85 (Рос)**  
 19,42 Петра Ламмерт 84 (Герм)  
 19,30 Клеопатра Борел 79 (Трин)  
 19,22 Мислейдис Гонзалес 78 (Куба)

**19,18 Ольга Иванова 79 (Рос)**  
**19,00п Анна Омарова 81 (Рос)**  
 19,00 Кьяра Роза 83 (Ит)  
 18,95 Вера Епимашко 76 (Блр)  
 18,80 Мишель Картер 85 (США)  
 18,79 Денис Хинрихс 87 (Герм)  
 18,72 Янивис Лопес 86 (Куба)  
 18,63 Майлин Варгас 83 (Куба)  
 18,59п Мариам Кевкишвили 85 (Груз)  
 18,49 Лю Сянжун 88 (КНР)  
 18,28 Кристина Шваниц 85 (Герм)  
 18,23 Сара Стивенс 86 (США)

## Диск

67,78 Надине Мюллер 85 (Герм)  
 66,93 Сандра Перкович 90 (Хорв)  
 66,52 Беки Брайтш 83 (США)  
 66,18 Ли Яньфен 79 (КНР)  
 65,96 Ярелис Барриос 83 (Куба)  
 65,84 Дани Самуэльс 88 (Авсл)  
 65,58 Джа Льюис-Смоллвуд 79 (США)  
**65,01 Наталья Садова 72 (Рос)**  
 64,49 Эдизна Науде 78 (ЮАР)  
 64,04 Сон Айминь 78 (КНР)  
 63,78 Николета Грасу 71 (Рум)  
 63,69 Кришна Пуниа 82 (Инд)  
 63,40 Вера Чехлова 78 (Чех)  
 63,20 Ярислей Колядо 85 (Куба)  
 62,55 Драгана Томашевич 82 (Серб)

62,47 Арета Термонд 76 (США)  
 62,37 Йоанна Висневска 72 (Пол)  
 62,21 Сабине Рампф 83 (Герм)  
 62,16 Занета Гланц 83 (Пол)  
**61,93 Светлана Сайкина 85 (Рос)**  
 61,51 Стефание Браун 79 (США)  
 61,30 Анна Содерберг 73 (Шв)  
 61,11 Беатриче Фаумуина 74 (Н.З)

60,82 Екатерина Корсак 85 (Укр)  
 60,81 Виолетта Потепя 80 (Пол)

## Молот

78,30 Анита Влодарчик 85 (Пол)  
 76,38 Бетти Хайдлер 83 (Герм)  
**76,03 Татьяна Лысенко 83 (Рос)**  
 75,42 Дарья Пчельник 81 (Блр)  
 75,19 Йипси Морено 80 (Куба)  
 74,53 Катрин Клаас 84 (Герм)  
 73,83 Чжан Вэньсю 86 (КНР)  
 73,74 Дженифер Далгрэн 84 (Арг)  
 73,52 Бьянка Пери 90 (Рум)  
 73,40 Стефани Фальзон 83 (Фр)  
 72,24 Султана Фрицелл 84 (Кан)  
 72,14 Марина Маргиева 86 (Молд)  
 71,94 Амбер Кемпбелл 81 (США)  
**71,90 Оксана Кондратьева 85 (Рос)**

71,66 Ольга Цандер 76 (Блр)  
 71,50 Залина Маргиева 88 (Молд)  
 71,27 Бритни Хенри 84 (США)  
 71,25 Сильвия Салис 85 (Ит)  
 71,24 Джессика Косби 82 (США)  
 71,19 Ван Чжен 87 (КНР)  
 70,80 Стилиани Пападопулу 82 (Гр)  
 70,36 Малгожата Задуря 82 (Пол)  
 70,35 Арасай Тондике 86 (Куба)  
 70,30 Наталья Золотухина 85 (Укр)  
 70,25 Ирина Секачева 76 (Укр)

## Копье

**68,89 Мария Абакумова 86 (Рос)**  
 68,66 Барбора Шпотакова 81 (Чех)  
 68,63 Кристина Обергфолль 81 (Герм)  
 67,16 Мартинка Ратей 81 (Слов)  
 66,81 Линда Шталь 85 (Герм)  
 66,67 Кара Паттерсон 86 (США)  
 66,38 Сунетт Вильюн 83 (ЮАР)  
 64,53 Катарина Молитор 83 (Герм)

64,07 Мерседес Чилья 80 (Исп)  
 63,36 Вера Ребрик 89 (Укр)  
 63,15 Голди Сайерс 82 (Вбр)  
 62,07 Янет Крус 88 (Куба)  
 62,02 Мадара Паламейка 87 (Латв)  
 61,56 Юки Эбихара 85 (Яп)  
 61,51 Сю Цзуань 86 (КНР)  
 61,43 Элизабет Пауэр 83 (Авст)  
 61,36 Кимберли Микл 84 (Авсл)  
 61,23 Джустин Роббесон 85 (ЮАР)  
 61,13 Ослейдис Менендес 79 (Куба)

61,04 Эстер Айзенлауэр 77 (Герм)  
 60,88 Яйнелис Рибо 87 (Куба)  
 60,74 Ярмила Клишова 81 (Чех)  
 60,72 Айдис Хьялмсдоттир 85 (Исл)  
 60,68 Лаура Уиттингхем 86 (Вбр)  
 60,60 Ли Линвей 89 (КНР)

## Семиборье

6823 Джессика Эннис 86 (Вбр)  
 (12,95-1,89-14,05-23,21-6,43-46,71-2.10,18)  
 6778 Наталия Добринская 82 (Укр)  
 (13,59-1,86-15,88-24,23-6,56-49,25-2.12,06)  
 6735 Хилеас Фаунтен 81 (США)  
 (12,93-1,90-13,73-23,28-6,79-42,26-2.17,80)

6683 Дженифер Эзер 83 (Герм)  
 (13,37-1,83-13,82-24,07-6,68-49,17-2.12,28)

**6572 Татьяна Чернова 88 (Рос)**  
**(13,47-1,82-13,66-24,47-6,52-51,35-2.13,97)**

6386 Лилли Шварцкопф 83 (Герм)  
 (13,93-1,80-14,23-25,31-6,22-53,16-2.13,60)

6268 Элиса Клучинова 88 (Чех)  
 (14,17-1,81-13,83-25,08-6,18-50,75-2.15,85)

6260 Людмила Осипенко 84 (Укр)  
 (13,77-1,85-12,99-24,64-6,20-48,69-2.20,69)

6230 Каролина Тиминска 84 (Пол)  
 (13,54-1,74-14,08-23,77-6,11-35,43-2.06,43)

6204 Джессика Зелинка 81 (Кан)  
 (13,29-1,70-13,81-24,27-5,97-44,24-2.11,46)

**6186 Марина Гончарова 86 (Рос)**  
**(14,04-1,83-13,12-25,61-6,06-49,47-2.13,66)**

6167 Марен Швердтнер 85 (Герм)  
 (13,63-1,74-13,56-24,37-6,34-45,27-2.21,86)

**6165 Яна Пантелеева 88 (Рос)**  
**(13,90-1,80-14,02-25,45-6,29-42,83-2.15,11)**

6156 Луиза Хазель 85 (Вбр)  
 (13,25-1,69-12,54-24,10-6,44-44,42-2.20,33)

6146 Джессика Самуэльссон 85 (Шв)  
 (14,28-1,74-14,29-24,53-6,26-38,61-2.08,25)

6107 Клаудия Рат 86 (Герм)  
 (13,96-1,80-12,41-24,55-6,44-39,13-2.15,24)

6098 Анна Мельниченко 83 (Укр)  
 (13,72-1,84-13,00-24,89-6,21-38,46-2.16,37)

6094 Брианн Тейсен 88 (Кан)  
 (13,39-1,75-12,13-24,18-6,10-42,35-2.15,40)

6084 Сара Артс 84 (Белг)  
 (13,38-1,74-13,13-24,62-6,17-40,30-2.15,90)

**6079 Александра Бутвина 86 (Рос)**  
**(14,79-1,77-14,12-24,48-6,18-40,53-2.11,07)**

6040 Диана Пиклер 83 (США)  
 (13,63-1,78-12,08-24,48-6,14-41,39-2.16,73)

6038 Арийро Стратаки 75 (Гр)  
 (13,96-1,73-13,48-25,09-6,11-44,09-2.14,74)

6031 Яна Максимова 89 (Блр)  
 (14,41-1,88-14,15-25,61-5,80-41,01-2.13,23)

6031 Маргарет Симпсон 81 (Гана)  
 (13,93-1,78-12,10-24,99-6,12-52,18-2.25,88)

6029 Ида Маркуссен 87 (Норв)  
 (14,56-1,74-12,77-25,20-6,30-45,44-2.12,46) ♦



# 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](http://www.bearclub.ru).**

**Профессиональные консультации —  
 по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.**

Закажите доставку через наш Интернет-магазин  
**[www.bearshop.ru](http://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.

# 2010 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## ЖЕНЩИНЫ

### 100 м

|       |                                |     |              |       |
|-------|--------------------------------|-----|--------------|-------|
| 11,22 | Кацура Юлия 83 Кр              | 1   | Сочи         | 27.05 |
| 11,24 | Гурова Анна 81 Кр              | 2   | Сочи         | 27.05 |
| 11,27 | Полякова Евгения 83 М, ФСО     | 132 | Ерино        | 11.06 |
| 11,28 | Мехти-Заде Юна 86 М-Н-Н        | 2   | Саранск      | 13.07 |
| 11,31 | Федорива Александра 88 М, П-Д  | 131 | Ерино        | 11.06 |
| 11,34 | Кашина Юлия 87 Крс             | 4   | Саранск      | 13.07 |
| 11,35 | Гефлих Анна 83 Влг-Иж          | 5   | Саранск      | 13.07 |
| 11,37 | Миронова Елена 82 Чл           | 3   | Челябинск    | 13.05 |
| 11,38 | Козлова Елена 88 Чрп           | 6   | Саранск      | 13.07 |
| 11,41 | Муринович Наталья 85 М-Р/Д     | 3   | Краснодар    | 6.06  |
| 11,46 | Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д        | 133 | Москва       | 6.06  |
| 11,46 | Савлинис Елизавета 87 М        | 8   | Саранск      | 13.07 |
| 11,47 | Боликова Мария 77 Влг-Элст     | 232 | Саранск      | 12.07 |
| 11,52 | Бутусова Екатерина 84 Влг-Нл   | 3   | Краснодар    | 6.06  |
| 11,53 | Болсун Елена 82 Ир             | 4   | Сочи         | 27.05 |
| 11,58 | Бабичева Анна 87 Ект           | 1   | Челябинск    | 29.05 |
| 11,62 | Кашина Юлия 80 СПб, КО         | 1   | Кемерово     | 4.06  |
| 11,63 | Вороненкова Екатерина 88 М-Клг | 2   | Чебоксары    | 2.07  |
| 11,64 | Кислова Марина 78 СПб, Д       | 3   | С.-Петербург | 23.06 |
| 11,68 | Морарь Надежда 88 Кр           | 1   | Адлер        | 11.06 |
| 11,69 | Мацегорова Юлия 85 Кр          | 3   | Краснодар    | 6.06  |
| 11,70 | Набокина Светлана 82 Пнз-Тула  | 3   | Сочи         | 27.05 |
| 11,70 | Белкина Ольга 90 СПб           | 1   | С.-Петербург | 5.06  |
| 11,70 | Серкова Мария 89 Ект           | 1   | Челябинск    | 25.06 |
| 11,74 | Зайцева Анна 91 Лпц            | 3   | Владимир     | 5.06  |
| 11,74 | Терехина Ольга 91 Пнз          | 1   | Чебоксары    | 18.06 |

### 200 м

|       |                                |      |           |       |
|-------|--------------------------------|------|-----------|-------|
| 22,41 | Федорива Александра 88 М, П-Д  | 1    | Саранск   | 15.07 |
| 22,47 | Капачинская Анастасия 79 М     | 4    | Барселона | 31.07 |
| 22,67 | Чермошанская Юлия 86 М         | 7    | Барселона | 31.07 |
| 22,79 | Вуколова Екатерина 87 Ул       | 4    | Саранск   | 15.07 |
| 22,80 | Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д        | 2    | Москва    | 29.06 |
| 22,91 | Вдовина Ксения 87 Лпц-М.о.     | 4    | Москва    | 29.06 |
| 23,03 | Антюх Наталья 81 М-СПб         | 1    | Сочи      | 28.05 |
| 23,24 | Савлинис Елизавета 87 М        | 4    | Жуковский | 26.06 |
| 23,28 | Кашина Юлия 80 СПб, КО         | 3    | Кемерово  | 5.06  |
| 23,29 | Литвинова Людмила 85 М-Лпц     | 7    | Москва    | 29.06 |
| 23,31 | Козлова Елена 88 Чрп           | 5    | Жуковский | 26.06 |
| 23,31 | Ефимова Екатерина 89 Х-М-Ект   | 1310 | Чебоксары | 3.07  |
| 23,32 | Фирова Татьяна 82 М.о.-Н-Н     | 6    | Жуковский | 26.06 |
| 23,40 | Тамкова Алена 90 Ект           | 7    | Жуковский | 26.06 |
| 23,51 | Туктамышева Марина 85 Омск     | 3    | Кемерово  | 5.06  |
| 23,55 | Пантелеева Марина 89 Лпц       | 1м   | Владимир  | 6.06  |
| 23,55 | Вороненкова Екатерина 88 М-Клг | 1    | Москва    | 13.06 |
| 23,61 | Муринович Наталья 85 М-Р/Д     | 1    | Краснодар | 7.06  |
| 23,64 | Болсун Елена 82 Ир             | 4    | Сочи      | 28.05 |
| 23,67 | Сафонова Дарья 81 Ект-Чл       | 9    | Жуковский | 26.06 |
| 23,77 | Ортина Ольга 87 М.о.-Врж       | 1    | Флуре     | 29.05 |
| 23,78 | Аргунова Нина 89 Кр            | 1    | Сочи      | 16.05 |
| 23,78 | Глибко Юлия 87 Ир              | 232  | Саранск   | 14.07 |
| 23,79 | Бутусова Екатерина 84 Влг-Нл   | 332  | Саранск   | 14.07 |
| 23,80 | Гефлих Анна 83 Влг-Иж          | 3    | Краснодар | 7.06  |

### 400 м

|       |                             |     |           |       |
|-------|-----------------------------|-----|-----------|-------|
| 49,89 | Фирова Татьяна 82 М.о.-Н-Н  | 1   | Барселона | 30.07 |
| 49,92 | Усталова Ксения 88 Ект      | 2   | Барселона | 30.07 |
| 50,10 | Кривошапка Антонина 87 Влг  | 3   | Барселона | 30.07 |
| 50,16 | Капачинская Анастасия 79 М  | 1   | Москва    | 29.06 |
| 50,87 | Задорина Ксения 87 М        | 5   | Москва    | 29.06 |
| 50,88 | Назарова Наталья 79 М, П    | 1п2 | Саранск   | 12.07 |
| 51,41 | Вдовина Ксения 87 Лпц-М.о.  | 2п1 | Саранск   | 12.07 |
| 51,73 | Мигунова Елена 84 Кз        | 1   | Иркутск   | 6.08  |
| 51,94 | Сафонова Дарья 81 Ект-Чл    | 1   | Челябинск | 25.06 |
| 52,13 | Вуколова Екатерина 87 Ул    | 4п3 | Саранск   | 12.07 |
| 52,27 | Иванова Наталья 81 М        | 3   | Сочи      | 27.05 |
| 52,41 | Красномовец Олеся 79 Св.о.  | 5п3 | Саранск   | 12.07 |
| 52,52 | Зыкина Олеся 80 Тула-Клг, П | 2   | Москва    | 7.07  |
| 52,64 | Фролова Анастасия 88 Нс     | 1   | Чебоксары | 3.07  |
| 52,72 | Седова Анна 88 Пнз          | 1   | Пенза     | 24.06 |
| 52,81 | Лебедева Мария 91 М.о.      | 1   | Чебоксары | 19.06 |
| 52,89 | Буланова Александра 89 М    | 1   | Москва    | 12.06 |
| 53,02 | Карнауценко Марина 88 Нс    | 2   | Чебоксары | 3.07  |

|       |                            |     |           |       |
|-------|----------------------------|-----|-----------|-------|
| 53,24 | Горшкова Ольга 90 Чбк      | 136 | Чебоксары | 2.07  |
| 53,25 | Карнаухова Валентина 88 Ир | 3   | Чебоксары | 3.07  |
| 53,26 | Терехова Юлия 90 М-Тмб     | 132 | Чебоксары | 2.07  |
| 53,42 | Клюка Светлана 78 М-Хб     | 5   | Сочи      | 27.05 |
| 53,44 | Прыткова Ксения 89 М       | 2   | Саранск   | 13.08 |
| 53,48 | Войнова Елена 85 М-Влдв    | 2   | Пенза     | 24.06 |
| 53,55 | Дашина Наталья 86 Срн-Чбк  | 6   | Сочи      | 27.05 |

### 800 м

|         |                                |     |            |       |
|---------|--------------------------------|-----|------------|-------|
| 1.57,56 | Савинова Мария 85 Ект-Чл       | 1   | Юджин      | 3.07  |
| 1.58,50 | Кофанова Елена 88 М            | 1   | Саранск    | 13.08 |
| 1.58,89 | Клюка Светлана 78 М-Хб         | 132 | Барселона  | 27.07 |
| 1.59,28 | Андрианова Татьяна 79 М-Ярс, П | 3   | Жуковский  | 26.06 |
| 1.59,85 | Русанова Юлия 86 Курск-Влгд    | 1   | Монтреуиль | 8.06  |
| 2.00,01 | Зброжек Оксана 78 М-СПб        | 3   | Москва     | 29.06 |
| 2.00,15 | Восмерикова Анастасия 88 М     | 4   | Жуковский  | 26.06 |
| 2.00,17 | Буланова Александра 89 М       | 2   | Москва     | 7.06  |
| 2.00,19 | Балахина Анна 86 М             | 3   | Москва     | 7.06  |
| 2.00,40 | Тутаева Юлия 88 Ект            | 2   | Чебоксары  | 3.07  |
| 2.00,53 | Солдатова Ольга 85 М-Брн       | 236 | Саранск    | 12.07 |
| 2.00,65 | Фесенко Елена 88 М, П          | 5   | Жуковский  | 26.06 |
| 2.00,72 | Марачева Ирина 84 Клг-Смр      | 3   | Веленье    | 1.07  |
| 2.01,19 | Костецкая Екатерина 86 СПб     | 3   | Уэльва     | 9.06  |
| 2.01,54 | Коновалова Анна 88 Ир          | 3   | Саранск    | 13.08 |
| 2.01,85 | Верховская Анна 88 СПб         | 4   | Саранск    | 13.08 |
| 2.01,95 | Зинурова Евгения 82 М-Чл       | 4   | Шанхай     | 23.05 |
| 2.02,3  | Дряхлова Мария 84 Н-Н          | 1   | Чебоксары  | 2.06  |
| 2.02,54 | Маркелова Татьяна 88 Мрм       | 6   | Чебоксары  | 3.07  |
| 2.02,6  | Зорина Любовь 84 Ект-Иж        | 2   | Чебоксары  | 2.06  |
| 2.02,97 | Глазкова Алена 88 Чл           | 334 | Чебоксары  | 2.07  |
| 2.03,03 | Лучкина Анна 86 М-Ств          | 5   | Монтреуиль | 8.06  |
| 2.03,15 | Субботина Евгения 89 Прм       | 333 | Саранск    | 12.07 |
| 2.03,25 | Александрова Дина 92 Чбк       | 231 | Чебоксары  | 2.07  |
| 2.03,39 | Журавлева Мария 86 Н-Н         | 235 | Саранск    | 12.07 |

### 1500 м

|         |                                |     |            |       |
|---------|--------------------------------|-----|------------|-------|
| 3.57,65 | Альминова Анна 85 М-Крв        | 1   | Сен-Дени   | 16.07 |
| 4.04,56 | Евдокимова Наталья 78 Кр-СПб   | 2   | Саранск    | 15.07 |
| 4.04,91 | Зброжек Оксана 78 М-СПб        | 9   | Барселона  | 1.08  |
| 4.06,67 | Восмерикова Анастасия 88 М     | 4   | Саранск    | 15.07 |
| 4.07,39 | Русанова Юлия 86 Курск-Влгд    | 5   | Саранск    | 15.07 |
| 4.07,82 | Коробкина Елена 90 М-Лпц       | 3   | Жуковский  | 26.06 |
| 4.08,01 | Задорожная Елена 77 М.о.-Ир    | 1   | Ерино      | 11.06 |
| 4.08,05 | Аржакова Елена 89 М-Кр         | 1   | Ерино      | 31.07 |
| 4.09,46 | Мартынова Екатерина 86 М-Брн   | 8   | Саранск    | 15.07 |
| 4.09,98 | Попкова Наталья 88 М           | 3   | Москва     | 29.06 |
| 4.10,14 | Марачева Ирина 84 Клг-Смр      | 4   | Стамбул    | 12.06 |
| 4.10,19 | Балахина Анна 86 М             | 1   | Москва     | 14.05 |
| 4.10,25 | Савинова Мария 85 Ект-Чл       | 234 | Саранск    | 14.07 |
| 4.10,38 | Пуляева Любовь 82 Чрп          | 4   | Ерино      | 31.07 |
| 4.10,50 | Заруднева Юлия 86 Влг          | вк  | Чебоксары  | 2.06  |
| 4.10,50 | Михеева Олеся 81 М.о.          | 5   | Стамбул    | 12.06 |
| 4.11,19 | Фесенко Елена 88 М, П          | 334 | Саранск    | 14.07 |
| 4.11,27 | Пантелеева Наталья 83 М.о.-Н-Н | 6   | Соттевилль | 12.06 |
| 4.12,25 | Зорина Любовь 84 Ект-Иж        | 6   | Жуковский  | 26.06 |
| 4.13,44 | Хасанова Альфия 88 Уфа         | 634 | Саранск    | 14.07 |
| 4.13,63 | Горбунова Екатерина 89 Н-Н-Чбк | 2   | Чебоксары  | 4.07  |
| 4.13,80 | Соловарева Анна 84 Уфа         | 533 | Саранск    | 14.07 |
| 4.13,92 | Лучкина Анна 86 М-Ств          | 3   | Уотфорд    | 12.06 |
| 4.14,42 | Солдатова Ольга 85 М-Брн       | 431 | Саранск    | 14.07 |
| 4.14,48 | Абдуллина Лейсан 87 Уфа        | 1   | Иркутск    | 6.08  |

### 2000 м

|         |                         |   |          |       |
|---------|-------------------------|---|----------|-------|
| 5.58,42 | Хасанова Альфия 88 Уфа  | 1 | Куортане | 26.06 |
| 6.04,46 | Дмитриева Ирина 82 Кстр | 2 | Куортане | 26.06 |

### 3000 м

|         |                              |   |           |       |
|---------|------------------------------|---|-----------|-------|
| 8.45,10 | Попкова Наталья 88 М         | 1 | Москва    | 6.06  |
| 8.51,41 | Коробкина Елена 90 М-Лпц     | 2 | Москва    | 6.06  |
| 8.58,80 | Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс | 3 | Москва    | 6.06  |
| 9.06,66 | Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа  | 1 | Чебоксары | 18.06 |
| 9.08,42 | Задорожная Елена 77 М.о.-Ир  | 1 | Берген    | 19.06 |
| 9.12,6  | Милашова Анжела 87 Ивн       | 1 | Владимир  | 13.06 |
| 9.14,33 | Головкина Ольга 86 М-Прм     | 1 | Москва    | 13.05 |



|         |                             |    |              |       |
|---------|-----------------------------|----|--------------|-------|
| 9.15,06 | Соколова Елена 79 М         | 4  | Москва       | 6.06  |
| 9.16,39 | Хасанова Альфия 88 Уфа      | 1  | Эспоо        | 30.06 |
| 9.21,07 | Дмитриева Ирина 75 М, П     | 2  | Эспоо        | 30.06 |
| 9.21,71 | Аржакова Елена 89 М-Кр      | 5  | Москва       | 6.06  |
| 9.23,80 | Галимова Валентина 86 М     | 2  | Москва       | 13.05 |
| 9.34,74 | Степанова Ксения 87 СПб     | 1  | С.-Петербург | 6.06  |
| 9.35,04 | Евсикова Галина 90 СПб      | 2  | С.-Петербург | 6.06  |
| 9.37,48 | Ватолина Анна 90 Ект        | 1у | Чебоксары    | 6.06  |
| 9.37,49 | Кудряшова Александра 90 Чбк | 1  | Чебоксары    | 6.06  |
| 9.40,69 | Власова Наталья 88 Влдв     | 1  | Пенза        | 25.06 |
| 9.40,96 | Бабич Мария 87 СПб          | 3  | С.-Петербург | 6.06  |
| 9.42,97 | Кудашкина Алена 91 Срн      | 1  | Казань       | 9.09  |
| 9.45,04 | Логутенкова Наталья 90 Срн  | 2  | Чебоксары    | 6.06  |
| 9.45,34 | Абдуллина Лейсан 87 Уфа     | 2  | Иркутск      | 7.08  |
| 9.46,76 | Петрова Марина 90 М-Чбк     | 1  | Москва       | 13.06 |
| 9.46,79 | Васильева Юлия 87 Уфа       | 3  | Иркутск      | 7.08  |
| 9.47,0  | Пророкова Татьяна 90 Кстр   | 3  | Ярославль    | 5.09  |
| 9.51,14 | Александрова Дина 92 Чбк    | 2  | Чебоксары    | 18.06 |

## 5000 м

|          |                              |    |                |       |
|----------|------------------------------|----|----------------|-------|
| 14.49,68 | Коновалова Мария 74 М-Ир     | 1  | Саранск        | 14.07 |
| 15.14,19 | Гречишников Елизавета 83 Срн | 2  | Саранск        | 14.07 |
| 15.16,95 | Головкина Ольга 86 М-Прм     | 3  | Саранск        | 14.07 |
| 15.27,57 | Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк   | 4  | Саранск        | 14.07 |
| 15.30,55 | Задорожная Елена 77 М.о.-Ир  | 1  | Сочи           | 28.05 |
| 15.31,01 | Попкова Наталья 88 М         | 5  | Берген         | 20.06 |
| 15.42,87 | Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс | 6  | Саранск        | 14.07 |
| 15.44,38 | Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк   | 7  | Саранск        | 14.07 |
| 15.45,08 | Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа  | 1  | Чебоксары      | 20.06 |
| 15.46,57 | Смирнова Ольга 88 Тула       | 1  | Чебоксары      | 2.07  |
| 15.47,84 | Киреева Светлана 87 М.о.-Лпц | 8  | Саранск        | 14.07 |
| 15.55,79 | Сергеева Ирина 87 Курск      | 3  | Сочи           | 28.05 |
| 15.56,39 | Соколова Елена 79 М          | 1  | Ерино          | 12.06 |
| 15.56,82 | Галимова Валентина 86 М      | 9  | Саранск        | 14.07 |
| 15.57,95 | Васильева Юлия 87 Уфа        | 10 | Саранск        | 14.07 |
| 15.58,36 | Самохвалова Алена 80 Срн-Орб | 1  | Чебоксары      | 2.06  |
| 16.00,55 | Иванова Галина 76 Чбк        | 2  | Ерино          | 12.06 |
| 16.02,44 | Абдуллина Лейсан 87 Уфа      | 12 | Саранск        | 14.07 |
| 16.03,16 | Шутова Татьяна 87 Кз         | 1  | Вила-Реал (CA) | 30.05 |
| 16.06,23 | Наговицына Елена 82 Иж       | 4  | Чебоксары      | 2.06  |
| 16.11,56 | Милашева Анжела 87 Ивн       | 1  | Владимир       | 6.06  |
| 16.11,76 | Пермитина Ирина 68 Н-Ч       | 5  | Чебоксары      | 2.06  |
| 16.16,14 | Лебедева Людмила 90 И-О      | 16 | Саранск        | 14.07 |
| 16.23,17 | Рязанцева Виктория 84 Астр   | 1  | Краснодар      | 7.06  |
| 16.28,07 | Родионова Маргарита 87 Ир    | 1  | Кемерово       | 5.06  |

## 10 000 м

|          |                              |    |           |       |
|----------|------------------------------|----|-----------|-------|
| 31.22,83 | Абитова Инга 82 Спр          | 2  | Барселона | 28.07 |
| 32.24,09 | Соколова Елена 79 М          | 3  | Жуковский | 26.06 |
| 32.42,06 | Галимова Валентина 86 М      | 6  | Жуковский | 26.06 |
| 33.02,69 | Пермитина Ирина 68 Н-Ч       | 7  | Жуковский | 26.06 |
| 33.30,22 | Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс | 9  | Жуковский | 26.06 |
| 34.24,17 | Иванова Галина 76 Чбк        | 10 | Жуковский | 26.06 |
| 35.08,50 | Власова Наталья 88 Влдв      | 1  | Саранск   | 14.08 |
| 35.14,49 | Петрова Марина 90 М-Чбк      | 1  | Чебоксары | 4.07  |
| 35.23,15 | Палагина Елена 90 Врж        | 2  | Чебоксары | 4.07  |
| 35.35,60 | Седова Елена 90 Нс           | 2  | Саранск   | 14.08 |
| 35.42,31 | Соколова Наталья 88 У-У      | 3  | Чебоксары | 4.07  |
| 35.51,4  | Латыпова Эльнара 89 Уфа      | 1  | Пенза     | 15.05 |
| 35.56,79 | Соловьева Наталья 82 Смл     | 11 | Жуковский | 26.06 |

## Полумарафон

|         |                              |   |             |       |
|---------|------------------------------|---|-------------|-------|
| 1:10.00 | Шобухова Лилия 77 Блрц       | + | Чикаго      | 10.10 |
| 1:10.39 | Коновалова Мария 74 М-Ир     | + | Чикаго      | 10.10 |
| 1:10.43 | Иванова Алевтина 75 М.о.-И-О | 1 | Чебоксары   | 4.09  |
| 1:10.57 | Майорова Альбина 77 Чбк      | 2 | Чебоксары   | 4.09  |
| 1:12.10 | Самохвалова Алена 80 Срн-Орб | 6 | Прага       | 27.03 |
| 1:12.13 | Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк   | 3 | Чебоксары   | 4.09  |
| 1:12.36 | Волгина Наталья 77 Влд       | 1 | Лимассол    | 28.02 |
| 1:12.39 | Тимофеева Ирина 70 Тлт, П    | 5 | Гоян        | 28.02 |
| 1:12.52 | Александрова Галина 76 Чбк   | 4 | Чебоксары   | 4.09  |
| 1:13.10 | Пермитина Ирина 68 Н-Ч       | 6 | Чебоксары   | 4.09  |
| 1:13.20 | Данилова Евгения 81 Омск     | 2 | Севилья     | 19.12 |
| 1:13.24 | Сырьева Олеся 83 Омск, МО    | 2 | Новосибирск | 11.09 |
| 1:13.26 | Глок Ольга 82 Нс             | 3 | Новосибирск | 11.09 |
| 1:13.33 | Киреева Эльза 79 Уфа         | 4 | Новосибирск | 11.09 |

|         |                              |    |              |       |
|---------|------------------------------|----|--------------|-------|
| 1:13.36 | Ковалева Марина 84 Омск      | 3  | Севилья      | 19.12 |
| 1:13.38 | Бурангулова Рамиля 61 Уфа, П | 5  | Новый Орлеан | 28.02 |
| 1:13.40 | Петрова Людмила 68 Чбк, П    | 1  | Джексонвилл  | 25.11 |
| 1:13.44 | Рухляда Елена 86 Нс          | 6  | Новосибирск  | 11.09 |
| 1:13.45 | Старкова Наталья 87 Мгн      | 4  | Сен-Дени     | 17.10 |
| 1:13.53 | Сафарова Ирина 69 Орб, ФСО   | 7  | Новосибирск  | 11.09 |
| 1:14.01 | Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк   | 8  | Чебоксары    | 4.09  |
| 1:14.15 | Поднебеснова Нина 80 Омск    | 8  | Новосибирск  | 11.09 |
| 1:14.15 | Галимова Валентина 86 М      | 11 | Филадельфия  | 19.09 |
| 1:14.24 | Агафонова Ксения 83 М.о.-Ярс | 6  | Лиссабон     | 21.03 |
| 1:14.29 | Гречишников Елизавета 83 Срн | 7  | Лиссабон     | 21.03 |

## Марафон

|         |                               |    |              |       |
|---------|-------------------------------|----|--------------|-------|
| 2:20.25 | Шобухова Лилия 77 Блрц        | 1  | Чикаго       | 10.10 |
| 2:22.19 | Абитова Инга 82 Спр           | 2  | Лондон       | 25.04 |
| 2:23.50 | Коновалова Мария 74 М-Ир      | 3  | Чикаго       | 10.10 |
| 2:26.05 | Юламанова Наилья 80 Тлт       | 1  | Шанхай       | 5.12  |
| 2:26.13 | Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк    | 1  | Дублин       | 25.10 |
| 2:26.14 | Пушкарева Татьяна 85 Прм      | 2  | Бостон       | 19.04 |
| 2:27.08 | Иванова Алевтина 75 М.о.-И-О  | 6  | Торонто      | 26.09 |
| 2:27.20 | Скворцова Сильвия 74 Чбк, ВС  | 3  | Лос-Анджелес | 21.03 |
| 2:27.42 | Громова Юлия 74 СПб, ВС       | 1  | Сан-Диего    | 6.06  |
| 2:28.01 | Соколова Елена 79 М           | 8  | Франкфурт    | 31.10 |
| 2:28.02 | Киреева Эльза 79 Уфа          | 3  | Дублин       | 25.10 |
| 2:28.06 | Майорова Альбина 77 Чбк       | 7  | Торонто      | 26.09 |
| 2:28.44 | Плакшина Маргарита 77 СПб-Влд | 2  | Хьюстон      | 17.01 |
| 2:29.41 | Петрова Людмила 68 Чбк, П     | 7  | Нью-Йорк     | 7.11  |
| 2:30.31 | Григорьева Лидия 74 М-Чбк     | 6  | Бостон       | 19.04 |
| 2:30.41 | Рухляда Елена 86 Нс           | 3  | Венеция      | 24.10 |
| 2:30.47 | Волгина Наталья 77 Влд        | 1  | Дюссельдорф  | 2.05  |
| 2:30.51 | Самохвалова Алена 80 Срн-Орб  | 2  | Москва       | 3.05  |
| 2:31.00 | Захарова Светлана 70 Чбк-Н-Н  | 11 | Лондон       | 25.04 |
| 2:31.37 | Поднебеснова Нина 80 Омск     | 3  | Москва       | 3.05  |
| 2:31.44 | Данилова Евгения 81 Омск      | 4  | Роттердам    | 11.04 |
| 2:32.50 | Архипова Юлия 84 Уфа          | 6  | Сан-Диего    | 6.06  |
| 2:32.55 | Зюсько Лариса 69 Нс, ВС       | 6  | Прага        | 9.05  |
| 2:33.17 | Моргунова Любовь 71 Н-Ч       | 7  | Прага        | 9.05  |
| 2:33.31 | Съемова Светлана 76 Н-Н       | 3  | Дюссельдорф  | 2.05  |

## 100 м с/б

|       |                               |     |              |       |
|-------|-------------------------------|-----|--------------|-------|
| 12,68 | Дектярева Татьяна 81 М.о.-Ект | 1   | Берген       | 20.06 |
| 12,98 | Федорина Александра 88 М, П-Д | 6   | Острава      | 27.05 |
| 12,99 | Шевченко Ирина 75 М.о.-Кр     | 231 | Саранск      | 13.07 |
| 13,06 | Самылова Ольга 86 М-СПб       | 333 | Барселона    | 30.07 |
| 13,09 | Корсунова Ольга 81 Тула-Клг   | 1   | Ерино        | 11.06 |
| 13,12 | Антонова Александра 80 М      | 1   | Москва       | 7.07  |
| 13,12 | Галицкая Екатерина 87 СПб     | 331 | Саранск      | 13.07 |
| 13,16 | Соловьева Анастасия 85 М-Влг  | 431 | Саранск      | 13.07 |
| 13,27 | Костина Анна 86 КЧР           | 2   | Сочи         | 27.05 |
| 13,29 | Аргунова Нина 89 Кр           | 1   | Чебоксары    | 2.07  |
| 13,31 | Андрюхина Марина 88 М, ФСО    | 2   | Чебоксары    | 2.07  |
| 13,33 | Губина Екатерина 85 Прм       | 4   | Жуковский    | 26.06 |
| 13,36 | Шамарина Екатерина 88 Чбк-Крс | 3   | Чебоксары    | 2.07  |
| 13,38 | Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс | 1   | Чебоксары    | 18.06 |
| 13,45 | Филатова Татьяна 87 М         | 3   | Аржантан     | 6.06  |
| 13,47 | Чернова Татьяна 88 Кр         | м   | Гетцис       | 29.05 |
| 13,47 | Решеткина Ирина 89 СПб        | 3   | С.-Петербург | 5.06  |
| 13,49 | Штепа Екатерина 87 Шх         | 3   | Сочи         | 27.05 |
| 13,49 | Антипова Алина 91 М           | 2   | Чебоксары    | 18.06 |
| 13,52 | Шамарина Екатерина 83 СПб     | 1   | Чебоксары    | 6.06  |
| 13,69 | Хлызова Светлана 88 Крг       | 4   | Чебоксары    | 2.07  |
| 13,70 | Матюшкова Ирина 82 Нс         | 7   | Сочи         | 27.05 |
| 13,70 | Евстигнеева Оксана 86 Влг     | 631 | Саранск      | 13.07 |
| 13,73 | Павлик Екатерина 93 Крс       | 3   | Чебоксары    | 18.06 |
| 13,82 | Савицкая Кристина 91 Крс      | 1ю  | Чебоксары    | 3.06  |
| 13,82 | Костерева Татьяна 94 М        | 7   | Жуковский    | 26.06 |

## 400 м с/б

|       |                               |     |           |       |
|-------|-------------------------------|-----|-----------|-------|
| 52,92 | Антюх Наталья 81 М-СПб        | 1   | Барселона | 30.07 |
| 54,59 | Исакова Евгения 78 СПб-Ект, П | 6   | Барселона | 30.07 |
| 55,31 | Иванова Наталья 81 М          | 5п1 | Барселона | 28.07 |
| 55,74 | Давыдова Ирина 88 М-Влд       | 1   | Чебоксары | 3.07  |
| 56,04 | Чуракова Елена 86 Прм         | 4   | Саранск   | 13.07 |
| 56,66 | Кораблева Дарья 88 М-Прм      | 2   | Чебоксары | 3.07  |
| 56,73 | Голева Светлана 85 СПб        | 2   | Сочи      | 28.05 |
| 56,75 | Царанок Олеся 89 М            | 1   | Москва    | 13.06 |

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

|       |                               |     |              |       |
|-------|-------------------------------|-----|--------------|-------|
| 57,16 | Рудакова Вера 92 Прм          | 1   | Монктон      | 24.07 |
| 57,40 | Балацкая Ольга 88 Ств         | 4   | Чебоксары    | 3.07  |
| 57,46 | Адамович Ольга 84 М.о.        | 5   | Ерино        | 12.06 |
| 57,72 | Куракина Александра 87 Кр     | 3   | Сочи         | 28.05 |
| 57,85 | Обедина Ирина 85 М.о.-Кмрв    | 8   | Саранск      | 13.07 |
| 58,66 | Викулова Светлана 90 СПб      | 5   | Чебоксары    | 3.07  |
| 58,75 | Самарина Татьяна 80 Влг, МО   | 2   | Краснодар    | 7.06  |
| 58,76 | Буракова Тамара 88 Прм        | 6   | Чебоксары    | 3.07  |
| 58,78 | Бычкова Юлия 86 М, ВС         | 4   | Москва       | 7.07  |
| 58,94 | Кузьменко Екатерина 88 Брнл   | 7   | Чебоксары    | 3.07  |
| 59,02 | Смирнова Дарья 88 Нс          | 2з1 | Чебоксары    | 2.07  |
| 59,05 | Трифопова Анастасия 84 Крс    | 4   | Сочи         | 28.05 |
| 59,33 | Решеткина Ирина 89 СПб        | 1   | С.-Петербург | 6.06  |
| 59,35 | Бродова Екатерина 91 Кр       | 2   | Чебоксары    | 19.06 |
| 59,43 | Ташкинова Екатерина 88 Ект    | 5   | Сочи         | 28.05 |
| 59,46 | Знаменская Валерия 90 СПб-Смр | вк  | С.-Петербург | 11.06 |
| 59,49 | Поникаренко Александра 90 Кр  | 6   | Сочи         | 23.05 |

## 3000 м с/п

|          |                                |    |           |       |
|----------|--------------------------------|----|-----------|-------|
| 9.17,57  | Заруднева Юлия 86 Влг          | 1  | Барселона | 30.07 |
| 9.29,82  | Харламова Любовь 81 М-СПб      | 3  | Барселона | 30.07 |
| 9.34,88  | Кузьмина Людмила 87 Чбк        | 2  | Саранск   | 12.07 |
| 9.42,65  | Медведева Наталья 83 Ект-М.о.  | 3  | Саранск   | 12.07 |
| 9.46,13  | Тарантинова Ольга 87 М.о.      | 4  | Саранск   | 12.07 |
| 9.49,05  | Аржакова Елена 89 М-Кр         | 1  | Саранск   | 14.08 |
| 9.53,15  | Лебедева Людмила 90 И-О        | 1  | Чебоксары | 3.07  |
| 9.54,99  | Кудряшова Александра 90 Чбк    | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 9.56,73  | Измоденова Наталья 81 Ир-Тверь | 2  | Ерино     | 11.06 |
| 9.57,27  | Власова Наталья 88 Влдв        | 3  | Чебоксары | 3.07  |
| 10.08,26 | Тарантинова Наталья 87 М.о.    | 4  | Ерино     | 11.06 |
| 10.14,41 | Чинчикеева Альбина 92 Чбк-Брнл | 1  | Чебоксары | 19.06 |
| 10.19,68 | Деревьев Ольга 85 Кр-Р/Д       | 1  | Краснодар | 6.06  |
| 10.19,72 | Иванова Виктория 91 Н-Н-Чбк    | 2  | Чебоксары | 19.06 |
| 10.21,07 | Гареева Марина 90 М.о.         | 5  | Ерино     | 11.06 |
| 10.22,46 | Челотарева Екатерина 82 Р-Д    | 2  | Краснодар | 6.06  |
| 10.22,60 | Михайлова Анастасия 91 Мгн     | 3  | Чебоксары | 19.06 |
| 10.26,42 | Горшкова Ольга 83 Тула-Клг     | 2  | Владимир  | 5.06  |
| 10.30,67 | Бабич Мария 87 СПб             | 11 | Саранск   | 12.07 |
| 10.30,98 | Аристархова Наталья 89 Крс     | 3  | Саранск   | 14.08 |
| 10.31,47 | Быкова Мария 89 Рз             | 6  | Чебоксары | 3.07  |
| 10.32,75 | Соболева Евгения 88 Иж         | 7  | Чебоксары | 3.07  |
| 10.32,99 | Мишурова Елена 87 Брнл         | 4  | Сочи      | 27.05 |
| 10.33,54 | Фуркало Дарья 89 Мгн           | 8  | Чебоксары | 3.07  |
| 10.33,71 | Досейкина Екатерина 90 М       | 9  | Чебоксары | 3.07  |

## 4x100 м

|       |                                                                                     |     |                |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|-------|
| 42,91 | Сборная России (Мехти-Заде Ю., Федорива А., Гушина Ю., Чермошанская Ю.)             | 4   | Барселона      | 01.08 |
| 42,98 | Сборная России (Полякова Е., Федорива А., Гушина Ю., Чермошанская Ю.)               | 1   | Берген         | 19.06 |
| 43,23 | Сборная России (Мехти-Заде Ю., Кацура Ю., Гушина Ю., Чермошанская Ю.)               | 1з2 | Барселона      | 31.07 |
| 44,56 | Волгоградская о. (Бутусова Е., Гефлих А., Соловьева А., Боликова М.)                | 1   | Саранск        | 15.07 |
| 44,68 | «Луч» Москва (Полякова Е., Вороненкова Е., Федорива А., Андрюхина М.)               | 2   | Вила-Реал (CA) | 30.05 |
| 44,82 | Москва (Антонова А., Савлини Е., Вороненкова Е., Ортина О.)                         | 2   | Саранск        | 15.07 |
| 45,20 | Иркутская о. (Болсун Е., Карнаухова В., Алтынникова Н., Глибко Ю.)                  | 3   | Саранск        | 15.07 |
| 45,23 | Свердловская о. (Ягупова А., Гриневич Н., Бабичева А., Красномовец О.)              | 4   | Саранск        | 15.07 |
| 45,29 | Москва, молодежь (Вороненкова Е., Андрюхина М., Пантелеева М., Помельникова Т.)     | 1   | Чебоксары      | 04.07 |
| 45,63 | Пензенская о., молодежь (Терехина О., Шишкова Н., Аксенова Е., Калинина О.)         | 2   | Чебоксары      | 04.07 |
| 45,73 | Московская о., молодежь (Зыкова Ю., Мефеденко Е., Поспелова А., Филатова Е.)        | 3   | Чебоксары      | 04.07 |
| 45,75 | Иркутская о., молодежь (Карнаухова В., Кочержова А., Алтынникова Н., Коновалова М.) | 1   | Саранск        | 14.08 |
| 45,85 | Вологодская о. (Егорова М., Козлова Е., Удакова И., Шушина Т.)                      | 5   | Саранск        | 15.07 |
| 45,99 | Иркутская о. (Глибко Ю., Шалыгина В., Алтынникова Н., Карнаухова В.)                | 1   | Ерино          | 11.06 |
| 46,22 | Вологодская о.                                                                      | 2   | Ерино          | 11.06 |

|       |                                                                                |   |           |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 46,26 | С.-Петербург НГУФК (Новикова И., Лапина Е., Николаева И., Белова Е.)           | 1 | Пенза     | 25.06 |
| 46,37 | Ростовская о., молодежь (Титова С., Ракачева Н., Белякова М., Шилова И.)       | 4 | Чебоксары | 04.07 |
| 46,84 | ДГУ (Головатенко В., Ситникова Е., Конева Е., Войнова Е.)                      | 2 | Пенза     | 25.06 |
| 46,87 | Москва, юниоры (Конокова Е., Ярушкина В., Анпилогова Ю., Кузина Е.)            | 1 | Чебоксары | 20.06 |
| 46,94 | ПГУ (Гришина Ю., Шишкова Н., Дорофеева Д., Калинина А.)                        | 3 | Пенза     | 25.06 |
| 46,95 | Краснодарский кр. (Морарь Н., Кустова В., Федченко Е., Поникаренко А.)         | 1 | Адлер     | 11.06 |
| 47,08 | Московская о., молодежь (Мефеденко Е., Зыкова Ю., Настусенко А., Филатова Е.)  | 2 | Саранск   | 14.08 |
| 47,15 | Воронежская о., молодежь (Машошина И., Зезюкова Ю., Черенкова Ю., Фалькина Ю.) | 5 | Чебоксары | 04.07 |
| 47,21 | Брянская о., молодежь (Зык Е., Фомина О., Каменец И., Ивашкова Н.)             | 6 | Чебоксары | 04.07 |
| 47,33 | Ростовская о. (Титова С., Ракачева Г., Белякова М., Шилова И.)                 | 1 | Сочи      | 15.05 |

## 4x400 м

|         |                                                                                      |     |                |       |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|-------|
| 3.21,26 | Сборная России (Капачинская А., Кривошапка А., Усталова К., Фирова Т.)               | 1   | Барселона      | 01.08 |
| 3.23,76 | Сборная России (Задорина К., Иванова Н., Антюх Н., Усталова К.)                      | 1   | Берген         | 20.06 |
| 3.26,56 | Москва-1 (Исакова Е., Костецкая Е., Задорина К., Кривошапка А.)                      | 1   | Саранск        | 15.07 |
| 3.26,89 | Сборная России (Назарова Н., Задорина К., Кривошапка А., Усталова К.)                | 1з1 | Барселона      | 31.07 |
| 3.29,16 | Москва-2 (Вуколова Е., Буланова А., Иванова Н., Назарова Н.)                         | 2   | Саранск        | 15.07 |
| 3.29,47 | Свердловская о. (Шестакова Е., Красномовец О., Савинова М., Сафонова Д.)             | 3   | Саранск        | 15.07 |
| 3.31,45 | «Луч» Москва (Вороненкова Е., Вуколова Е., Чуракова Е., Назарова Н.)                 | 1   | Вила-Реал (CA) | 30.05 |
| 3.34,39 | Новосибирская о., молодежь (Кобелева Е., Карнаушченко М., Фролова А., Куликова Ю.)   | 1   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.35,34 | Свердловская о., молодежь (Григорьева А., Дериглазова П., Львова О., Тутаева Ю.)     | 2   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.36,50 | Московская о., молодежь (Соловьева А., Яныбаева Е., Павленко Ю., Прыткова К.)        | 1   | Саранск        | 14.08 |
| 3.36,56 | Иркутская о. (Шалыгина В., Коновалова А., Коновалова М., Карнаухова В.)              | 4   | Саранск        | 15.07 |
| 3.36,64 | Москва-2, молодежь (Зубкова Л., Буланова А., Царанок О., Терехова Ю.)                | 3   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.36,94 | Сборная России, юниорки (Матяш А., Рудакова В., Маланова А., Лебедева М.)            | 6   | Монктон        | 25.07 |
| 3.36,95 | Новосибирская о. (Кобелева Е., Карнаушченко М., Смирнова Д., Фролова А.)             | 5   | Саранск        | 15.07 |
| 3.37,14 | Иркутская о., молодежь (Коновалова М., Гаманец А., Кочержова А., Карнаухова В.)      | 4   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.37,62 | Нижегородская о., молодежь (Соловьева А., Овчинникова А., Кутырина Т., Созонтова Н.) | 5   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.37,66 | Краснодарский кр., молодежь (Морарь Н., Балацкая О., Поникаренко А., Федченко Е.)    | 6   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.38,10 | Пермская о. (Чуракова Е., Мельчакова Ю., Юркова Р., Субботина Е.)                    | 6   | Саранск        | 15.07 |
| 3.38,34 | Москва, молодежь (Кораблева Д., Давыдова И., Кофанова Е., Восмеринова А.)            | 2   | Саранск        | 14.08 |
| 3.38,43 | Свердловская о., молодежь (Григорьева А., Дериглазова П., Львова О., Тутаева Ю.)     | 3   | Саранск        | 14.08 |
| 3.38,60 | Московская о., молодежь (Почелуева А., Демина О., Шилкина А., Прыткова К.)           | 7   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.39,37 | С.-Петербург, молодежь (Семенова Л., Верховская А., Знаменская В., Смирнова А.)      | 8   | Чебоксары      | 04.07 |
| 3.39,52 | Волгоградская о. (Топильская О., Товарнова О., Самарина Т., Зубкова Л.)              | 7   | Саранск        | 15.07 |
| 3.40,78 | Краснодарский кр. (Морарь Н., Поникаренко А., Балацкая О., Федченко Е.)              | 1   | Сочи           | 16.05 |
| 3.40,78 | С.-Петербург-1 (Орешкина А., Верховская А., Решеткина И., Гоголева С.)               | 8   | Саранск        | 15.07 |

## Ходьба 20 км

|         |                         |   |      |       |
|---------|-------------------------|---|------|-------|
| 1:25.11 | Кирдяпкина Аниса 89 Срн | 1 | Сочи | 20.02 |
| 1:25.35 | Соколова Вера 87 Чбк, П | 2 | Сочи | 20.02 |



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

|           |                             |    |           |       |
|-----------|-----------------------------|----|-----------|-------|
| 1:25.52   | Сибилева Татьяна 80 Чл-Чбк  | 3  | Сочи      | 20.02 |
| 1:27.44   | Каниськина Ольга 85 Срн     | 1  | Барселона | 28.07 |
| 1:28.33   | Минеева Татьяна 90 Срн      | 5  | Сочи      | 20.02 |
| 1:28.54   | Архипова Людмила 80 Срн-Чбк | 6  | Сочи      | 20.02 |
| 1:29.37   | Соловьева Светлана 86 Чбк   | 7  | Сочи      | 20.02 |
| 1:31.42   | Емельянова Лариса 80 Чбк    | 8  | Сочи      | 20.02 |
| 1:32.01   | Кручинкина Елена 88 Срн     | 1  | Вороново  | 11.09 |
| 1:32.33   | Грабер Наталья 90 Ект       | 9  | Сочи      | 20.02 |
| 1:33.15   | Петрова Мальвина 89 Чбк     | 6  | Чебоксары | 12.06 |
| 1:34.16   | Петрова Антонина 77 Чбк     | 8  | Чебоксары | 12.06 |
| 1:35.05   | Короткова Татьяна 80 Кстр   | 2  | Вороново  | 11.09 |
| 1:35.09,8 | Алембекова Эльмира 90 Срн   | 1  | Пенза     | 16.05 |
| 1:35.29   | Юманова Ирина 90 М-Чбк      | 9  | Чебоксары | 12.06 |
| 1:35.33   | Бикулова Лина 88 М-Чл       | 11 | Сочи      | 20.02 |
| 1:35.41   | Мусихина Ирина 88 Иж        | 1  | Ижевск    | 24.09 |
| 1:35.48   | Лекарева Нелли 89 Кмрв      | 3  | Вороново  | 11.09 |
| 1:36.01   | Поваляева Ольга 84 Чл       | 10 | Лугано    | 14.03 |
| 1:38.47   | Макарова Наталья 87 Чл      | 14 | Чебоксары | 12.06 |
| 1:39.02   | Притужалова Елена 89 Кстр   | 15 | Сочи      | 20.02 |
| 1:39.09   | Трифопова Ксения 90 Х-М     | 16 | Сочи      | 20.02 |
| 1:39.10   | Павленко Анастасия 88 СПб   | 17 | Сочи      | 20.02 |
| 1:39.17   | Охотникова Нина 91 Чбк      | 7  | Вороново  | 11.09 |
| 1:39.59,0 | Калмыкова Татьяна 90 Срн    | 3  | Пенза     | 16.05 |

## Высота

|       |                               |    |              |       |
|-------|-------------------------------|----|--------------|-------|
| 2,00п | Школина Светлана 86 М-Смл     | 2  | Арноштадт    | 6.02  |
| 1,97  | Гордеева Ирина 86 СПб         | 1  | Турин        | 12.06 |
| 1,93п | Клюгина Виктория 80 М         | 6  | Арноштадт    | 6.02  |
| 1,91  | Кучина Мария 93 Прхл          | 1  | Пенза        | 7.07  |
| 1,90п | Кивимяги Татьяна 84 М-Брн     | 2  | Бордо        | 24.01 |
| 1,89п | Шорстова Анна 89 Чл-Нл        | 1м | Челябинск    | 16.01 |
| 1,88п | Слесаренко Елена 82 М.о.-Влг  | 1  | Волгоград    | 23.01 |
| 1,87п | Мнацаканова Татьяна 83 М, ФСО | 1  | Москва       | 13.02 |
| 1,87  | Большова Екатерина 88 СПб     | 2  | Саранск      | 13.08 |
| 1,86п | Чернова Татьяна 88 Кр         | м  | Пенза        | 3.02  |
| 1,85п | Мамлина Наталья 91 М-Срт      | 6  | Густопече    | 23.01 |
| 1,85п | Кунцевич Дарья 85 Ект         | 4  | Москва       | 27.02 |
| 1,85п | Терешина Екатерина 87 Ивн     | 5  | Москва       | 27.02 |
| 1,85  | Савченко Екатерина 77 Омск    | 3  | Саранск      | 13.07 |
| 1,83п | Кононова Евгения 89 СПб       | 2  | С.-Петербург | 7.01  |
| 1,83п | Большакова Екатерина 91 М-Н-Н | 3  | Челябинск    | 9.01  |
| 1,83п | Кунцевич Екатерина 84 Ект     | 4  | Челябинск    | 9.01  |
| 1,83п | Гончарова Марина 86 Нвк       | м  | Пенза        | 3.02  |
| 1,83п | Кострова Юлия 91 Срн          | 1  | Саранск      | 7.02  |
| 1,83  | Федотова Екатерина 92 М-Чбк   | 2  | Пенза        | 24.06 |
| 1,83п | Ярышкина Александра 94 М      | 1н | Москва       | 9.12  |
| 1,82п | Александрова Ульяна 91 Кмрв   | 3  | Белгород     | 6.03  |
| 1,82  | Краснокутская Оксана 93 СПб   | м  | Москва       | 23.05 |
| 1,82п | Белякова Анастасия 90 Пнз     | м  | Кемерово     | 17.12 |
| 1,80п | Бабаева Юлия 88 Влг-М.о.      | 3  | Волгоград    | 23.01 |
| 1,80п | Муштаева Екатерина 89 Брнл    | 1м | Омск         | 23.01 |
| 1,80п | Минаева Екатерина 88 Влд      | м  | Пенза        | 3.02  |
| 1,80  | Пантелеева Яна 88 М-Смл       | м  | Чебоксары    | 28.05 |

## Шест

|       |                              |    |              |       |
|-------|------------------------------|----|--------------|-------|
| 4,85п | Исинбаева Елена 82 Влг, ВС   | 1  | Москва       | 7.02  |
| 4,80п | Феофанова Светлана 80 М, П   | 2  | Доха         | 14.03 |
| 4,70п | Голубчикова Юлия 83 М, П     | 2  | Москва       | 7.02  |
| 4,70п | Полнова Татьяна 79 Кр, П     | 2  | Москва       | 26.02 |
| 4,65п | Киришова Александра 85 СПб   | 3  | Москва       | 26.02 |
| 4,50п | Волик Валерия 89 М           | вк | Москва       | 23.01 |
| 4,30п | Еремина Людмила 91 М-Ир      | 1  | Москва       | 23.01 |
| 4,30п | Савченко Анастасия 89 М-СПб  | 2  | Москва       | 2.02  |
| 4,30п | Колесова Екатерина 90 М, ФСО | 2  | Волгоград    | 19.02 |
| 4,30  | Сидорова Анжелика 91 М       | 1  | Москва       | 6.06  |
| 4,25  | Демиденко Наталья 93 Влг-Крс | 2  | Москва       | 22.05 |
| 4,20п | Какошинская Алина 86 СПб     | 1  | С.-Петербург | 14.02 |
| 4,20  | Казека Екатерина 90 Чл       | 1  | Челябинск    | 25.06 |
| 4,15  | Стецюк Татьяна 92 Ир         | 2  | Ерино        | 11.06 |
| 4,10п | Третьякова Татьяна 89 Ир, МО | 4  | Волгоград    | 19.02 |
| 4,12  | Жук Ангелина 91 Ир           | 1  | Иркутск      | 6.08  |
| 4,00п | Скорик Яна 88 М              | вк | Москва       | 23.01 |
| 4,00п | Снегова Валерия 87 СПб       | 3  | С.-Петербург | 24.01 |
| 4,00п | Крупская Анастасия 86 М      | 1  | Москва       | 27.01 |
| 3,90п | Переляева Анна 90 Ир, Д      | 2  | Волгоград    | 23.02 |
| 3,90п | Бирюкова Анастасия 92 Влг    | вк | Волгоград    | 23.02 |

|       |                            |    |              |       |
|-------|----------------------------|----|--------------|-------|
| 3,90  | Жукова Юлия 88 М.о.-Влг    | 1  | Пенза        | 24.06 |
| 3,90п | Гиль Софья 92 СПб          | 3  | С.-Петербург | 24.12 |
| 3,80п | Комарова Кристина 92 Ярс   | 1ю | Ярославль    | 17.01 |
| 3,80п | Гриценко Елена 91 Кр       | 5  | Саранск      | 5.02  |
| 3,80п | Куликова Екатерина 88 СПб  | 3  | С.-Петербург | 14.02 |
| 3,80п | Будникова Дарья 88 СПб     | 4  | С.-Петербург | 14.02 |
| 3,80п | Бартновская Наталья 89 Ств | 3  | Волгоград    | 23.02 |
| 3,80  | Бондаренко Кристина 94 Р/Д | 2  | Чебоксары    | 7.05  |
| 3,80  | Чигиринцева Ольга 87 М     | 3  | Москва       | 6.06  |
| 3,80  | Муллина Ольга 92 Блг       | 4  | Чебоксары    | 18.06 |
| 3,80  | Швыдкина Татьяна 90 Брн    | 4  | Саранск      | 12.08 |

## Длина

|       |                                  |    |              |       |
|-------|----------------------------------|----|--------------|-------|
| 7,13  | Кучеренко Ольга 85 Кр-Влг        | 1  | Сочи         | 27.05 |
| 7,03  | Клишина Дарья 91 М-Тв            | 1  | Жуковский    | 26.06 |
| 7,01  | Колчанова Людмила 79 Кстр        | 1  | Саранск      | 13.07 |
| 6,90  | Котова Татьяна 76 М-Брнл, П      | 2  | Саранск      | 13.07 |
| 6,84  | Пидлужная Юлия 88 Ект            | 1  | Чебоксары    | 3.07  |
| 6,77  | Чернова Татьяна 88 Кр            | -  | Саранск      | 15.07 |
| 6,75п | Назарова Анна 86 М-СПб           | 1  | Москва       | 27.02 |
| 6,72  | Соколова Елена 86 М-Блг          | -  | Жуковский    | 26.06 |
| 6,66  | Мальшева Екатерина 88 Кр         | 1  | Саранск      | 13.08 |
| 6,65п | Потапова Анастасия 85 Влг        | 1  | Волгоград    | 23.01 |
| 6,64п | Тер-Месробьян Татьяна 68 СПб, ВС | 1  | С.-Петербург | 5.01  |
| 6,64  | Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС      | 6  | Жуковский    | 26.06 |
| 6,62п | Мелешина Ирина 82 М-Рз           | 2  | Волгоград    | 23.01 |
| 6,61  | Балаева Ольга 84 Влг-Кз          | 1  | Веленье      | 1.07  |
| 6,60  | Войкина Татьяна 81 СПб           | 7  | Саранск      | 13.07 |
| 6,55  | Гостева Юлия 86 Кз               | 1  | Чебоксары    | 2.06  |
| 6,52п | Зайнутдинова Ольга 86 Кз         | м  | Пенза        | 3.02  |
| 6,51  | Фроленкова Евгения 85 Брн, Д     | кв | Саранск      | 12.07 |
| 6,45  | Ильина Ирина 85 Н-Н              | 2  | Чебоксары    | 2.06  |
| 6,42  | Губарь Яна 90 Блгв               | 2  | Чебоксары    | 3.07  |
| 6,37  | Халюткина Екатерина 91 М-Чл      | 2  | Москва       | 6.06  |
| 6,36п | Панкова Марина 82 Ул             | кв | Москва       | 26.02 |
| 6,35  | Никитенко Анна 84 Хб             | 1  | Иркутск      | 6.08  |
| 6,34  | Тимофеева Ольга 88 СПб           | 4  | Саранск      | 13.08 |
| 6,31п | Белякова Анастасия 90 Пнз        | м  | Пенза        | 3.02  |
| 6,31  | Мочалова Елена 86 Крс            | 2  | Иркутск      | 6.08  |

## Тройной

|        |                             |    |              |       |
|--------|-----------------------------|----|--------------|-------|
| 14,77  | Алехина Надежда 78 Влд      | -  | Саранск      | 15.07 |
| 14,68  | Пятых Анна 81 М             | 1  | Рабат        | 6.06  |
| 14,55  | Кутякова Наталья 86 М-Влд   | 1  | Стамбул      | 12.06 |
| 14,44п | Потапова Анастасия 85 Влг   | 1  | Москва       | 28.02 |
| 14,42  | Каюкова Екатерина 86 Хб     | 4  | Саранск      | 15.07 |
| 14,31  | Муртазина Алсу 87 Кз        | -  | Саранск      | 15.07 |
| 14,02п | Куропаткина Анна 86 СПб-Р/Д | 1  | С.-Петербург | 24.01 |
| 14,02  | Сидоркина Елена 88 Ств      | 1  | Саранск      | 14.08 |
| 13,93  | Конева Екатерина 88 Хб      | кв | Чебоксары    | 3.07  |
| 13,86  | Матвеева Анастасия 88 М     | -  | Саранск      | 15.07 |
| 13,86п | Власова Алиса 90 СПб        | 1  | С.-Петербург | 26.12 |
| 13,83  | Семенова Светлана 80 СПб    | -  | Саранск      | 15.07 |
| 13,70  | Бородин Яна 92 М            | кв | Чебоксары    | 19.06 |
| 13,62п | Гуменюк Ирина 88 СПб        | 2  | С.-Петербург | 26.12 |
| 13,59  | Корыткина Надежда 91 Хб     | 4  | Чебоксары    | 4.07  |
| 13,58  | Завьялова Валерия 88 Крс    | 9  | Саранск      | 15.07 |
| 13,57  | Мальшева Екатерина 88 Кр    | 3  | Саранск      | 14.08 |
| 13,54п | Шарапаева Олеся 88 СПб      | 7  | Москва       | 28.02 |
| 13,46  | Семенцова Ольга 89 Влг      | 1  | Адлер        | 11.06 |
| 13,43  | Косью Ирина 90 Влг          | 2  | Сочи         | 16.05 |
| 13,43  | Тихонова Олеся 90 Влг-Орел  | 5  | Чебоксары    | 4.07  |
| 13,41  | Саломатина Ольга 92 М-Чл    | -  | Чебоксары    | 20.06 |
| 13,39  | Титова Татьяна 83 Спр       | 2  | Чебоксары    | 3.06  |
| 13,39  | Назарова Анна 86 М-СПб      | 2  | С.-Петербург | 6.06  |
| 13,37п | Тимофеева Ольга 88 СПб      | 2  | Волгоград    | 21.02 |

## Ядро

|        |                               |    |         |       |
|--------|-------------------------------|----|---------|-------|
| 19,47п | Авдеева Анна 85 Срн-Спр       | 4  | Доха    | 14.03 |
| 19,18  | Иванова Ольга 79 М-Тверь      | 2  | Москва  | 29.06 |
| 19,00п | Омарова Анна 81 М.о.-Ств      | вк | Москва  | 13.02 |
| 18,18  | Тарасова Ирина 87 М-Р/Д       | 1  | Сочи    | 27.05 |
| 17,62п | Морунова Людмила 85 М-Смл     | 1  | Москва  | 13.02 |
| 17,33  | Худорошкина Ирина 68 М.о., ВС | 1  | Москва  | 7.07  |
| 17,20  | Соловьева Евгения 86 М.о.-Чл  | 3  | Ерино   | 11.06 |
| 16,79  | Кириченко Ирина 87 Ир         | 1  | Иркутск | 6.08  |

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

|        |                                 |    |              |       |
|--------|---------------------------------|----|--------------|-------|
| 16,77  | Смирнова Евгения 91 М-Чбк       | 1  | Чебоксары    | 18.06 |
| 16,73  | Колодко Евгения 90 СПб-Як       | 3  | Москва       | 6.06  |
| 16,68  | Свиридова Олеся 89 Хб-Тверь     | 1  | Чебоксары    | 2.07  |
| 16,47  | Печерина Евгения 89 Ств         | 1  | Сочи         | 16.05 |
| 16,46  | Бессольцева Анастасия 90 М, ФСО | 5  | Саранск      | 13.07 |
| 16,30п | Чибисова Оксана 77 Р/Д          | 6  | Москва       | 27.02 |
| 15,91  | Зюганова Екатерина 91 М-Брн     | 1м | Адлер        | 6.03  |
| 15,81п | Кунова Вера 90 Р/Д              | 3  | Москва       | 2.02  |
| 15,66  | Тронева Наталья 93 Кр           | 1  | Сингапур     | 22.08 |
| 15,31п | Гаврилова Анна 88 СПб           | 1  | С.-Петербург | 5.01  |
| 14,78п | Бутвина Александра 86 Азов      | м  | Краснодар    | 16.01 |
| 14,73  | Ладохина Светлана 79 Нвк        | м  | Чебоксары    | 28.05 |
| 14,58п | Сергеева Надежда 87 Кмрв        | м  | Пенза        | 3.02  |
| 14,54п | Чернова Татьяна 88 Кр           | м  | Доха         | 13.03 |
| 14,50  | Зайнутдинова Ольга 86 Кз        | м  | Чебоксары    | 28.05 |
| 14,47п | Бурмистрова Екатерина 90 СПб    | 1  | С.-Петербург | 13.02 |
| 14,30  | Сидорина Ольга 92 М             | 3  | Чебоксары    | 18.06 |

## Диск

|       |                              |    |              |       |
|-------|------------------------------|----|--------------|-------|
| 65,01 | Садова Наталья 72 Н-Н-Нс     | 1  | Сочи         | 27.05 |
| 61,93 | Сайкина Светлана 85 М        | 1  | Москва       | 7.07  |
| 59,47 | Короткова Олеся 83 Н-Н       | 2  | Москва       | 7.06  |
| 59,38 | Ганеева Вера 88 М, ФСО       | 1  | Москва       | 13.05 |
| 58,94 | Печерина Евгения 89 Ств      | 1  | Сочи         | 15.05 |
| 58,41 | Строчкова Екатерина 89 Лпц   | 1  | Чебоксары    | 3.07  |
| 57,84 | Есипчук Оксана 76 СПб-Брн, Д | 2  | Адлер        | 5.03  |
| 56,83 | Панова Елена 87 М-Влд        | 4  | Адлер        | 24.02 |
| 56,71 | Ольшевская Ольга 82 М-Брн, Д | 4  | Москва       | 7.06  |
| 56,02 | Денисенко Алла 83 М, П       | 3  | Москва       | 14.05 |
| 55,92 | Черногорова Ольга 82 Ств     | 5  | Ерино        | 12.06 |
| 55,56 | Мальцева Юлия 90 М           | 5  | Саранск      | 13.07 |
| 51,20 | Бурмистрова Екатерина 90 СПб | 1  | С.-Петербург | 12.05 |
| 51,14 | Садова Виктория 93 Н-Н       | 3  | Москва       | 22.05 |
| 49,43 | Свиридова Олеся 89 Хб-Тверь  | 5  | Чебоксары    | 3.07  |
| 48,32 | Якушева Юлия 83 Ект          | 1  | Челябинск    | 30.05 |
| 47,14 | Седова Ляна 91 Влд           | 1ю | Владимир     | 5.06  |
| 46,56 | Журавлева Татьяна 89 Кз      | 7  | Чебоксары    | 3.07  |
| 45,77 | Исаева Виктория 92 М         | 2  | Чебоксары    | 19.06 |
| 45,62 | Сидоркина Дарья 92 Срн       | 1  | Краснодар    | 29.05 |
| 45,41 | Широбокова Наталья 94 Омск   | 1н | Кемерово     | 5.06  |
| 44,86 | Рахманкулова Виктория 93 Ств | 1  | Пенза        | 7.07  |
| 44,53 | Рытова Анастасия 92 М        | 4  | Москва       | 14.05 |
| 44,50 | Григорьева Татьяна 88 Кмрв   | 6м | Адлер        | 5.03  |
| 44,50 | Рыженко Ирина 90 Прхл        | 7м | Адлер        | 5.03  |

## Молот

|       |                            |    |              |       |
|-------|----------------------------|----|--------------|-------|
| 76,03 | Лысенко Татьяна 83 М.о-Р/Д | 1  | Жуковский    | 26.06 |
| 71,90 | Кондратьева Оксана 85 М-Як | 2  | Ерино        | 11.06 |
| 66,76 | Луцко Александра 87 Брн    | 2  | Саранск      | 15.07 |
| 66,33 | Клещевникова Яна 88 Брн    | 3  | Ерино        | 11.06 |
| 66,29 | Булгакова Анна 88 Ств      | 2  | Москва       | 14.05 |
| 64,92 | Беспалова Мария 86 СПб     | 2  | Москва       | 7.07  |
| 64,55 | Фролова Карина 90 М-Брн    | 2  | Чебоксары    | 4.07  |
| 63,43 | Лобазова Анна 85 СПб       | 1  | С.-Петербург | 12.05 |
| 63,21 | Киселева Елена 79 Влд      | 2  | Владимир     | 5.06  |
| 62,02 | Волкова Нина 84 Смр        | 2  | Адлер        | 23.04 |
| 61,47 | Сарвилова Ирина 91 М-Ярс   | 4  | Ерино        | 11.06 |
| 60,24 | Качегина Татьяна 89 Смл    | 3  | Новополюк    | 26.11 |
| 58,70 | Старовойтова Алина 92 Брн  | 2  | Краснодар    | 29.05 |
| 58,37 | Белая Дарья 91 Ств         | 1ю | Краснодар    | 16.01 |
| 58,36 | Лысенко Алена 88 М-Влд     | 4м | Адлер        | 4.03  |
| 58,06 | Полякова Наталья 90 М-Брн  | 2  | Москва       | 13.06 |
| 57,56 | Хатанцева Татьяна 81 Смл   | 10 | Саранск      | 15.07 |
| 56,52 | Рябцева Екатерина 92 Р/Д   | 1  | Сочи         | 16.05 |
| 53,75 | Юганкина Мария 92 Смл      | 2ю | Адлер        | 4.03  |
| 52,95 | Буштек Виктория 90 Кр      | 1  | Краснодар    | 6.06  |
| 52,18 | Муравская Галина 93 Ств    | 5  | Краснодар    | 29.05 |
| 51,94 | Щанова Елизавета 88 Смл    | 4м | Владимир     | 5.06  |
| 51,76 | Зимонина Дарья 93 М-Брн    | 1  | Чебоксары    | 9.05  |
| 51,73 | Тарасова Злата 86 Смр      | 11 | Саранск      | 15.07 |
| 51,33 | Стеценко Екатерина 92 М    | 4ю | Адлер        | 24.02 |

## Копье

|       |                           |   |       |       |
|-------|---------------------------|---|-------|-------|
| 68,89 | Абакумова Мария 86 Кр-Ств | 1 | Доха  | 14.05 |
| 60,04 | Максимова Марина 85 Чбк   | 1 | Ерино | 11.06 |
| 58,33 | Яковенко Мария 82 Кр      | 2 | Адлер | 25.02 |

|       |                                |    |           |       |
|-------|--------------------------------|----|-----------|-------|
| 56,01 | Громова Оксана 80 М.о.         | 2  | Ерино     | 11.06 |
| 54,80 | Жаткина Любовь 90 М            | 4м | Арль      | 21.03 |
| 54,66 | Забрускова Валерия 75 Кз       | 4  | Адлер     | 25.02 |
| 54,59 | Сударушкина Виктория 90 СПб    | 3  | Саранск   | 14.07 |
| 53,40 | Спикина Александра 89 М-Ств    | 1  | Чебоксары | 4.07  |
| 52,41 | Чернова Татьяна 88 Кр          | 2  | Краснодар | 6.06  |
| 52,38 | Пахмутова Александра 87 Кр-СПб | 5  | Адлер     | 6.03  |
| 52,04 | Ананченко Евгения 92 М-Ств     | 1ю | Адлер     | 23.04 |
| 50,68 | Гончарова Марина 86 Нвк        | м  | Гетцис    | 30.05 |
| 49,71 | Пелех Юлия 88 Ств              | 3  | Краснодар | 6.06  |
| 49,54 | Дундукова Нина 91 Влг          | 1  | Чебоксары | 20.06 |
| 49,50 | Зыбина Ксения 89 СПб           | 3  | Чебоксары | 4.07  |
| 49,47 | Беляева Оксана 87 Кстр         | 1  | Адлер     | 23.04 |
| 49,23 | Левончева Екатерина 89 Влг     | 4  | Чебоксары | 4.07  |
| 49,17 | Пахмутова Анна 87 СПб          | м  | Сочи      | 19.09 |
| 48,77 | Герасимчук Алина 94 Ств        | кв | Москва    | 22.05 |
| 48,72 | Кулькова Галина 80 Н-Н, П      | 2  | Чебоксары | 3.06  |
| 48,71 | Котельва Ирина 90 М.о.         | 3  | Ерино     | 11.06 |
| 48,55 | Полякова Ольга 91 Влг          | 2ю | Адлер     | 5.03  |
| 48,15 | Пелих Юлия 88 Ств              | 5м | Адлер     | 6.03  |
| 48,14 | Харитоновна Оксана 91 М-Ярс    | 3ю | Адлер     | 5.03  |
| 47,78 | Селиверстова Марина 90 Ект     | 6м | Адлер     | 6.03  |

## Семиборье

|                                             |                             |    |                      |       |
|---------------------------------------------|-----------------------------|----|----------------------|-------|
| 6572                                        | Чернова Татьяна 88 Кр       | 2  | Гетцис               | 30.05 |
| (13,47-1,82-13,66-24,47-6,52-51,35-2,13,97) |                             |    |                      |       |
| 6186                                        | Гончарова Марина 86 Нвк     | 8  | Барселона            | 31.07 |
| (14,04-1,83-13,12-25,61-6,06-49,47-2,13,66) |                             |    |                      |       |
| 6165                                        | Пантелеева Яна 88 М-Смл     | 1  | Чебоксары            | 29.05 |
| (13,90-1,80-14,02-25,45-6,29-42,83-2,15,11) |                             |    |                      |       |
| 6079                                        | Бутвина Александра 86 Азов  | 2  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,79-1,77-14,12-24,48-6,18-40,53-2,11,07) |                             |    |                      |       |
| 5946                                        | Зайнутдинова Ольга 86 Кз    | 3  | Чебоксары            | 29.05 |
| (13,85-1,68-14,50-24,73-6,37-36,12-2,20,34) |                             |    |                      |       |
| 5738                                        | Большова Екатерина 88 СПб   | 4  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,21-1,83-12,58-25,35-6,09-31,01-2,18,46) |                             |    |                      |       |
| 5686                                        | Молодчинина Елена 91 Блг    | 1  | Чебоксары            | 20.06 |
| (14,28-1,67-12,19-24,64-6,10-36,96-2,18,37) |                             |    |                      |       |
| 5669                                        | Черепанова Ианта 81 Кз      | 5  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,14-1,71-13,20-25,31-5,88-36,25-2,19,24) |                             |    |                      |       |
| 5661                                        | Сергеева Надежда 87 Кмрв    | 15 | Таллин               | 27.06 |
| (14,68-1,69-14,34-26,35-5,80-42,28-2,17,99) |                             |    |                      |       |
| 5650                                        | Бланк Анна 90 Чл            | 1  | Саранск              | 14.08 |
| (14,36-1,71-12,08-25,81-5,98-40,40-2,17,57) |                             |    |                      |       |
| 5603                                        | Ладохина Светлана 79 Нвк    | 6  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,35-1,68-14,73-26,36-5,53-39,45-2,23,15) |                             |    |                      |       |
| 5578                                        | Дмитриева Юнна 88 СПб       | 2  | Саранск              | 14.08 |
| (14,48-1,68-11,08-25,45-6,05-40,98-2,18,90) |                             |    |                      |       |
| 5575                                        | Александрова Ульяна 91 Кмрв | 9  | Дезенцано-дель-Гарда | 9.05  |
| (14,59-1,75-11,81-26,04-6,07-38,90-2,21,62) |                             |    |                      |       |
| 5568                                        | Синкевич Анастасия 90 Крс   | 1  | Кемерово             | 5.06  |
| (14,31-1,70-10,04-24,76-5,88-37,20-2,13,81) |                             |    |                      |       |
| 5445                                        | Пахмутова Анна 87 СПб       | 7  | Чебоксары            | 29.05 |
| (15,27-1,68-13,27-27,33-5,78-44,94-2,19,21) |                             |    |                      |       |
| 5435                                        | Белякова Анастасия 90 Пнз   | 5  | Саранск              | 14.08 |
| (14,85-1,77-12,92-26,28-5,81-38,28-2,28,59) |                             |    |                      |       |
| 5308                                        | Храмцова Дарья 90 М         | 8  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,76-1,71-10,95-24,90-5,62-33,47-2,21,60) |                             |    |                      |       |
| 5229                                        | Тарасова Татьяна 90 Кмрв    | 9  | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,77-1,68-12,85-27,07-5,86-35,07-2,27,51) |                             |    |                      |       |
| 5142                                        | Аллицкая Мария 91 СПб       | 2  | С.-Петербург         | 6.06  |
| (14,80-1,72-10,16-25,13-5,93-35,49-2,40,19) |                             |    |                      |       |
| 5092                                        | Полтавец Кристина 90 Кмрв   | 11 | Чебоксары            | 29.05 |
| (15,23-1,71-10,47-27,23-5,41-42,63-2,24,06) |                             |    |                      |       |
| 5019                                        | Ефремова Мария 87 М.о.      | 8  | Сочи                 | 19.09 |
| (14,76-1,67-11,26-26,75-5,65-36,28-2,34,10) |                             |    |                      |       |
| 5012                                        | Лапшина Екатерина 90 Кз     | 12 | Чебоксары            | 29.05 |
| (14,69-1,62-11,83-26,46-5,62-36,27-2,34,92) |                             |    |                      |       |
| 5012                                        | Власова Анна 92 Блг         | 2ю | Владимир             | 6.06  |
| (15,53-1,75-10,55-27,30-5,44-32,95-2,17,76) |                             |    |                      |       |
| 4962                                        | Петрич Анна 93 СПб          | 2  | Краснодар            | 30.05 |
| (15,52-1,70-10,01-26,33-5,65-31,75-2,23,21) |                             |    |                      |       |
| 4910                                        | Ольнева Юлия 92 Н-Н         | 1  | Сочи                 | 25.05 |
| (14,70-1,57-12,03-26,36-5,65-35,21-2,39,45) |                             |    |                      |       |





Фотоизгляд: Юлия Пидлужная

## Подписка-2011 Второе полугодие



### Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (образец квитанции см. на с.25) 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 2-е полугодие

## 4 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](http://www.4rsport.ru) E-mail: [4rsport@mail.ru](mailto: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](mailto:l.atletika@mail.ru)**



**Ольга Саладуха (Украина) —  
чемпионка Европы  
в тройном прыжке**

