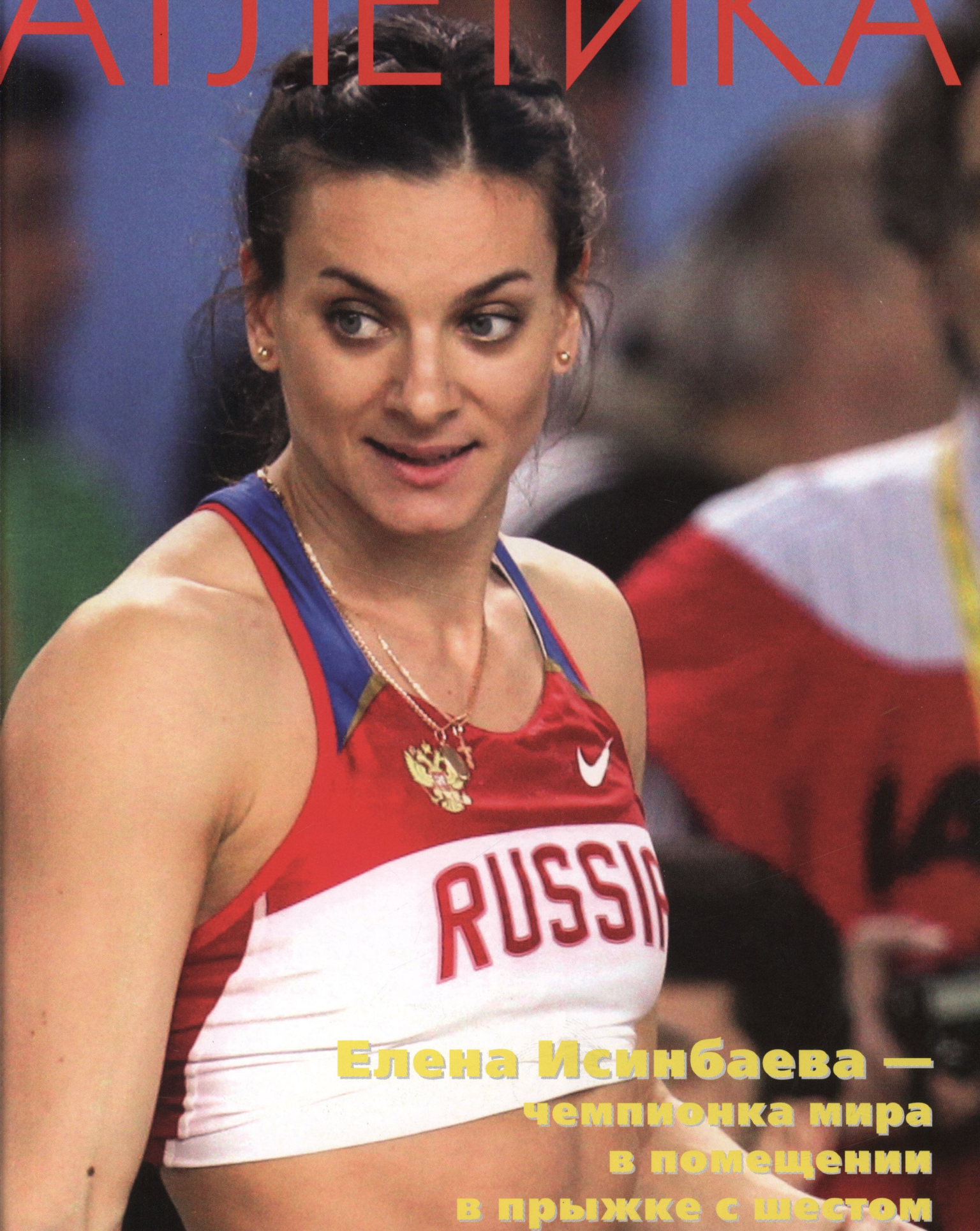


ЛЕГКАЯ

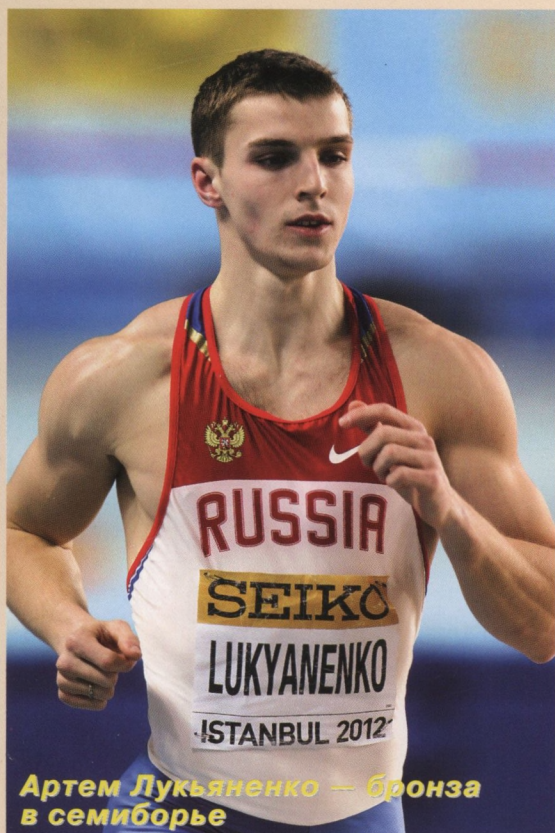
№ 3—4, март—апрель, 2012

# АТЛЕТИКА

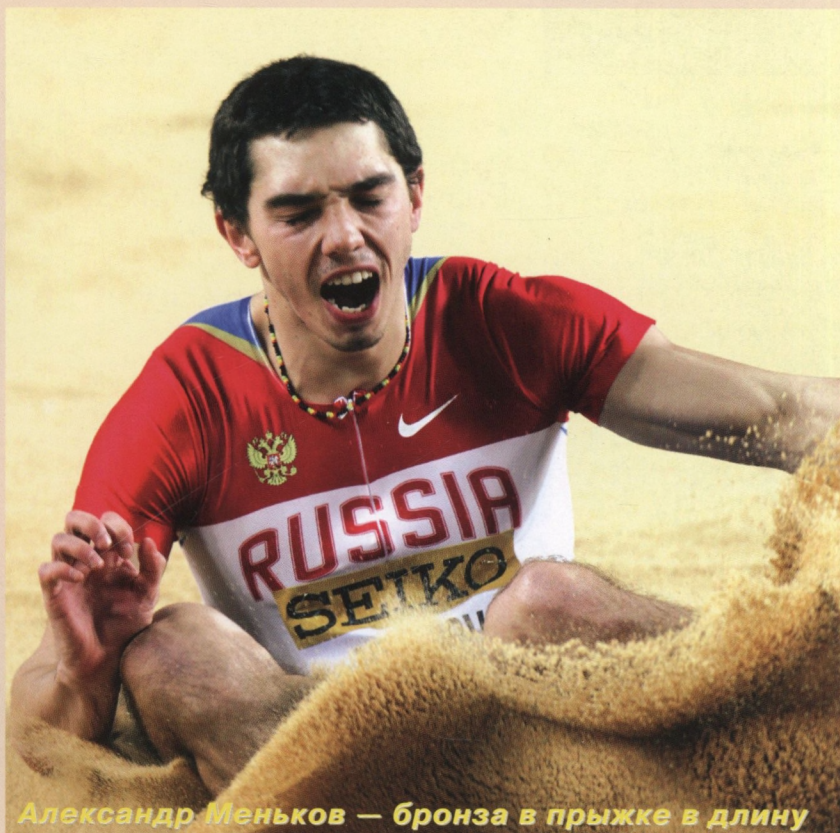


**Елена Исинбаева —  
чемпионка мира  
в помещении  
в прыжке с шестом**





Артем Лукьяненко — бронза  
в семиборье



Александр Меньков — бронза в прыжке в длину

## Чемпионат мира в помещении-2012



Люкман Адамс — бронза  
в тройном прыжке



Александра Федорива — серебро  
в беге на 400 м и бронза в эстафете 4x400 м



Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издается с 1955 года  
№ 3-4 (682-683)  
март-апрель 2012 г.  
ISSN 0024-4155  
Индекс 70482

Учредитель:  
Всероссийская  
федерация легкой атлетики

Главный редактор  
Сергей Тихонов

Редакционный совет:  
Балахничев В.В.  
(председатель)  
Абрамова С.  
Богословская О.

Божко В.  
Бутов М.  
Загоруйко Е.  
Зеличенко В.  
Куликов В.  
Лебедева Т.  
Маслаков В.  
Мироненко И.  
Озолин Э.  
Орлова Е.  
Португалов С.  
Сильнов А.  
Тер-Ованесян И.  
Тихонов С.  
Федорива Л.  
Чен Е.  
Чичерова А.

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

Фото в номере  
Роберта Максимова  
и Александра Киселева

Отпечатано  
в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:  
107031, Москва,  
Рождественский бульвар, 10/7,  
стр. 2  
Телефоны:  
(495) 623 0457, 628 9672,  
факс 623 0457  
e-mail: l.atletika@mail.ru

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

© ООО «Редакция журнала  
«Легкая атлетика», 2012

**2 Введение в теорию  
тренировки**  
Развитие физических качеств  
Питер Дж. Л. Томпсон

с. 17

**6 Наука – практике**  
Трехмерный биомеханический  
анализ преодоления барьеров  
Галкиной-Самитовой  
Георгиос Х.Хортиатинос и др.

**12 В гостях у тренера**  
Комплексная тренировка  
для развития  
силовой выносливости  
(Павел Смолянский)  
Сергей Тихонов

**14 Евгений Тер-Аванесов:**  
«Он хочет и умеет бороться»  
Георгий Настенко

с. 22

**17 Из архива**  
«Легкой атлетики»  
Алексеев делится опытом

**20 Гимнастика**  
в помощь легкоатлету  
Василий Клименко

**22 Олимпийские игры-2012**  
Расписание

**24 Рекорды мира,  
Олимпийских игр, Европы  
и России**

**26 За рубежом**  
Прямая речь  
Сани Ричардс-Росс

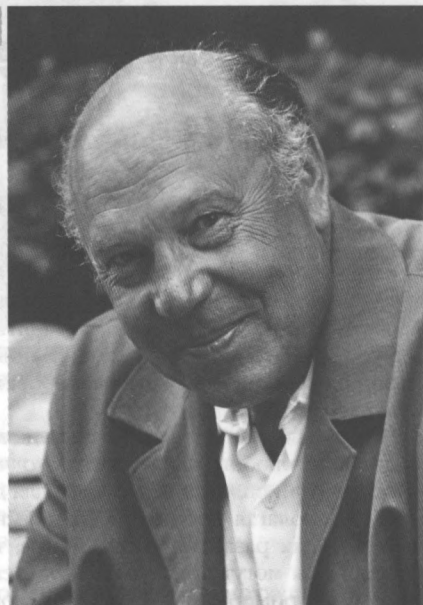
с. 26

**28 Умный тренер**  
для умного спортсмена  
Николай Иванов

**30 Чемпионат России**  
в помещении среди  
спортсменов старше 35 лет  
Пенза дарит рекорды  
Юрий Чирков

**33 Чемпионат мира**  
в помещении

**37 Лучшие легкоатлеты  
России 2011 года**  
Юниоры





# Развитие физических качеств

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 20011 год и 1–2 за 2012 год.

## Развитие силы

Мышечная сила – это способность организма прилагать усилие. Наличие силы важно для всех видов легкой атлетики – мужских и женских, при условии, что это функциональная сила. Мышечные ткани реагирует при занятиях с отягощениями или на сопротивление. Эта реакция повышает эффективность мышц и способность лучше реагировать на центральную нервную систему.

Сила является весьма важным компонентом физической подготовки любого спортсмена, но часто слышится вопрос: «Подходит ли силовая подготовка для детей и юных спортсменов?». Располагая прочными знаниями о росте и развитии, а также этапах развития спортсменов, тренер знает, что юные спортсмены могут приступать к освоению «техники поднятия тяжестей» примерно с 8–11 лет, когда они находятся в окне возможностей по приобретению навыков. Тогда, если они достаточно сформировались и вступили в «силовые» окна возможностей, они могут приступать к тренировке по поднятию тяжестей накопления силы.

## Виды силы

Мышечная сила – это способности организма прилагать усилие, и разделить ее можно на четыре вида:

- Максимальная сила
- Мощность
- Силовая выносливость
- Реактивная сила

### Максимальная сила

Это самая большая сила, которую способна производить сокращающаяся мышца. Максимальная сила не определяет того, насколько быстро выполняется движение или сколько оно может продолжаться по времени. Она относительно более значима в видах, где необходимо преодолевать серьезное сопротивление или контролировать большие усилия.

Зачастую значимость максимальной силы для всех легкоатлетических видов игнорируется. Максимальная сила – это необходимое существенное качество, которое является фундаментом для развития мощности, однако сама по себе она имеет лишь небольшую ценность. Спортсмены должны быть сильными – но не «качками», и их максимальную силу следует оценивать с точки зрения ее вклада в то, что является способностями мощного спортсмена.

### Мощность

Мощность – это взаимодействие силы и быстроты, отношение между скоростью сокращения и быстротой движения. Она говорит о том, насколько быстро спортсмен в состоянии производить силу, а не просто сколько силы он может произвести. Успешные спортсмены – всегда мощные атлеты, и это качество силы нужно развивать после того, как будет создана основа из максимальной силы. Мощность имеет очевидное значение в «силовых» видах спринта, бега с барьерами, прыжков и метаний, но имеет большое значение и в тех видах, где упор делается на выносливость (ходьба и бег на длинные дистанции).

### Реактивная («взрывная») сила

Реактивная сила – это имеющийся у спортсмена потенциал по использованию упругих свойств своих мышц и сухожилий. Когда мышца работает «эксцентрично», т.е. когда мышца создает силу, но динамическое сокращение приводит к удлинению



Отображение максимальной силы в различных видах легкой атлетики

мышцы, она «сохраняет» энергию. Мы с этим уже познакомились в разделе «Человеческое тело – спорт и легкая атлетика», где приводится изображение спортсмена, прыгающего с подставки на пол и затем обратно. Спортсмен переходит от эксцентричного движения к концентричному.

Такое сохранение энергии мышцами и сухожилиями похоже на то, когда вытягиваешь резиновую ленту. Если ее растягивать, лента становится длиннее и сохраняет энергию. Если ленту отпустить, то она очень быстро, практически со взрывной силой, высвобождает сохраненную энергию и возвращается к обычной длине. В легкой атлетике этот процесс называется «циклом уменьшения натяжения», или SSC. Цикл уменьшения натяжения характеризует способность мышц и сухожилий производить концентрическую силу высокой степени в очень короткий промежуток времени после эксцентрического вытягивания. Эта концентрическая сила высокой степени именуется реактивной силой.

В отличие от максимальной силы и мощности в реактивной силе есть два особых механизма:

- Аккумуляция энергии – пока мышца вытягивается, энергия сохраняется (эксцентрическая фаза)
- Рефлекторные действия – здесь энергия быстро восстанавливается при сокращении (концентрическая фаза)

Реактивная сила является независимым параметром силы, и автоматически улучшить ее за счет более высокой максимальной силы или мощности нельзя. Зачастую в беге и ходьбе ей пренебрегают, однако она является насущным элементом достижения высокого результата в этих видах, как и в традиционных «силовых» видах.

### Силовая выносливость

Это способность мышц по-прежнему прилагать усилия, несмотря на увеличивающуюся усталость. Силовая выносливость – это просто объединение силы и продолжительности действия. Выполняя такие упражнения, как подъем из положения лежа, до изнеможения, вы проверяете силовую выносливость. Эта силовая характеристика определяет результаты спортсменов, когда движение повторяется довольно длительный период времени.



Например, бег в течение от 60 секунд до 8 минут требует высокого уровня силовой выносливости. Способность многократно заниматься спринтерским бегом, бегом с барьерами, метаниями или прыжками на тренировках или в соревнованиях и сохранять уровень результатов также требует силовой выносливости.

## Развитие силы

Силовая тренировка (в преодолении и сопротивлении) и развивает силу. Если наблюдается увеличение мышечной массы в результате тренировки, это называется гипертрофией. Мышечная гипертрофия больше ассоциируется с тренировками на развитие максимальной и реактивной силы, чем силовой выносливости. Когда силовая подготовка прекращается, закон обратимости показывает, что некоторая часть силы теряется, и мышечная масса может уменьшиться. Уменьшение мышечной массы называется атрофией. Мышечная атрофия является прямым следствием низкой двигательной активности или ее отсутствия и может возникать в период восстановления после травмы.

Максимальная сила лучше всего развивается за счет упражнений, которые включают небольшое количество повторений с большим сопротивлением и нагрузкой. Мощность развивается за счет быстрых повторов с использованием соответствующих отягощений, а силовая выносливость развивается при использовании большого количества повторов с маленьким сопротивлением. Реактивная сила развивается с помощью упражнений, которые используют такие SSC, как подскоки. Тренер может объединить все эти средства в единую силовую программу, а в разных видах эти комбинации будут варьироваться.

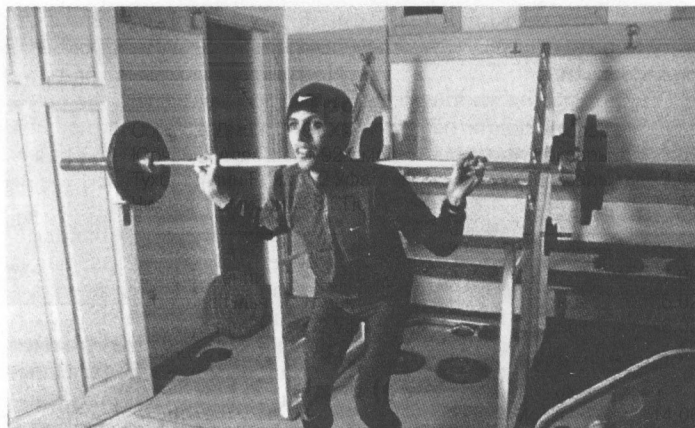
Мы уже видели в главе о росте и развитии, что силовое «окно возможности» юных спортсменов связано с гормональными изменениями во время полового созревания. Когда спортсмен достигает этого уровня взросления, его можно безопасно перевести с «подготовки с отягощениями для развития техники» на «подготовки с отягощениями для выработки силы». Тестостерон – это гормон, ассоциируемый с развитием вторичных половых признаков у мужчин, однако важно отметить, что этот гормон есть и у женщин. У женщин он наличествует в гораздо меньших объемах, чем у мужчин, а после полового созревания у девушек начинает доминировать гормон, отвечающий за женские признаки, эстроген. У девушек в принципе существуют два силовых окна. Первое наступает прямо перед половой зрелостью, и все накопления силы и адаптация нервной системы, достигнутые в это время, сохраняются и после наступления половой зрелости. Второе окно у девушек происходит после полового созревания, когда можно начать дальнейшую работу над силовой подготовкой для развития функциональной силы.

У юношей окно возможности в плане силы происходит в течение года или полутора лет после половой зрелости, по мере того, как уровень тестостерона растет и достигает пика. Юноши могут заниматься силовой подготовкой и до половой зрелости, однако результат будет не столь эффективным; лучше подождать, пока поднимется уровень тестостерона.

## Упражнения с отягощениями

Термин «Упражнения с отягощениями» относится к снарядам, которые могут передвигаться в любом направлении: это штанги гантельного типа и гантели. Штанги гантельного вида – это длинные стержни, которые спортсмен держит обеими руками. Гантели – короткие стержни, которые можно поднимать одной или обеими руками. Преимущества периодического использования гантелей заключаются в выявлении мышечных несоответствий. В любом случае, при использовании таких штанг и гантелей спортсмен на 100% контролирует то, куда и как вес перемещается. При работе на тренажерах, хотя спортсмен может поднять очень большой вес, траектория движения контролируется механизмом.

Преимущества использования гантелей и штанг, а не механизмов, заключаются в следующем:



**Ишам Эль Герруж, двукратный олимпийский чемпион 2004 года, в тренажерном зале**

- Больше разнообразие движений
- Выявляются мышечные несоответствия
- Возможность выполнять упражнения всем телом, что позволяет развивать устойчивость суставов
- По сравнению с механизмами, мощность вырабатывается в большем объеме
- Содействие развитию основной стабилизирующей силы

Рекомендуется, чтобы по мере возможности спортсмены использовали гантели и штанги. Механизмы могут сыграть определенную роль в первичном восстановлении после травмы, однако в здоровом спортсмене механизмы функциональную силу не развивают. Кроме того, механизмы дорого стоят и требуют большого ухода. С помощью гантелей и штанг можно придумать недорогое, безопасное и подходящее оборудование.

В силовой подготовке для описания упражнения используются следующие термины:

- Сопротивление (отягощение)
  - нагрузка, которую должна преодолеть мышца или группа мышц
- Повторения
  - количество упражнений, выполняемых без остановки
- Серии
  - серию составляет определенное количество повторений.

Например, три серии по десять повторений упражнения с приседанием записываются так:

- Приседания 3 x 10 x (сопротивление) [между сериями – восстановление]

При структурировании тренировочных занятий с отягощениями для выработки силы у спортсменов, находящихся на этапе специализации и участия в соревнованиях, тренеру нужно было бы подумать о «правиле 3-5», которое может стать ориентиром в таких занятиях.

### «Правило 3-5» в силовой подготовке

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 3-5 | Занятий в неделю                    |
| 3-5 | Упражнений во время тренировки      |
| 3-5 | Серий на одно упражнение            |
| И – | для максимальной силы или мощности: |
| 3-5 | Повторений в серии                  |
| 3-5 | Минут восстановления между сериями  |

Это правило служит полезным ориентиром для структурирования занятий с отягощениями, однако на практике проведение 3-5 тренировок с отягощениями в неделю может оказаться невозможным. Или 3-5 занятий с отягощениями в неделю могут оказаться нецелесообразными для данного этапа развития спортсмена. Если дело обстоит именно так, для развития силы необходимо проводить минимум два «силовых» занятия.

Отягощения дают возможность двигаться всему телу, а это способствует развитию целого ряда мышц и мышечных групп одновременно. Кроме того, они помогают спортсменам управлять движениями суставов и развивать стабильность осанки. Мы рассмотрим две наиболее важные основы работы со



свободными весами, используемыми для тренировки силы.

- «Упорная» стойка (основная стойка)
- Приседания

Первая из них, упорная стойка, помогает развивать правильный навык для поднятия и опускания веса во время сохранения правильного положения тела. Также она закладывает основу для более сложных упражнений, таких, как толчок и рывок.

Во время упорной стойки и приседаний технические характеристики положения туловища в основном одинаковые. Спортсмен должен начинать упражнение при вертикальном положении туловища. Грудь выдвинута вперед, и в то же время лопатка оттянута назад и вниз к бедренным суставам.

Спортсмен должен испытать ощущение, как будто он хочет удержать денежную купюру между лопатками. Они должны пытаться поддерживать положение груди и плеча и создавать ощущение «удержания купюры» на протяжении всего движения поднятия веса.

## «Упорная» (основная) стойка

«Упорная» стойка считается важной основой упражнения для:

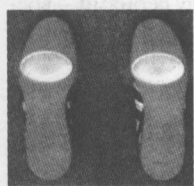
- понимания важности положения плеча при сохранении осанки
- развития эксцентричного контроля за подколенным сухожилием, ягодичными мышцами (ягодицами) и поясничными отделами позвоночника
- повышения осознания ощущения «нормальной прямой спины» под нагрузкой
- повышения стимулирования общей силы
- повышения силы связки и сухожилия.



### Технические характеристики

#### Начальное и финальное положение

- Подошвы стопы ставятся плоско на землю, центр



тяжести приходится на середину стопы.

- Гриф касается середины бедра.

- Стопы должны быть на ширине плеч и устремлены вперед

- Колени должны быть немного согнуты. Отметим, что это не упорная стойка на прямых ногах, как думают некоторые тренеры. Положение колена чрезвычайно важно, и как только колено заняло определенное положение, его вообще не нужно менять во время движения при подъеме веса.

- Туловище вертикально.

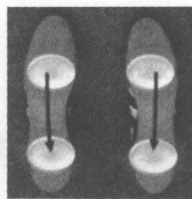
Плечи непосредственно над планкой. Грудь выдвигается вперед, а лопатки оттянуты назад и вниз, как бы пытаясь удержать между ними денежную купюру. Руки находятся на расстоянии большого пальца от края разметки на планке. Это немного шире, чем ширина плеч.

Спортсмен ощущает «центр тяжести» подошвы стопы



Продолжайте удерживать купюру между лопатками

- Руки прямые, локти вдоль штанги, запястья согнуты. Спортсмен сохраняет положение согнутых рук во время подъема веса.



Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

### Опускание веса

- Спина остается прямой, плечи отведены назад, колени согнуты, штанга опускается под контролем вниз перед бедрами.

- Это движение подкрепляется сгибанием бедер и продвижением их назад, но не коленей, поскольку штанга опускается ниже. Там движения быть не должно, ни выпрямления, ни дальнейшего сгибания коленей.

● Важно сохранять прямую спину при обычном небольшом изгибе в нижней части позвоночника на протяжении всего движения.

● Тренер должен обратить особое внимание на важность сведения лопаток вместе. «Представьте, что вы держите денежную купюру между лопатками» и выпячиваете грудь вперед на протяжении всего движения. Потеря такого положения плеч будет означать потерю ощущения стретчинга подколенного сухожилия.

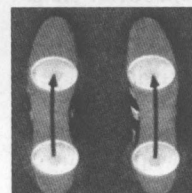
● Снижение продолжается до тех пор, пока подколенные сухожилия, задняя поверхность бедра не будут полностью растянуты и напряжены.

● Большинство спортсменов чувствуют это до того, как планка достигнет уровня коленей. Если у спортсмена гибкие подколенные сухожилия и для того, чтобы почувствовать растяжку, необходим большой объем движений, это нормально, если только спина спортсмена не становится горизонтальной. Если спортсмен не чувствует стретчинг до этой точки, а колени занимают правильное положение и плечи соответственно отведены назад, постепенно добавляйте вес к штанге до тех пор, пока спортсмен не почувствует стретчинг.

● Если спортсмен не чувствует стретчинг до этой точки, а колени занимают правильное положение и плечи соответственно отведены назад, постепенно добавляйте вес к штанге до тех пор, пока спортсмен не почувствует стретчинг.

● Если спортсмен не чувствует стретчинг до этой точки, а колени занимают правильное положение и плечи соответственно отведены назад, постепенно добавляйте вес к штанге до тех пор, пока спортсмен не почувствует стретчинг.

### Подъем веса



Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

- Из нижнего положения с полным стретчингом мышц туловище возвращается в начальное положение с вытяжением бедра и подъемом туловища.

- Здесь не должно быть никакого движения или выпрямления коленей, так как спортсмен возвращается в начальное положение.

● Штанга должна вернуться по такому же пути, по которому она опускалась, до тех пор пока спортсмен не вернется в начальное положение.

## Приседание

Приседание – это основа подъема веса для любого спортсмена, который хочет приобрести функциональную силу. Приседания считаются важными упражнениями для:

- Стимулирования увеличения общей силы
- Увеличению силы связки и сухожилия
- Увеличению плотности кости
- Развитию мышц вокруг «косяка», поясницы, бедер и коленей
- Улучшению нервно-мышечной координации и эффективности, которые улучшат результат во время движений, которые биомеханически похожи.

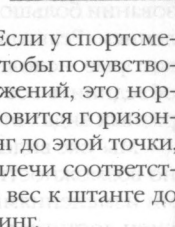
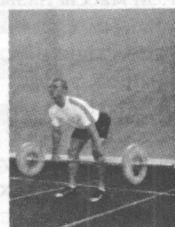
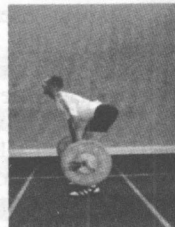
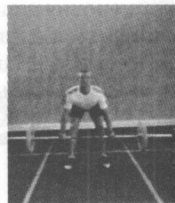
Существует много вариаций приседаний, но мы остановимся на трех типах, которые использует большинство спортсменов:

- Приседание со штангой сзади

- Приседание со штангой спереди

- Приседание со штангой за головой

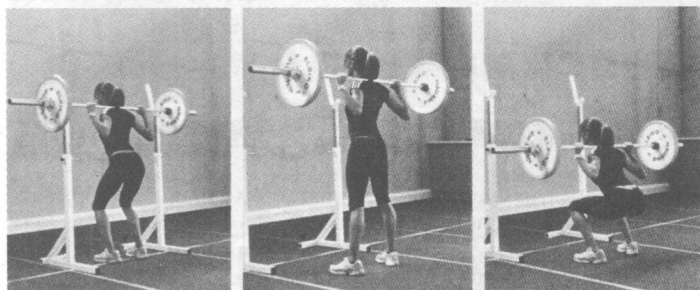
Как тренер, вы должны предусмотреть другие вариации приседаний во время вашей тренировки. По мере того, как вы наблюдаете и анализируете эти вариации, вы должны оценить, каким образом они могут быть полезны в развитии функциональной силы ваших спортсменов.



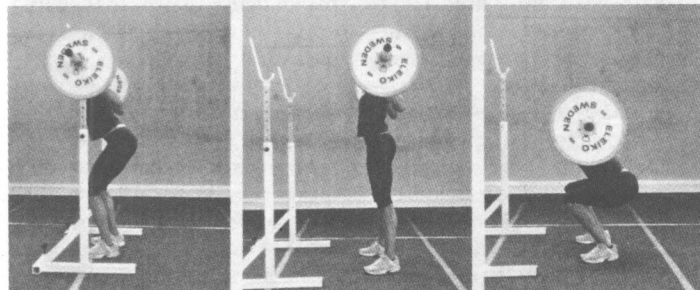


# Приседание со штангой сзади

## Технические характеристики

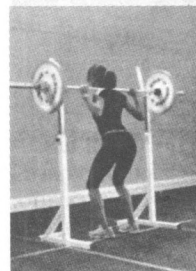


Вид сзади под углом 45°

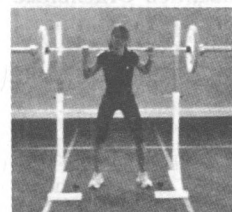


Вид сбоку

### Подъем штанги

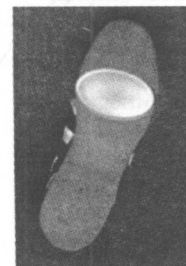


- Установите штангу в стойку для приседаний – немного ниже высоты плеча.
- Всегда входите вперед в раму для приседаний.
- Стойте посередине штанги, чтобы штанга была расположена поперек верхней части спины – поперек трапециевидных мышц.
- Руки на одинаковом расстоянии – локти согнуты под углом менее 90°.
- Стопы непосредственно под грифом штанги.



- Полностью отведите лопатки назад – представьте, что вы держите денежную купюру между лопатками – затем выпятите грудь вперед и вверх.
- В то же время опустите плечи вниз к бедренным суставам.
- Полностью подготовьте свое тело и разум.
- Поднимите штангу на плечи, выпрямитесь и сделайте 2–3 шага назад к исходному положению.

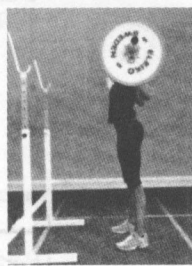
### Стартовое и финальное положение



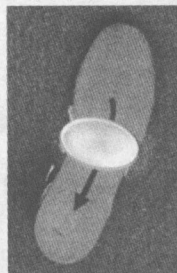
Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

штанги.

- Сохраняйте обычный изгиб нижнего отдела позвоночника во время подъема штанги.
- Сохраняйте положение лопаток и груди во время подъема штанги.
- Длинноногие спортсмены или спортсменки, не обладающие хорошей гибкостью, могут получить преимущества от более широкой стойки.



### Опускание

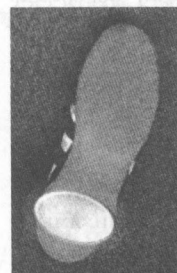


Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

- Перед тем, как начать движение, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание до последних этапов подъема штанги.
- Перед тем, как начать движение, напрягите поясничный отдел позвоночника, брюшные и ягодичные мышцы – приведя их в напряженное положение, «жестко укрепив» туловище.
- Хорошая рекомендация для спортсмена – представить, что стопы как бы «вспарывают пол», толкая его во время подъема штанги – стопы не должны двигаться, но такой посыл на самом деле активизирует ягодичные мышцы.
- Начните с одновременного сгибания бедер и коленей.
- Держите туловище вертикально на протяжении подъема штанги, сохраняя обычный изгиб поясничного отдела позвоночника.
- Колени движутся по линии над носками.
- Распространенная ошибка, которую нужно избегать спортсменам, в том, что они сводят колени во время подъема штанги.
- По мере снижения спортсмен должен ощущать «центр тяжести», двигаясь с переднего отдела стопы к пятке.

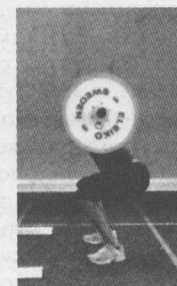
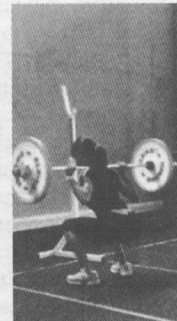


### Нижнее положение



Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

- Во время движения спортсмен должен сохранять обычный изгиб поясничного отдела позвоночника, грудь распрямлена вверх.
- Движение по снижению заканчивается, когда бедренный сустав проходит под верхней частью колена.
- Это значит, что колени будут согнуты более, чем на 90°.
- Это важно для спортсменов, так как мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы не будут полностью задействованы до тех пор, пока бедра не пройдут под коленом.
- Давление на колени сокращается, так как колени пройдут через угол 90°.
- Постоянная остановка снижения при 90° означает, что спортсмен никогда не разовьет силу за счет полного диапазона движения.
- Стопы плоско стоят на полу на протяжении подъема штанги.
- Во время нижнего положения спортсмен должен ощущать «центр тяжести» на пятки.



### Подъем штанги

- Из нижнего положения движение вверх к начальному положению – соотнося движение с уровнем груди.
- Во время подъема штанги спортсмен должен ощущать «центр тяжести» веса, идущего от пяток, чтобы завершить начальным положением под передней частью стопы. ♦



Ощущение спортсменом «центра тяжести» на подошву стопы

Продолжение в следующем номере



# Трехмерный биомеханический анализ преодоления барьеров Галкиной-Самитовой

## Введение

Эффективность тренировочного процесса женщин в стипль-чезе определяется технической подготовленностью в преодолении барьеров и развития базовых функциональных систем. С технической точки зрения необходимо рассматривать стабильность преодоления барьера на протяжении всей дистанции с учетом возрастающего утомления.

Стиплъ-чез, в отличие от других барьерных дистанций, не проводится по одной дорожке.

Как следствие, спортсмен преодолевает барьер в компании других бегунов и ему необходимо решать: или взять на себя ведущую роль, или остаться позади. Первый вариант наиболее предпочтителен. По этой причине от спортсмена требуется хорошая координация и пространственная ориентация.

Чтобы свести к минимуму время преодоления барьера используют технику преодоления барьера не наступая на него. В беге с препятствиями техника преодоления барьера описывается как похожая на бег 400 метров с барьерами с некоторыми отклонениями (меньший наклон тела, более свободные движения рук и несколько иное положение маховой ноги) и с изменением ритма бега. Это сказывается на несколько большем подъеме общего центра массы (ОЦМ) в пределах 5–10 см над барьером, по сравнению с бегом на 400 м с барьерами. Принимая во внимание разницу в скорости бега, спортсмены в беге с препятствиями проводят большее время в полете по сравнению с барьеристами.

Для того, чтобы подготовиться к преодолению барьера спортсмены ускоряются перед ним. Высокая скорость преодоления барьера коррелирует с длительностью отталкивания на барьер. При преодолении барьера обычно спортсмены отталкиваются за

1,5 м до барьера и приземляются в 1 метре за ним, однако эти расстояния зависят от роста спортсмена, длины его ног и длины шагов.

Нет различий в технике преодоления барьеров отдельным спортсменом. Более того, на круге дистанции спортсмен толкается на барьер одной и той же ногой, при этом за шесть шагов до барьера бегун регулирует длину своих шагов.

Длина барьерного шага до и после барьера зависит от скорости бега спортсмена. Если скорость бега возрастает, то соответственно возрастает расстояние отталкивания до барьера. Определено также, что скорость бега возрастает на предпоследнем барьере и соответственно длина барьерного шага становится больше. У женщин высота барьера меньше, чем у мужчин, поэтому они теряют меньше скорости при его преодолении.

При преодолении ямы с водой скорость передвижения играет так же значительную роль. Отмечается, что спортсмены повышают скорость бега перед ямой с водой. Это необходимо, чтобы преодолеть большее расстояние при приземлении в воду. Преодоление ямы с водой у женщин имеет большее значение, чем у мужчин, поскольку они

имеют меньшую скорость бега, меньшую длину полета, более медленный выход из ямы и больший угол отталкивания.

В большинстве проводимых исследований применялся двухмерный анализ техники. Однако есть некоторые исследования, в которых использовали трехмерный анализ. В данном исследовании используется трехмерный анализ техники бега олимпийской чемпионки в Пекине в беге на 3000 метров с препятствиями Гульнары Галкиной-Самитовой.

## Методы

### Методы получения данных

Бег Гульнары Галкиной-Самитовой регистрировался на одном барьере на каждом круге бега на 3000 метров с препятствиями во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года). Две стационарные камеры JVC GR-DVL 9600EG (Victor Co., Japan) были установлены на высоте 1,2 метра и фиксировали движения со скоростью 50 к/сек на 1-м, 6, 11, 16, 21, 26 и 31-м барьере дистанции (рис. 1). Первая камера располагалась на трибуне для прессы за линией финиша и была направлена в плоскости, примерно в 135° от направления

движения (рис. 2). Вторая камера располагалась в 8 метрах от 9-й дорожки стадиона и была направлена примерно в 45° от направления бега. Обе камеры фиксировали шаг на барьер, полет и приземление за барьером.

Для того, чтобы проводить исследования с помощью технологии 3DDL19, рядом с барьером около первой дорожки были расположены калибровочные рейки, размером 2,5 X 0,02 м. Ось У была параллельна барьеру и перпендикулярна оси X, ось Z располагалась вертикально (рис. 3).

## Анализ данных

Двадцать две анатомические точки рассматривались на теле спортсменки (кончики пальцев ноги, 5-я плюсневая кость, пятка, щиколотка, коленный сустав, бедро, плечо, локоть, запястье, пальцы рук, голова), кроме этого рассматривались отдельные точки барьера. Координаты ОЦМ были рассчитаны на основании комбинации сегментов тела и анатомических данных. Частота среза составляла 6 Гц, остаточный анализ использовался для сглаживания параметров. Такая процедура позволяла регистрировать параметры, характеризующие технику преодоления барьера.

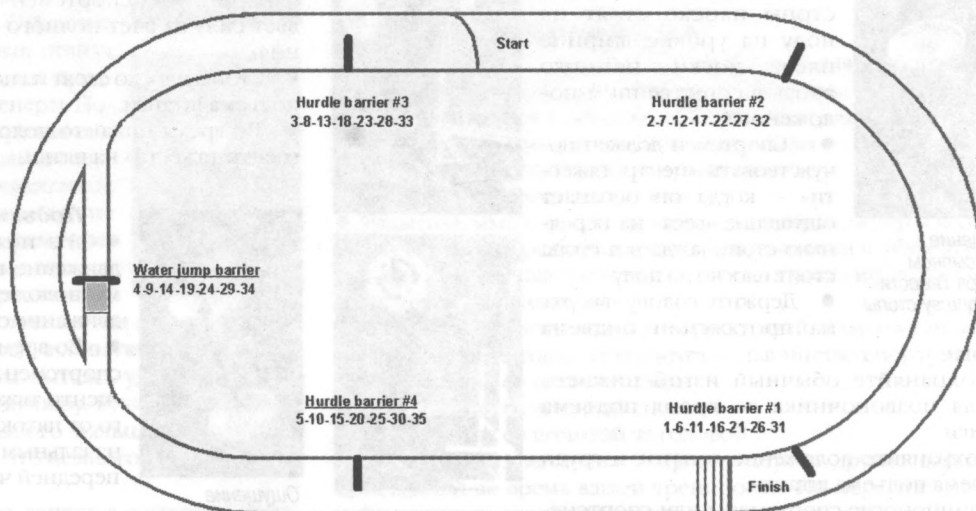
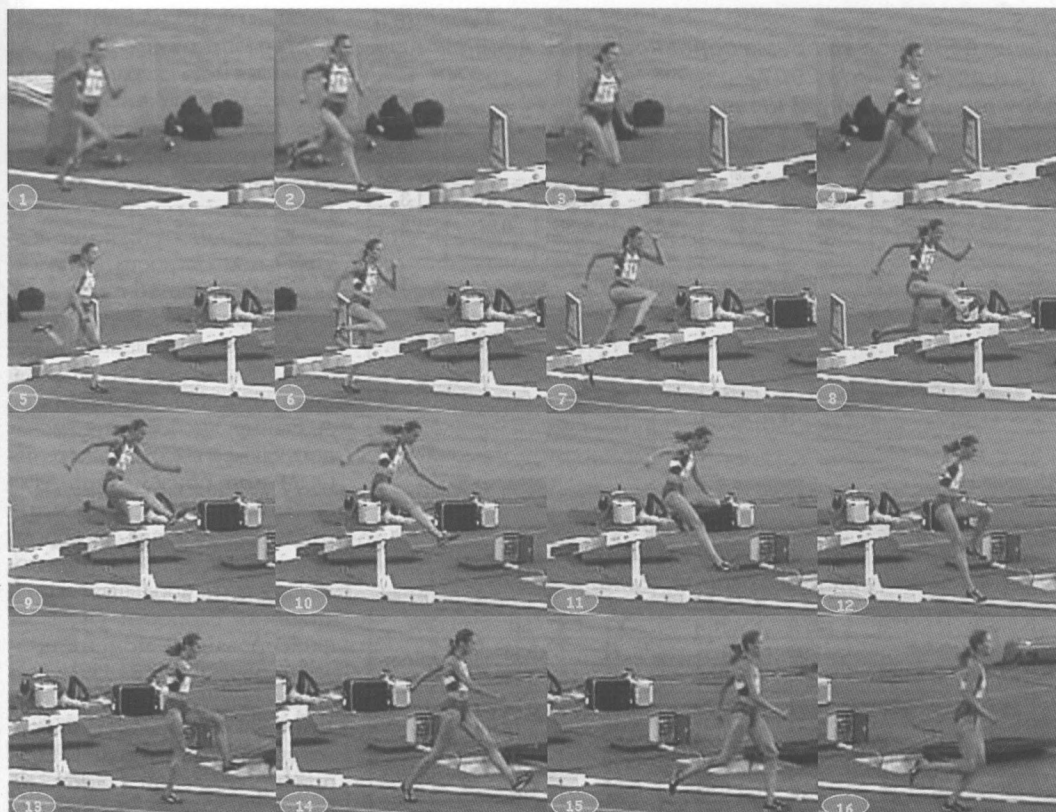


Рисунок 1. Расположение барьеров в беге на 3000 метров с препятствиями





**Рисунок 2. Кинограмма преодоления барьера Гульнарой Галкиной – Самитовой на первом барьере во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007», зафиксированной камерой 1**

В момент постановки определялся первый момент ( $T_D$ ), когда нога касается поверхности дорожки. Время отталкивания ( $T_O$ ) завершалось в момент отрыва стопы от поверхности. Определялось время контакта ( $T_C$ ) и время полета барьерного шага ( $T_T$ ). Определялся также момент, когда проекция ОЦМ находилась над барьером.

Определялись следующие параметры относительно осей координат:

**Длина шага (SL)** – расстояние по горизонтали между точкой отрыва стопы от поверхности дорожки и точкой приземления.

**Горизонтальное расстояние при постановке ноги на отталкивание ( $D_x$ )** – расстояние между точкой постановки стопы и проекцией ОЦМ.

**Горизонтальное рас-**

**стояние перемещения** ОЦМ от постановки стопы до ее отрыва при отталкивании ( $D_{TO}$ ).

**Горизонтальная скорость ( $V_x$ )**: скорость перемещения ОЦМ по оси X.

**Скорость бокового смещения ( $V_y$ )**: скорость перемещения ОЦМ по оси Y.

**Вертикальная скорость ( $V_z$ )**: скорость перемещения ОЦМ по оси Z.

**Угол отталкивания** в сагиттальном плане (XZ) и во фронтальном плане (YZ) ( $AngPr$ ): арктангенс вертикальной/горизонтальной скорости ОЦМ и арктангенс медио-латеральной/вертикальной скорости в момент отталкивания соответственно.

**ОЦМ высота (H)** высота ОЦМ по оси Z.

**Высота положения колена ( $H_{\text{колена}}$ )** разница по оси Z между бедром и коленом ма-

ховой ноги в высшей точке траектории ОЦМ во время полета.

**Угол сгибания колена (Өколена)**: угол между голенью и бедром.

**Угловая скорость коленного сустава ( $\omega_{\text{колена}}$ )** и голеностопного сустава ( $\omega_{\text{стопы}}$ ) скорость углового перемещения колена и стопы.

**Угол постановки в сагиттальном (XZ) и фронтальном (XY) (фноги) угол**, сформированный в плане (XZ) и (XY) горизонтальной линией и линией, соединяющей ОЦМ и стопу.

**Угол наклона тела в сагиттальном (XZ) и фронтальном (XY) (фноги) угол**, между горизонтальной осью и прямой, соединяющей плечевой пояс.

Оцифровка, сглаживание и анализ проводились с помощью A.P.A.S.-XP программного

обеспечения (Ariel Dynamics Inc., Trabuco Canyon, CA). Описательная статистика, т.е. среднее значение ( $\bar{x}$ ), стандартное отклонение (SD) и коэффициент вариации (CV, где  $CV=SD \times 100/\bar{x}$ ), были использованы для презентации результатов.

## Результаты

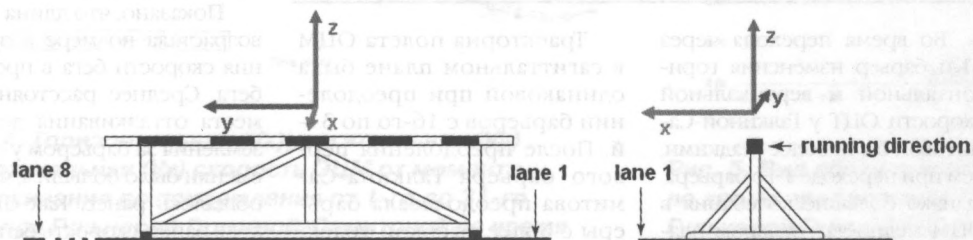
Галкина-Самитова победила с результатом 9.11,68, достигнув лучшего показателя за этот год. Она провела бег в почти равномерном темпе (табл. 1). На первом километре дистанции две спортсменки были использованы, как ведущие, и Галкина-Самитова следовала за ними. Галкина-Самитова использовала обе ноги для отталкивания (левая нога – 4 раза, правая нога – 3 раза).

Результаты показывают, что наибольшие последние шаги были произведены после преодоления 16-го барьера (табл. 2). Это сопровождалось меньшим углом толчковой ноги в сагиттальном плане и более коротким расстоянием до барьера.

Самое низкое значение параметров в момент опоры было во время постановки стопы на поверхность дорожки. Малая дисперсия была выявлена для высоты ОЦМ, сгибания коленного сустава толчковой ноги и наклона туловища в сагиттальном и фронтальном плане во время отталкивания (табл. 3). И наоборот, высокие значения CVs были найдены для расстояния ОЦМ во время отталкивания по оси Y и скорости перемещения ОЦМ по оси X и Z.

Колено было более выпрямлено, когда мах выполнялся левой ногой (табл. 4). Наклон туловища во фронтальном плане, во время нахождения над барьером, постоянно менялся в процессе бега. Движение вверх ОЦМ над барьером стало заметным после 11-го барьера. Также постоянное понижение пика ОЦМ в процессе барьерного шага было зарегистрировано после 6-го барьера. Соответственно минимальное сгибание колена маховой ноги было зарегистрировано на последних двух кругах бега.

Низкая дисперсия была определена для длины барьерного шага, высоты ОЦМ



**Рисунок 3. Расположение осей координат относительно барьера**



**Анализ техники преодоления барьеров во время соревнований в Афинах  
на приз «Tsiklitiria 2007»**

**(Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

|                        |       |        |        |       |        |       |       |                                                                                                       |              |      |     |
|------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|-----|
| Отметки                | 228   | 624    | 1020   | 1416  | 1812   | 2208  | 2604  | 3000                                                                                                  | X            | SD   | CV% |
| Время                  | 0:38  | 1:50   | 3:03   | 4:15  | 5:29   | 6:43  | 7:58  | 9:11                                                                                                  |              |      |     |
| Время круга            | -     | 1:12   | 1:13   | 1:12  | 1:14   | 1:14  | 1:15  | 1:13                                                                                                  | <b>6:437</b> | 0.01 | 1.3 |
| Средняя скорость       | 6.00* | 5.50   | 5.35   | 5.42  | 5.35   | 5.35  | 5.28  | 5.42                                                                                                  | <b>5.38</b>  | 0.07 | 1.3 |
| Положение на дистанции | 3     | 2      | 1      | 1     | 1      | 1     | 1     | Замечания<br>1. Лидер вел бег 1 км<br>2. Не лидировала первые 3 круга<br>3. Очень близко к барьеру 16 |              |      |     |
| Барьер                 | 1     | 6      | 11     | 16    | 21     | 26    | 31    |                                                                                                       |              |      |     |
| Толчковая нога         | Левая | Правая | Правая | Левая | Правая | Левая | Левая |                                                                                                       |              |      |     |

\*Значения для первой половины круга всего бега

**Таблица 2**

**Данные параметров постановки ноги на последний шаг  
Гульнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах  
на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

|                                              |       |       |       |       |       |       |       |             |      |      |
|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|------|------|
| Барьер                                       | 1-й   | 6-й   | 11-й  | 16-й  | 21-й  | 26-й  | 31-й  | x           | SD   | CV%  |
| SL (м)                                       | 1.64  | 1.69  | 1.75  | 1.61  | 1.87  | 1.90  | 1.94  | <b>1.77</b> | 0.13 | 7.5  |
| Vxtd(м/сек)                                  | 6.27  | 5.71  | 5.66  | 5.98  | 5.84  | 66.27 | 6.34  | <b>6.01</b> | 0.28 | 4.7  |
| Vytd(м/сек)                                  | 0.04  | 0.33  | 0.61  | 0.53  | 0.56  | 0.65  | 0.73  | <b>0.49</b> | 0.24 | 47.7 |
| Vztd(м/сек)                                  | -0.12 | -0.28 | -0.36 | -0.29 | -0.60 | -0.34 | -0.35 | <b>0.35</b> | 0.15 | 43.7 |
| Dxtd(м)                                      | 0.40  | 0.56  | 0.57  | 0.50  | 0.48  | 0.50  | 0.48  | <b>0.50</b> | 0.06 | 11.4 |
| Htd (м)                                      | 1.00  | -98   | 0.99  | 0.99  | 0.98  | 0.95  | 0.99  | <b>0.98</b> | 0.02 | 1.6  |
| $\Omega_{\text{ноги}}^{\text{td}}$<br>-xz(°) | 72    | 76    | 86    | 60    | 80    | 74    | 69    | <b>74</b>   | 8    | 11.2 |
| $\Omega_{\text{ноги}}^{\text{td}}$<br>-yz(°) | 74    | 88    | 80    | 75    | 82    | 78    | 70    | <b>78</b>   | 6    | 7.7  |

**Таблица 3**

**Данные параметров отталкивания на барьер Гульнарой Галкиной-Самитовой  
во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007»  
(Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

|                                                        |       |       |       |       |       |       |       |              |      |       |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|------|-------|
| Барьер                                                 | 1-й   | 6-й   | 11-й  | 16-й  | 21-й  | 26-й  | 31-й  | x            | SD   | CV%   |
| Vxto(м/сек)                                            | 5.70  | 5.20  | 5.41  | 5.75  | 5.47  | 5.22  | 5.71  | <b>5.49</b>  | 0.23 | 4.2   |
| Vyto(м/сек)                                            | 0.00  | -0.61 | -0.46 | 0.10  | -0.35 | -0.47 | -0.21 | <b>-0.29</b> | 0.26 | 91.5  |
| Vzto(м/сек)                                            | 1.98  | 2.228 | 2.56  | 2.36  | .01   | 2.23  | 2.17  | <b>2.23</b>  | 0.20 | 9.0   |
| Dxto(м)                                                | 0.20  | 0.29  | 0.27  | 0.29  | 0.40  | 0.36  | 0.30  | <b>0.30</b>  | 0.06 | 21.3  |
| Hto (м)                                                | -0.10 | -0.03 | 0.02  | -0.06 | -0.01 | 0.03  | -0.12 | <b>-0.04</b> | 0.06 | 149.3 |
| Hto (м)                                                | 1.17  | 1.20  | 1.21  | 1.21  | 1.20  | 1.18  | 1.18  | <b>1.19</b>  | 0.02 | 1.3   |
| $\Omega_{\text{ноги}}^{\text{td}}$ -xz(°)              | 70    | 71    | 62    | 86    | 64    | 70    | 74    | <b>71</b>    | 8    | 11.0  |
| $\Omega_{\text{ноги}}^{\text{td}}$ -yz(°)              | 77    | 86    | 81    | 72    | 85    | 81    | 73    | <b>79</b>    | 5    | 6.8   |
| $\Omega_{\text{тела}}^{\text{td}}$ -xz(°)              | 83    | 84    | 86    | 86    | 83    | 85    | 85    | <b>85</b>    | 1    | 1.5   |
| $\Omega_{\text{тела}}^{\text{td}}$ -yz(°)              | 86    | 80    | 87    | 86    | 80    | 82    | 88    | <b>84</b>    | 4    | 4.2   |
| $\Theta_{\text{колена}}^{\text{to}}$<br>(°)            | 153   | 165   | 165   | 161   | 160   | 167   | 161   | <b>162</b>   | 5    | 2.9   |
| $\Theta_{\text{колена}}^{\text{to}}$<br>(°)            | 76    | 63    | 71    | 74    | 73    | 80    | 71    | <b>73</b>    | 5    | 7.2   |
| $\omega_{\text{колена}}^{\text{max-max}}$<br>(рад/сек) | 14.1  | 7.2   | 13.1  | 13.2  | 9.6   | 12.5  | 14.0  | <b>12.0</b>  | 2.6  | 21.6  |
| $\omega_{\text{стопы}}^{\text{min-max}}$<br>(рад/сек)  | -6.5  | -3.6  | -7.6  | -9.8  | -4.9  | -12.8 | -14.4 | <b>-8.5</b>  | 4.0  | 47.3  |
| Отталкивание до барьера(м)                             | 0.14  | 0.16  | 0.16  | 0.14  | 0.16  | 0.16  | 0.14  | <b>0.15</b>  | 0.01 | 7.1   |
| AngPr -xz (°)                                          | 1.61  | 1.45  | 1.51  | 1.22  | 1.36  | 1.32  | 1.28  | <b>1.39</b>  | 0.14 | 9.9   |

над барьером во время полета и при наклоне туловища в сагиттальном и фронтальном плане. Однако высокая вариативность была выявлена в расстоянии высоты ОЦМ над барьером во время полета и медно-латеральной и вертикальной скоростью ОЦМ.

Во время перехода через 31-й барьер изменения горизонтальной и вертикальной скорости ОЦТ у Галкиной-Самитовой были более гладкими, чем при переходе 1-го барьера. Однако большие колебания в ОЦМ медно-латеральном плане были зафиксированы при преодолении 31-го барьера.

Траектория полета ОЦМ в сагиттальном плане была одинаковой при преодолении барьеров с 16-го по 31-й. После преодоления первого барьера Галкина-Самитова преодолевала барьеры с более высокой траекторией, как до, так и после барьера.

При приземлении после барьера при атаке с разных ног левая нога стибалась больше, чем правая (**табл. 5**). После схода лидера бега Галкина-Самитова возглавила бег и приземлялась ближе к внутренней линии круга.

Постоянное снижение вертикальной скорости ОЦМ отмечается после 16-го барьера. В последних двух преодолениях барьера, которые мы наблюдали, угол сгибания маховой ноги был большим. Низкое значение дисперсии отмечалось также в высоте положения ОЦМ при приземлении, угла сгибания толчковой ноги и в наклоне туловища во фронтальном плане. В противоположность наибольшая вариативность скорости ОЦМ зафиксирована в момент приземления.

В заключение нужно отметить низкую угловую скорость коленного сустава правой ноги при приземлении (**табл. 6**). Кроме того, стопа маховой ноги меняет направление движения, сначала разгибаясь, а после 16-го барьера сгибаясь. Что касается первого шага после приземления, то отмечается высокая степень вариации: выявлено изменение медно-латеральной скорости ОЦМ и угловой скорости сустава стопы маховой ноги. Небольшая дисперсия отмечена во время отталкивания высоты ОЦМ, времени отталкивания и угла сгибания коленного сустава толчковой ноги.

### Обсуждение

Результат Галкиной-Самитовой в беге на 3000 метров с препятствиями на приз «Tsiklitiria 2007» был очень высоким, он занимает 17-е место в рейтинге результатов за всю историю соревнований в этом виде. Времена бега по отрезкам представлены в **таблице 1**. По сравнению с бегом на чемпионате мира 2009 года, где она показала такой же результат (9.11,09) в Афинах спортсменка пробежала быстрее первые 2,6 км.

Показано, что длина шагов возрастала по мере возрастания скорости бега в процессе бега. Среднее расстояние от места отталкивания до приземления за барьером у спортсменки было большим, чем сообщалось ранее. Как отмечалось ранее, скорость бега в последнем шаге перед барьером у Галкиной-Самитовой была



выше, чем на чемпионате мира 2007 года. Средний показатель потерь горизонтальной скорости после преодоления барьера составлял 10.2%, что примерно соответствовало данным Ingebretsen et al1. Процент потерь оказался ниже, чем у других спортсменов, специализировавшихся в беге на эту дистанцию.

Среднее расстояние отталкивания от барьера составляло 1.39 м и было меньшим, чем у других спортсменов. Средняя длина при приземлении равнялась 1.45 м. Средняя

длина барьерного шага составляла 2.92 м и была больше, чем указывалось в предыдущих исследованиях. Предположение, что низкая средняя скорость бега является следствием укорочения барьерного шага не нашло подтверждения в наших исследованиях, мы определили, что шаг за барьером был короче.

Средние углы разведения ног в процессе отталкивания и приземления соответствовали значениям, полученным ранее Borschweiler. Вопреки результатам того исследова-

ния, Галкина-Самитова во время афинских соревнований 2007 года имела более вертикальное положение туловища и большее различие между положением бедра и колена маховой ноги и более высокое положение ОЦМ во время преодоления барьера.

Незначительные различия наблюдаются в высоте нахождения над барьером у спортсменов в стипль-чезе. В данном исследовании небольшие изменения высоты ОЦМ над барьером были связаны с антропометрическими фактора-

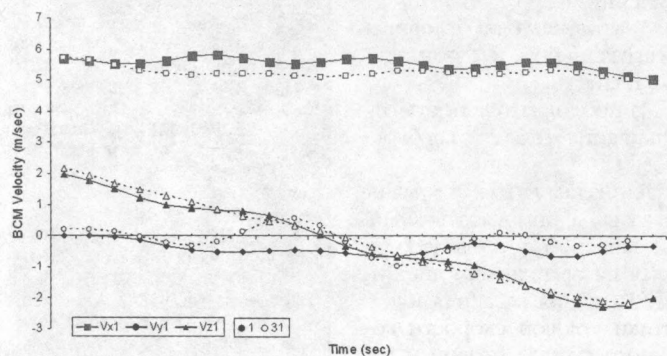
ми и стабильностью техники, а также положения тела во время отталкивания и приземления. Это подтверждается фактом низкой скоростью разгибания коленного сустава в процессе отталкивания и приземления и наклоном туловища в этих фазах.

Необходимость в энергосбережении в процессе бега на 3000 метров могло быть причиной снижения высоты над барьером в процессе бега. Такое понижение отмечается после преодоления 6-го барьера. Этот факт также связан со снижением вертикальной скорости ОЦМ в процессе приземления после 16-го барьера, что обеспечивает более экономную технику на последних отрезках дистанции. Особенно на последних двух кругах было необходимо ускорить первый шаг после барьера, с меньшими энергетическими затратами.

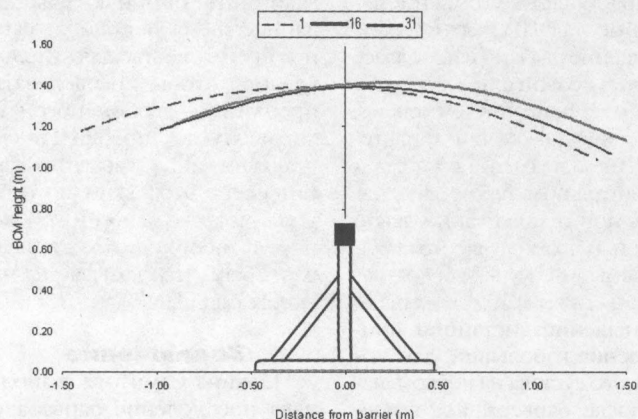
Галкина-Самитова увеличивает длину шага и уменьшает расстояние до барьера в момент отталкивания. В процессе бега пик высоты ОЦМ постоянно уменьшается. Однако наклон туловища над барьером постоянно увеличивался. Кроме того, было выявлено, что некоторые параметры движения в процессе преодоления дистанции менялись. Например, начиная с четвертого круга, ОЦМ повышался, вместо того, чтобы снижаться. Также колено маховой ноги и стопа разгибались почти с вдвое большей угловой скоростью до 21-го барьера. Оба эти изменения угловых скоростей были примерно одинаковыми. Возможно, это является результатом

**Данные параметров преодоления на барьера Гальнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

| Барьер                                       | 1     | 6     | 11    | 16    | 21    | 26    | 31    | x            | SD   | CV%    |
|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|------|--------|
| Полет (сек)                                  | 0.46  | 0.48  | 0.48  | 0.46  | 0.46  | 0.46  | 0.46  | <b>0.47</b>  | 0.01 | 2.1    |
| Длина (м)                                    | 3.01  | 2.89  | 2.92  | 2.88  | 2.88  | 2.98  | 2.86  | <b>2.92</b>  | 0.06 | 1.9    |
| Средняя скорость (м/сек)                     | 6.54  | 6.02  | 6.08  | 6.26  | 6.26  | 6.48  | 6.22  | <b>6.27</b>  | 0.19 | 3.0    |
| Соотношение (Sto/Std)                        | 1.15  | 1.01  | 1.07  | 0.73  | 0.89  | 0.80  | 0.81  | <b>0.92</b>  | 0.16 | 16.9   |
| Нбарьер (м)                                  | 1.40  | 1.44  | 1.41  | 1.41  | 1.39  | 1.37  | 1.38  | <b>1.40</b>  | 0.02 | 1.6    |
| Нмах (м)                                     | 1.41  | 1.45  | 1.44  | 1.42  | 1.41  | 1.40  | 1.40  | <b>1.42</b>  | 0.02 | 1.4    |
| Sбарьер-Нмах                                 | -0.16 | -0.25 | -0.33 | 0.15  | -0.14 | 0.14  | 0.30  | <b>-0.04</b> | 0.24 | 571.8  |
| Vx барьер (м/сек)                            | 5.68  | 5.80  | 5.19  | 5.64  | 5.14  | 5.44  | 5.13  | <b>5.43</b>  | 0.28 | 5.2    |
| Vy барьер (м/сек)                            | -0.56 | 0.15  | 0.13  | -0.48 | 0.42  | 0.25  | 0.57  | <b>0.07</b>  | 0.43 | 628.5  |
| Vz барьер (м/сек)                            | -0.32 | -0.35 | -0.67 | 0.47  | 0.09  | 0.31  | 0.33  | <b>-0.02</b> | 0.43 | 2145.7 |
| Θ колена <sup>мах</sup> - <sup>мах</sup> (°) | 173   | 143   | 143   | 165   | 144   | 170   | 169   | <b>158</b>   | 14   | 8.9    |
| Θ колена <sup>мин</sup> - <sup>мах</sup> (°) | 42    | 29    | 31    | 28    | 32    | 62    | 62    | <b>41</b>    | 15   | 37.1   |
| ω колена <sup>мах-мах</sup> (рад/сек)        | 14.1  | 5.7   | 13.1  | 13.2  | 11.8  | 12.8  | 17.7  | <b>12.6</b>  | 3.6  | 28.4   |
| ω стопы <sup>мин-мах</sup> (рад/сек)         | 6.0   | 7.6   | 4.8   | 14.0  | 5.8   | 6.9   | 5.1   | <b>7.2</b>   | 3.2  | 44.1   |
| ω колена <sup>мах-мах</sup> (рад/сек)        | -12.8 | -13.0 | -15.7 | -13.4 | -15.4 | -12.4 | -13.9 | <b>13.8</b>  | 1.3  | 9.3    |
| ω стопы <sup>мин-мах</sup> (рад/сек)         | -7.6  | -7.7  | -5.5  | -4.7  | -7.7  | -5.0  | -8.7  | <b>-6.7</b>  | 1.6  | 23.6   |
| Тела XZ (°)                                  | 86    | 87    | 88    | 88    | 82    | 84    | 85    | <b>86</b>    | 2    | 2.9    |
| Тела YZ (°)                                  | 83    | 85    | 87    | 87    | 88    | 88    | 90    | <b>87</b>    | 2    | 2.5    |
| Нколена (м)                                  | -0.35 | -0.47 | -0.45 | -0.36 | -0.48 | -0.33 | -0.37 | <b>-0.40</b> | 0.10 | 15.7   |



**Рис. 4. Горизонтальная (Vx), сагиттальная (Vy) и вертикальная (Vz) скорость ОЦМ от момента отталкивания до приземления от 1-го до 31-го барьера Гальнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**



**Рис. 5. Вид сбоку траектории ОЦМ во время преодоления 1-го, 16-го и 31-го барьера Гальнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**



**Параметры приземления после барьеров Гольнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

| Барьер                  | 1-й   | 6-й   | 11-й  | 16-й  | 21-й  | 26-й  | 31-й  | x            | SD   | CV%   |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|------|-------|
| S от барьера (м)        | 1.39  | 1.25  | 1.40  | 1.54  | 1.50  | 1.47  | 1.60  | <b>1.45</b>  | 7.9  |       |
| Dxtd (м)                | 0.05  | 0.21  | 0.21  | 0.11  | 0.14  | 0.19  | 0.17  | <b>0.15</b>  | 0.06 | 38.1  |
| Dytd (м)                | -0.02 | -0.12 | -0.05 | -0.04 | -0.09 | 0.00  | -0.08 | <b>-0.06</b> | 0.04 | 73.4  |
| Htd (м)                 | 1.03  | 1.07  | 1.07  | 1.12  | 1.03  | 1.07  | 1.07  | <b>1.07</b>  | 0.03 | 2.9   |
| Vxtd (м/сек)            | 5.04  | 4.47  | 4.93  | 5.11  | 4.90  | 4.82  | 5.01  | <b>4.90</b>  | 0.21 | 4.3   |
| Vytd (м/сек)            | -0.34 | 0.23  | -0.15 | -0.42 | -0.33 | 0.02  | -0.07 | <b>-0.15</b> | 0.23 | 152.8 |
| Vztd (м/сек)            | -1.99 | -2.33 | -2.45 | -2.67 | -2.16 | -2.22 | -2.14 | <b>-2.28</b> | 0.23 | 9.9   |
| Ωколенатd-xz(°)         | 162   | 163   | 159   | 166   | 164   | 167   | 160   | <b>163</b>   | 3    | 1.8   |
| Ωколенатd-yz(°)         | 109   | 161   | 111   | 90    | 116   | 90    | 78    | <b>108</b>   | 27   | 25.2  |
| ωколенатd-max (рад/сек) | 84    | 73    | 77    | 85    | 75    | 81    | 87    | <b>80</b>    | 5    | 6.6   |
| ωколенатd-max (рад/сек) | 88    | 82    | 83    | 77    | 86    | 84    | 83    | <b>83</b>    | 4    | 4.2   |
| yz(рад/сек)             |       |       |       |       |       |       |       |              |      |       |
| Ωколенатmip -(°)        | 152   | 138   | 146   | 151   | 149   | 150   | 150   | <b>148</b>   | 5    | 3.2   |

**Отталкивание за барьером Гольнарой Галкиной-Самитовой во время соревнований в Афинах на приз «Tsiklitiria 2007» (Афины, Олимпийский стадион, 2 июля 2007 года)**

| Барьер                     | 1-й   | 6-й   | 11-й  | 16-й  | 21-й  | 26-й  | 31-й  | x            | SD   | CV%   |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|------|-------|
| Vxto (м/сек)               | 5.48  | 5.06  | 5.15  | 5.74  | 5.12  | 5.41  | 5.82  | <b>5.40</b>  | 0.30 | 5.6   |
| Vyto (м/сек)               | -0.15 | -0.11 | 0.21  | -0.82 | -0.46 | 0.79  | 0.14  | <b>-0.06</b> | 0.51 | 899.0 |
| Vzto (м/сек)               | -0.67 | -0.02 | -0.15 | -1.01 | -0.34 | -0.40 | -0.27 | <b>-0.41</b> | 0.33 | 81.9  |
| Dxto (м)                   | 0.48  | 0.43  | 0.50  | 0.57  | 0.50  | 0.48  | 0.52  | <b>0.50</b>  | 0.04 | 8.6   |
| Hto (м)                    | 0.95  | 0.94  | 0.92  | 0.97  | 0.89  | 0.92  | 0.94  | <b>0.93</b>  | 0.03 | 2.75  |
| AngPr -xz (°)              | -7.0  | -0.3  | -4.8  | -10.8 | -4.6  | -4.2  | -3.2  | <b>-5.0</b>  | 3.3  | 65.4  |
| Опора (сек)                | 0.14  | 0.14  | 0.14  | 0.14  | 0.14  | 0.14  | 0.14  | <b>0.14</b>  | 0    | 0     |
| Ωколенато-отт(°)           | 144   | 143   | 152   | 147   | 145   | 153   | 151   | <b>148</b>   | 4    | 2.8   |
| Ωколенато-max(°)           | 158   | 153   | 156   | 160   | 158   | 173   | 168   | <b>161</b>   | 7    | 4.4   |
| ωколенатах-max (рад/сек)   | 10.8  | 10.2  | 10.3  | 15.4  | 11.1  | 17.1  | 15.8  | <b>13.0</b>  | 3.0  | 23.2  |
| ωстопытах-max (рад/сек)    | 3.8   | 5.6   | 3.6   | 3.3   | -9.4  | -6.1  | -6.4  | <b>-0.8</b>  | 6.2  | 776.8 |
| yz(рад/сек)                |       |       |       |       |       |       |       |              |      |       |
| фтела XZ(°)                | 80    | 82    | 80    | 89    | 80    | 83    | 87    | <b>83</b>    | 4    | 4.3   |
| фтела YZ(°)                | 89    | 90    | 87    | 87    | 89    | 87    | 83    | <b>87</b>    | 2    | 2.7   |
| SL+1 (м)                   | 1.26  | 1.04  | 1.09  | 1.27  | 1.13  | 1.20  | 1.19  | <b>1.17</b>  | 0.09 | 7.4   |
| Δ Vx(%)                    | -12.6 | -11.4 | -9.0  | -4.0  | -12.3 | -13.7 | -8.2  | <b>-10.2</b> | 3.4  | 33.0  |
| Соотнош.шагов (SL-1/ SL+1) | 0.77  | 0.62  | 0.62  | 0.79  | 0.60  | 0.63  | 0.61  | <b>0.66</b>  | 0.08 | 11.9  |

более близкого подхода к препятствию и с большей скоростью. Изменения техники преодоления барьера связаны с нарастающим утомлением.

Высота ОЦМ и его боковое смещение связано с использованием правой или левой ноги при отталкивании. Отмечено, что меньшие угловые характеристики в сагитальном и фронтальном плане отмечались при отталкивании левой ногой. В этом случае отмечался меньший подъем бедра маховой ноги. Это вызывало уменьшение дистанции приземления и больший угол коленного сустава на первом шаге после барьера. Все вышеупомянутые факторы привели к более короткой длине первого шага после препятствия. С другой стороны, когда правая нога была толчковой, колено левой ноги при призем-

лении было более согнуто. Это большее действие амортизации левой ноги требует большей энергии для того, чтобы закончить опорную фазу в данное время. Вообще, это явное преимущество для стипльчезиста, чтобы преодолевать препятствие любой ногой и справляться с преодолением препятствий, выдерживая ритм бега. Это важно, потому, что при атаке одной и той же ногой необходимо менять ритм бега, что сказывается на энергетике.

### Закключение

Галкина-Самитова выполняла преодоление барьера с большей скоростью и длиной шага, по сравнению с ранними наблюдениями. Наименьшая вариативность элементов техники была отмечена в следующих параметрах:

- 1) высота ОЦМ во всех фазах преодоления барьера
- 2) угол коленного сустава ноги в отталкивании и приземлении
- 3) угол наклона туловища в сагитальном и фронтальном плане
- 4) продолжительность отталкивания и полета над барьером.

Длина шага в разбеге увеличивалась, а пик высоты ОЦМ над барьером постоянно снижался на протяжении дистанции. Различия касаются кинематики угловой скорости коленного сустава правой и левой ноги. Можно рекомендовать спортсменам больше внимания уделять технике преодоления барьеров особенно под воздействием утомления. ♦

**«Вестник ИААФ»  
№ 3/4 за 2010 год**

## КУБОК ЕВРОПЫ ПО ЗИМНИМ МЕТАНИЯМ

**БАР (17-18.03)**

**Мужчины**

**Ядро** (18): М.Фортеш (Порт) 21,02; А.Коласинач (Серб) 20,50; Б.Вивас (Исп) 20,06; С.ЦИРИХОВ 19,61; К.Бауэр (Герм) 19,44; Л.Юрти (Венг) 19,42; В.КОКОЕВ 19,38; Г.Иванов (Болг) 19,21. **Молодежь**. М.Премьеру (Хорв) 19,49; Д.Савицкий (Укр) 18,76; М.АФОНИН 18,73.

**Диск** (17): Э.Кадее (Нид) 64,09; Э.Ольгунденис (Турц) 63,59; Р.Смит (Нид) 63,30; М.Вириг (Герм) 62,44; Д.Ясински (Герм) 61,77; Б.Морс (Вбр) 61,63; Р.Варга (Хорв) 61,43... 14. Г.СИДОРЧЕНКО 58,95... 22. А.КИРИА 54,17. **Молодежь**. Д.Фуртула (Чрнг) 60,24; Э.Альбертацци (Ит) 58,26; Д.Сталь (Шв) 57,45; Г.Вольф (Герм) 57,25... 9. Е. ТАЛАНОВСКИЙ 52,78.

**Молот** (17): К.ИКОНИКОВ 75,95; С.Коломоец (Блр) 75,15; К.Немет (Венг) 74,23; Н.Виццони (Ит) 73,36; А.Смит (Вбр) 72,13; Л.Повельяно (Ит) 72,11; М.Йонс (Шв) 71,83; Т.Селпанен (Финл) 71,22; А.Сокхирский (Укр) 70,05; А.ПОЗДНЯКОВ 69,86; Х.Сьенфуэгос (Исп) 69,63. **Молодежь**. Э.Хенриксен (Норв) 73,62; А.Мартьянюк (Укр) 71,37; П.Борейша (Блр) 69,16; А.Худи (Венг) 68,89; А.КОЧНЕВ 68,05; С.Маргиев (Молд) 67,96; И.Лактинен (Финл) 66,09; С.Фаллони (Ит) 65,65; О.Балтачи (Турц) 63,63.

**Копье** (18): Ф.Аван (Турц) 81,09; Д.ТАРАБИИ 79,94; Р.Маташ (Эст) 78,74; И.СУХОМЛИНОВ 76,62; Т.Гойвартс (Белг) 75,52; М.Лакулл (Вбр) 74,98; Н.Боневекки (Ит) 73,99; Л.Доран (Вбр) 73,73; М.Краньч (Слов) 73,51; А.Ашомко (Блр) 72,55. **Молодежь**. А.Ничипорчук (Укр) 76,23; Я.Мухар (Слов) 75,94; В.ЮРДАН 75,58; Т.Аперта (Порт) 75,55; В.Самач (Серб) 74,83; К.Дурешу (Фр) 72,01.

**Женщины**

**Ядро** (17): Н.Остапчук (Блр) 20,29; Н.Кляйнерт (Герм) 19,12; Д.Терлекки (Герм) 18,59; А.АВДЕЕВА 18,40; Е.Копец (Блр) 17,83; А.Мартон (Венг) 17,75; К.Роза (Ит) 17,43; Е.СОЛОВЬЕВА 16,92; Ю.Николетти (Ит) 16,90. **Молодежь**. С.Клееберг (Герм) 17,42; О.Холодная (Укр) 17,32; Э.Дерели (Турц) 16,87; П.Губа (Пол) 16,51; Н.ТРОНЕВА 16,32; М.Цервенкова (Чех) 15,61; Л.Трейел (Эст) 15,06.

**Диск** (18): Н.Мюллер (Герм) 68,89; Д.ПИШАЛЬНИКОВА 63,86; М.Робер-Мишон (Фр) 63,03; Н.Артич (Молд) 61,72; Д.Томашевич (Серб) 60,57; Н.Грасу (Рум) 60,36; Е.СТРОКОВА 59,65; С.Серова (Блр) 59,15; Е.Корсак (Укр) 59,00. **Молодежь**. С.Перкович (Хорв) 67,19; И.Родригеш (Порт) 54,83; Ю.Курило (Укр) 52,03; А.Лада (Кипр) 51,05; К.Хирвонен (Финл) 50,32; М.Штайнакер (Герм) 50,13; Е.БУРМИСТРОВА 49,86.

**Молот** (18): З.Маргиева (Молд) 73,60; Т.ЛЫСЕНКО 72,87; С.Фальзон (Фр) 72,60; К.Сафранкова (Чех) 71,16; М.Маргиева (Молд) 68,93; Л.Редондо (Исп) 67,13; В.Сильва (Порт) 67,04; Т.Сахутолгу (Турц) 66,21; Т.Кралова (Чех) 66,13; С.Салис (Ит) 65,66; Н.ВОЛКОВА 64,87. **Молодежь**. Б.Пери (Рум) 68,74; А.Кастрова (Блр) 67,86; А.Скидан (Укр) 66,35; Б.Шпиер (Слов) 65,91; А.Тавернье (Фр) 65,81; К.Песлер (Герм) 62,75... 11. К.ФРОЛОВА 58,97.

**Копье** (17): М.Ратей (Слов) 63,59; Г.Сайерс (Блр) 62,75; М.МАКСИМОВА 60,33; Н.Бисет (Исп) 58,81; М.Дорожон (Укр) 58,54; Э.Айзенлауэр (Герм) 58,42; А.Хьялмдоттир (Исл) 57,65; З.Бани (Ит) 56,99. **Молодежь**. С.Утриайнен (Финл) 57,39; Л.ЖАТКИНА 55,77; К.Дерун (Укр) 55,67; П.Ликурье (Фр) 54,02; С.Майер (Герм) 53,06; Т.Холодович (Блр) 52,66.

**Командный зачет. Мужчины:** РОССИЯ 4342; Италия 4203; Эстония 4010. **Молодежь:** Украина 4018; РОССИЯ 3995; Белоруссия 3758.

**Женщины:** РОССИЯ 4424; Франция 4193; Великобритания 4055. **Молодежь:** Украина 3955; Германия 3815; Россия 3732. ♦



# На дорожке Гульнара Галкина



*Данную кинограмму редакция помещает в дополнение к предыдущей статье. На кинограмме отображен бег Гульнары Галкиной на дистанции 1500 м 12 июня 2009 года на соревнованиях «Вызов России», где она победила с результатом 4.02,34, обыграв олимпийскую чемпионку на этой дистанции Нэнси Лагат из Кении.*



# Комплексная тренировка для развития силовой выносливости

Московский тренер Павел Григорьевич СМОЛЯНСКИЙ, занимающийся с бегунами на выносливость, в прошлом номере журнала рассказал о тренировке для развития анаэробных качеств средневика.

Теперь же он пригласил нас на свою тренировку на стадионе «Спартак».

Ее выполняли два кандидата в мастера спорта – Дмитрий Мельников (его результат в беге на 800 м – 1.53,09 и на 1500 м – 3.53 и Денис Васильев (800 м – 1.56,8, 400 м – 50,0).

– В этой тренировке, которая состоит из трех частей, воспитывается три качества.

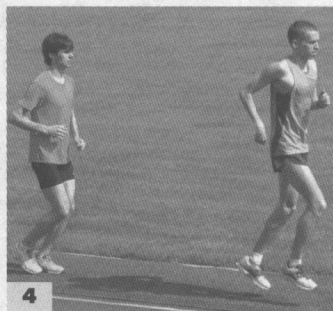
**Первое – общая выносливость.** Это темповый бег. Для бегунов на 1500 м – 4 км, для тех, кто бежит более длинные дистанции, чуть больше – 6 км.

кретного бегуна, учитывая его возраст, опыт, квалификацию, состояние на данный день.

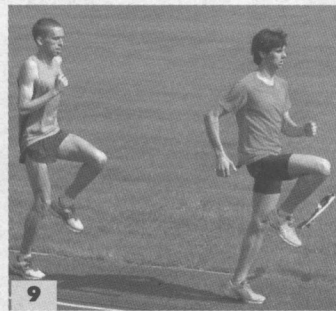
Работая тренером в Латинской Америке, постоянно использовал такие тренировки. Один из моих учеников – Хосе Гарсиа (Jose Amado Garcia), причем не очень талантливый и не очень смелый, как, например, бегуны у нас России, пробежал 5000 м за 14.03, марафон на Панамериканских играх в Рио-де-Жанейро за 2.14.27, выиграв перед этим 10 000 м с результатом 29.40. Чуть позже он пробежал эту дистанцию за 28.50,25.

Эта тренировка очень хороша тогда когда спортивная форма идет на спад. Она и поддерживающая, и тонизирующая.

Ее вторая часть – как бы заряжают аккумулятор для третьей части, где приходится



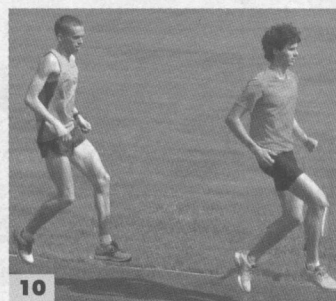
4



9



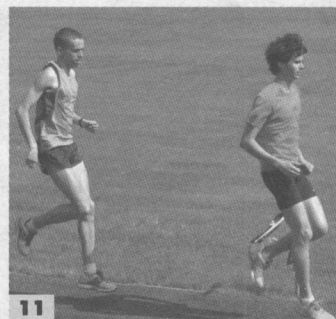
5



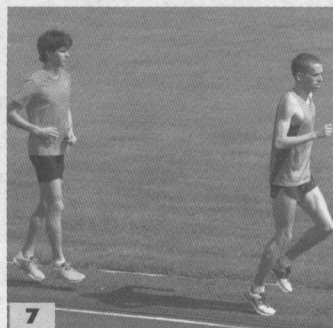
10



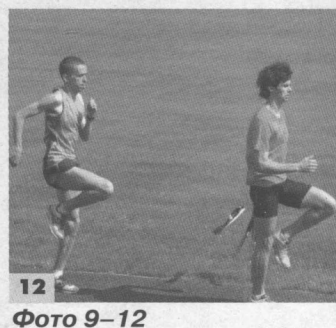
6



11



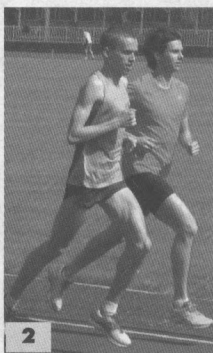
7



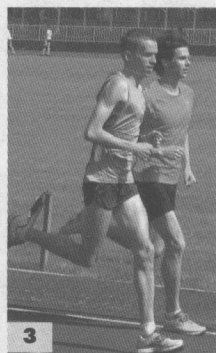
12



1



2



3

Фото 1–3. Дмитрий Мельников (слева) и Денис Васильев бегут 4 км

**Второе – скоростно-силовые способности.** Это беговая прыжковая гимнастика, то есть чередование специальных беговых упражнений (СБУ) с бегом, но не трусцой.

**Третье – скоростная выносливость.** Выполняется бег на отрезках 400 м с сокращающимся отдыхом.

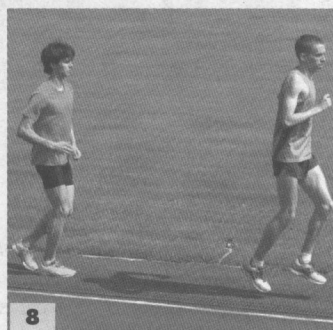
Эту тренировку мы с Сергеем Алексеевичем Вакуровым начали разрабатывать лет 15–16 назад, но я ее детально модернизировал, подстраивая под каждого кон-

разряжать, чтобы потом получить суперкомпенсацию.

Она может помочь и тем, у кого нет возможности бегать в гору.

– **Какое задание вы даете спортсменам сегодня?**

– Ребята побегут 4 км (фото 1–3) с увеличивающейся скоростью и будут чуть-чуть «забегать» в смешанную зону. Начало сезона, поэтому они начнут первый километр со скоростью 4.00 на 1 км, второй – 3.50, третий – 3.40 и четвертый – 3.30, то



8

Фото 4–8

Фото 9–12

есть время пробегания уменьшится на 10 секунд.

После окончания бега я спросил:

– **Как ребята пробежали?**

– 4 км за 13.14. А когда «созреют» будет 3.40, 3.30, 3.20 и 3.10.

– **Сколько после этого отдыхают?**

– Совсем немного – не более 10 минут, обычно 5–8.

– **Какие беговые упраж-**





Фото 13–14

нения вы включаете во вторую часть?

– Обычно это стандартные упражнения, сегодня я прошу выполнить 4 упражнения.

Первое, я его называю глубокой разминкой стопы, – прыжковое упражнение с небольшим продвижением, в основном работая стопой со сменой ног (фото 4–8).

Второе – бег с высоким

подниманием (фото 9–12).

Третье – семенящий бег.

Четвертое – выпрыгивание через два шага: два на левой, два на правой (фото 13–14).

– Сколько будет выполнено серий?

– Обычно даю не по количеству серий, а по времени. В данном случае тренировка будет длиться 30 минут по кругу стадиона. Упражнения выполняются по 200 м каждое по очереди, а между ними бег 200 м. Здесь, как я уже отмечал, идет работа над силовой выносливостью.

Кстати, зимой в манеже, мы делаем упражнения по 120 м, а бег между ними – 80 м.

– Оказалось, что бег на 200 м между упражнениями проводится с хорошей скоростью, с какой?

– Эти 200 м спортсмены уровня кандидата в мастера спорта пробегают в пределах 35 секунд. А у того, кто бежит 5000 м порядка 14 минут, это время в пределах 30–31 секунды, а последний раз – 28,5.

Андрей Логинов (чемпион Европы 1994 года в помещении на дистанции 800 м – *Прим.ред.*) делал больше по времени и больше упражнений. После окончания этой ча-

сти выполняются маховые упражнения и следует небольшой отдых в течение 10–12 минут.

*Пока ребята отдыхали, я задал им несколько вопросов.*

– Как вам показались эти 30 минут?

– Сначала вроде бы легко, но к третьей серии ноги уже не поднимались. У нас получились 3 серии по 10 минут.

– Между упражнениями вы бежали 200 м достаточно быстро, что являлось совсем не отдыхом, а, если можно так сказать, сменой формы деятельности...

– Мы бежали 200 м по 33–34 секунды. Было нелегко, особенно после бега с высоким подниманием бедра и прыжков в шаге. А после двух других даже легкость чувствовалась.

– Какой эффект от такой тренировки потом вы получаете?

– На следующий день очень хорошее самочувствие, ноги сильные и легкие, но бывают, правда, и болезненные ощущения.

*В третьей части бег на отрезках 400 м. И вопрос уже к Павлу Смолянскому:*

– Какой сегодня план?

– Сегодня, наверное, 8х400 м (фото 15–18), а вообще обычно 12 для тех, кто бежит 800 и 1500 м, а кто 5000 м – то 16. Выполняем сериями по 4 раза и с каждой последующей серией отдых сокращается. Скорость же постоянная.

Как правило, такую тренировку провожу во вторник – во второй день недельного цикла, если он начинается в понедельник.

– Какое начальное время отдыха?

– 1 минута, и затем уменьшение на 10 секунд, то есть 50 с, 40 с и так далее.

– Мне кажется, что ребята отдыхают больше минуты.

– У них скоро соревнования, поэтому срабатывает охранительный инстинкт.

Они больше отдыхают, стремясь сохранить скорость пробегающего отрезка, и еще до конца не осознали главную идею тренировки.

Мы уменьшаем отдых, чтобы получить большее закисление, то есть накопление молочной кислоты (лактата) в мышцах. Чтобы вызвать необходимый тренировочный эффект и повысить специальную выносливость средневика. Скорость здесь мне не столь важна.

Марафонцы такую работу делали по шоссе и бежали эти отрезки не столь быстро, но отдых доводили до 15 секунд.

– А бегун уровня мастера спорта на 1500–5000 м?

– Время на 400 м в районе 62–63 с от 16 до 20 раз и в конце отдых до 20 секунд.

– Сколько по времени длится вся тренировка?

– Как правило, для кандидатов в мастера – 1 час 15 минут – 1 час 25 минут. Она может быть не такая длительная, но эффективная. ♦

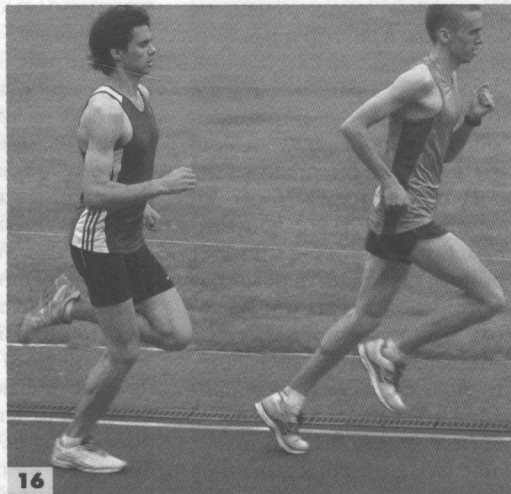
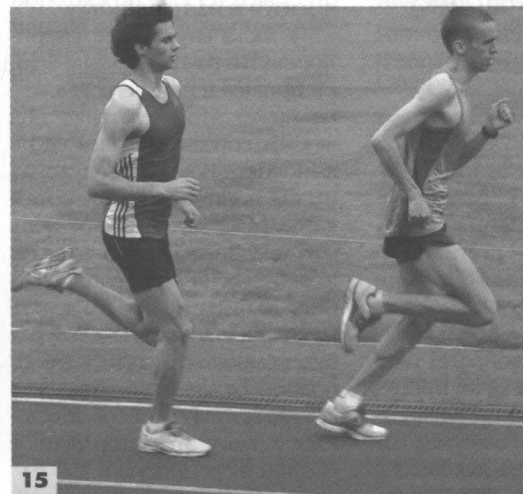
**Беседу и видеосъемку вел Сергей ТИХОНОВ**

**От редакции.**

Пока готовился этот материал, один из участников этой тренировки Денис Васильев улучшил личный рекорд на дистанции 800 м почти на 3 секунды – 1.53,6. Он отметил, что в конце дистанции чувствовал себя гораздо лучше и смог набежать на финиш.

Павел Григорьевич Смолянский ответит на вопросы читателей по телефону:

(8) 926 067 62 75.





# Евгений Тер-Аванесов

## «Он хочет и умеет бороться»

Заслуженный тренер России Евгений ТЕР-АВАНЕСОВ уже не раз выступал на страницах нашего журнала. За прошедшее время его ученица Инета Радевича из Латвии стала чемпионкой Европы, а затем бронзовым призером чемпионата мира в прыжке в длину, а Люкман Адамс прошедшей зимой выиграл бронзу на чемпионате мира в тройном прыжке. На его примере Евгений рассказал Георгию Настенко о своих принципах подготовки в тройном прыжке.

— Первое мое знакомство с Люком состоялось на сборе в Подольске перед отъездом юношеской сборной России на Европейские юношеские дни 2005 года. Потом он почти год из-за травмы не показывал нормальных результатов. После этого я его увидел на сборе в Кисловодске. Поинтересовался у питерских тренеров — почему Адамс тренируется по программе бегунов на 400 метров, то есть работает в основном над скоростной выносливостью. В тот раз он приехал на юг на сборы без тренера. Позже на Всероссийской тренерской конференции я встретился и поговорил с его наставником Зуенко Юрием Васильевичем. Предложил потренироваться в группе прыжков. Зуенко — его детский тренер — специалист по спринту, причем очень хороший. И надо отдать ему должное: Юрий Васильевич не только позволил, — он согласился передать мне своего талантливого ученика. За это ему низкий поклон. И спустя полгода Люк выиграл первенство России по юниорам зимой (16,45), еще через полгода — летнее 16,75 (после травмы) и стал чемпионом Европы в этой возрастной группе (16,50). Это было в 2007 году. После переезда в Москву он был обеспечен условиями для нормальной подготовки.

Его природная скорость перешла в хороший разбег. Раньше он закрепощался, когда

пытался бороться с соперниками на выигрыш на дорожке. Это стало для него ограничивающим фактором и одной из причин смены специализации — со спринтерской на прыжковую. И в то же время, наблюдая за ним и разговаривая с Юрием Васильевичем, убедился, что Люк еще не в полной мере реализовал свою скорость.

Люкман в 21-летнем возрасте достиг взрослых мужских кондиций. Но к нему еще был подход как к человеку растущему. Потихоньку прибавляли ему нагрузку.

В 2009 году мы планировали заложить фундамент подготовки имея в виду Олимпиаду 2012 года. Но жизнь внесла коррективы. Во второй половине 2009 года появилась травма голеностопа и помешала выполнить задуманное. На выяснение диагноза и принятие мер ушел практически год, и в марте 2010 года ему сделали операцию. Но в течение этого года он тренировался, выполнял большие объемы, только не мог выйти в сектор и прыгать на скорости.

После операции мы два с половиной месяца тренировались, и в июне на Кубке России в Ерино он прыгнул на 17,21 с попутным ветром более 2 м/с и 17,17 с допустимым. Его взяли на чемпионат Европы. Выступая первый раз во взрослой компании на таком высоком уровне, он не потерялся, а занял шестое место, показав 16,78 (в квалификации 16,86).

Получив новый импульс, у нас уже с октября начались хорошие тренировки, в которых он прыгал далеко, практически всегда за 16 метров. Пришли новые ощущения себя.

Хочу отметить, что Люк талантлив в широте ощущений своего внутреннего состояния. Он может контролировать свои движения, у него отличная мышечная память. С ним можно предметно разговаривать о технике и о методике. Ему можно доверить, сейчас эта обратная связь существует. Он берет на себя и за это отвечает.

Евгений Тер-Аванесов и Люкман Адамс



Количество далеких прыжков привело к качественным изменениям, появилась новая техника движения. Прыжки с такой высокой интенсивностью (90—95%) — это мощное тренировочное воздействие на межмышечную координацию.

Тогда на тренировке Люк с 12 шагов прыгнул на 16,73, поэтому прыжок зимой на соревнованиях на 17,32 для меня не был неожиданным.

Причем этот результат и 17,36 нынешней зимой были достигнуты абсолютно без форсирования подготовки.

Но летний сезон 2011 года пришлось фактически пропустить из-за сложной жизненной ситуации. Но он сумел собраться и не пасть духом. И с конца сентября 2011 года полностью посвятил себя тренировке. Чтобы доказать другим и, наверное, прежде всего самому себе, что он может прыгать далеко.

Было очень тяжело. В этой ситуации сборная России выступила гарантом его подготовки. Несмотря на то, что он не имел летнего результата, но смог выезжать на все сборы.

— Из вашего рассказа становится понятно, что этого парня на тренировках подгонять не нужно?

— Абсолютно. Могу еще отметить, что во всех жизненных ситуациях он, как настоящий мужик, готов всегда подставить свое плечо. Это переносится и на тренировку.

У Люка внутреннее «звериное» чутье на тренировку. Если он пришел и почувствовал, что не может это сделать, то под любым соусом старался ее не выполнять. И когда я это уловил и стал понимать, то мы с ним договариваемся и в этот день нагрузку снижаем. Но если он может, и если он впрягся в работу, то будет не просто делать на количество раз, а каждый раз будет выполнять качественно, с полной отдачей. По тому, как его глаза горят и как он это делает, я могу это утверждать с полной уверенностью.

— Прошедшей зимой Адамс выиграл чемпионат России, прыгнув за 17 метров.

— Нашей главной задачей осенью-зимой было вернуться на прежний уровень. Мы совсем не планировали 17,36, которые он показал, а ставили задачу выйти на 17-метровый уровень после фактически полугодичного перерыва. И этого было бы достаточно. Но хочу повторить, что его желание доказать вылилось в достаточно высокий результат.



О возможности высокого результата говорило и то, что на тренировке за 2 недели до чемпионата и на России он прыгнул на 16,80 с 10 беговых шагов. Да и в прыжке на 17,04 он не достиг до планки отталкивания 20 сантиметров.

И, конечно, доверие, которое ему оказали тренеры сборной России, взяв его на чемпионат мира, тоже воплотилось не просто в хорошее выступление, а в достижение призового места.

**— Было ли для вас это неожиданным?**

— Нет, поскольку я знал, как он работал и на каком уровне.

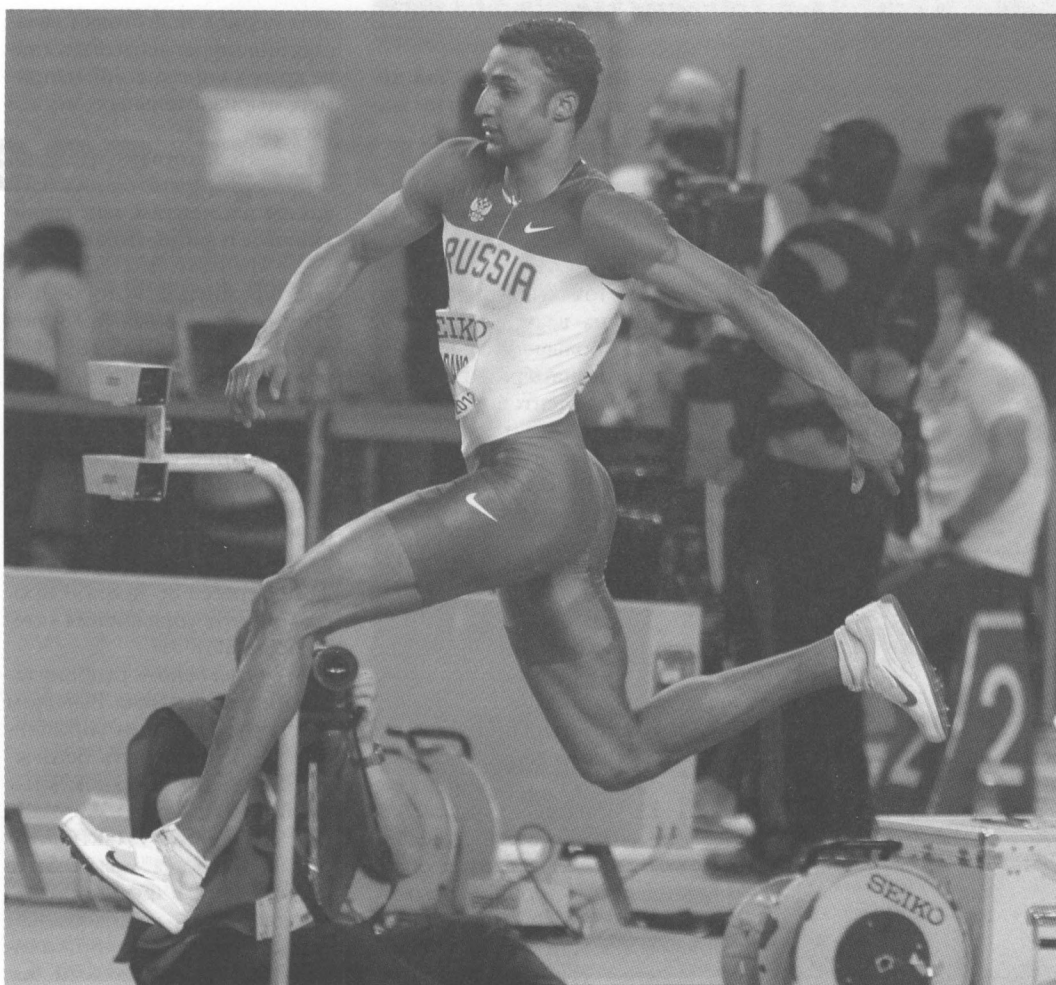
Мы только за 2 недели до чемпионата России прекратили двухразовые тренировки. И потом, выполняя тренировки со штангой, он всегда стремился к максимальным весам. И только после того, как отобрался на чемпионат мира, пошло снижение нагрузки и приведение организма в норму. За эти две-три недели возник баланс сил и было видно, что он прибавляет.

Я все время говорю, что одно дело прыгать без конкуренции, а другое — с конкуренцией. Но его отличительная особенность, что он может соревноваться в сильной компании. Бороться он умеет и хочет. Это проявилось уже с юниорского возраста, несмотря даже на то небольшое количество участия в соревнованиях высокого уровня. На чемпионате Европы среди юниоров — победа, на «взрослой» Европе — шестое место (не самый худший вариант, когда человек выполняет квалификацию и попадает в восьмерку).

Люк относится к тем людям, которые мечтают оказаться на крупных соревнованиях и показать свою силу. Некоторые едут и боятся провалиться. И для него была большая удача, когда ему дали возможность выступить в Стамбуле.

**— В квалификации Адамс в третьей попытке показал третий результат 17,04 и затем в финале в пятой попытке вышел на третье место (после 16,98 и трех заступов) с прыжком на 17,36.**

— Он приехал хорошо подготовленным. Все шло по нарастающей. Состояние, психология, уверенность в себе. По тому, как он вел себя, я видел, что человек готовится не просто быть статистом, а стремится занять высокое место.



Конечно, всегда есть опасения, как спортсмен поведет себя в сильной компании. Но к нему уже приходит зрелость. Он приехал занимать призовое место, а это другая психология.

Люк никогда не говорит: «Сейчас выйду и всех порву». Он спокойный, и когда надо, то соберется, стараясь не расплескивать энергию заранее.

У него есть своя внутренняя подводка перед стартом, и я стараюсь следить, но последний раз не вмешиваюсь. Нахожусь рядом, и только когда чувствую, что необходимо легкое внешнее воздействие, стараюсь его оказать, но только для того, чтобы успокоить, сказать, что все нормально и так далее. Главное — не помешать внутренней настройке.

**— В первом старте летнего сезона в Сочи Люкман установил личный рекорд 17,53 и стал даже лидером сезона.**

— После зимнего чемпионата мира мы много занимались развитием силы, скорости. Причем скорость старались перенести в скорость выполнения самого прыжка во время отталкивания. Вся

прыжковая работа на секторе сводилась к правильному выполнению и овладению этим быстрым отталкиванием. Что в полной мере он продемонстрировал на соревнованиях. Разбег был не быстрый, а сам прыжок — быстрый и получился далекий. Повысились и силовые показатели и спринтерская скорость.

**— Не могли бы вы привести некоторые тестовые показатели?**

— Взятие на грудь — 145 кг, вставание на опору высотой 37 см — 200 кг каждой ногой, 60 м по движению — 6,3. Прыжок в длину с места — 3,43, тройной с места — 10,40.

Бег на 150 м — 16,0, 200 м — 22,2, но это в работе.

**— Прыжок тройным — травмоопасный вид. Что вы предпринимаете для профилактики?**

— Ударные нагрузки мы не можем убрать. Но уметь противостоять им прыгун обязан, и соответствующим образом к ним надо готовиться. В начале подготовительного периода большое внимание уделяем гибкости. Благодаря диете и большому объему аэробного бега уходят шлаки, на этом

фоне развиваем гибкость. Это хорошая профилактика травматизма. «Закачиваем» все группы мышц — медленно, монотонно, принудительно. Такие занятия проходят тяжело, нудно, но это необходимо.

**— Какую гибкость имеете в виду?**

— Гибкость мышц. А вот с гибкостью суставов лучше не перебарщивать. Сухожилия только динамическими упражнениями не увеличишь. Подключаем статику (изометрию), а также статику динамику.

**— Каким образом вы планируете периодичность нагрузок?**

— Многолетним тренировкам присущ алгоритм. Чтобы был результат, к алгоритму надо добавить искусство управления — интуицию, даже эксперимент.

Подготовительный сегмент годового цикла длится с конца сентября, плюс октябрь-ноябрь и начало декабря. Обычно оперируют недельными циклами. У нас чаще — 4 дня, иногда мы их складываем в 12-дневный цикл. Этот период мы стараемся провести на выезде на тренировочных сборах. Потому что



#### Люкман Адамс:

— Отец мой родом из Нигерии. Там у меня есть много родственников, но знаю пока их не очень хорошо. Родился я 24 сентября 1988 года и детство провел в Санкт-Петербурге.

С 10 до 14 лет я занимался баскетболом. Но постепенно пришел к выводу, что мне по духу больше не командные, а индивидуальные виды спорта. Поэтому, перешел в «королеву спорта» без колебаний и сожалений. Занимался в знаменитой школе имени Алексеева. Но долгое время моей проблемой было отсутствие в Питере маститого специалиста по тройному прыжку. Я работал вместе с группой спринтеров, и результат в прыжках как бы уперся в стену. В Москву переехал в январе 2007 года и через полгода выиграл первенство Европы в своем возрасте — по юниорам. Тренируюсь у Евгения Михайловича Тер-Аванесова. Учусь в РГУФКе. После переезда в Москву за один сезон я прибавил в результатах более метра. А потом полгода у меня выпало из-за очень непростой травмы стопы. И только доктор Балакирев установил, что у меня не вывих, а перелом таранной кости. В марте он мне прекрасно сделал операцию, за что я ему очень благодарен.

— Кто для вас является кумиром в легкой атлетике?

— В моей специализации — Джонатан Эдвардс. Его мировой рекорд держится уже много лет. Его победные выступления продолжались долго — в свое время он был на голову сильнее своих соперников. К тому же, он — человек самых разнообразных интересов и высокообразованный.

— Какие специфические качества нужны прыгуну тройным для успеха?

— Само собой — скорость бега и прыгучесть. Из специфических важно отсутствие тормозов. На большой скорости при толчке и приземлении организм сам пытается ограничить резкость движений и силу удара. Так что приходится бороться с самим собой, с естественной реакцией организма.

в Москве 2 раза в день тренироваться очень сложно из-за транспортных и прочих проблем. Но циклы — как в подготовительный, так и предсоревновательный периоды могут отличаться от предыдущих, а также очень сильно меняться по сравнению с запланированным. 4-дневный цикл может сильно варьироваться, в том числе и «сдвигаться», тем самым увеличивая воздействия. Или, наоборот, «размывается». Если я прихожу на тренировку и вижу не совсем подходящее состояние, то могу тренировку перекинуть на другой день. Или изменить, перенаправить ее действие в зависимости от со-

стояния организма на данный момент.

— Как на сборах вы делите тренировочную нагрузку в течение дня?

— Чаще всего, все упражнения делим равномерно между утренней и вечерней — по интенсивности, объему, характеру работы и прочим критериям. То есть нагрузку растягиваем на весь день. Разные циклы в большей мере мы можем посвящать развитию разных компонентов — преимущественно силе или скорости.

— Опишите, пожалуйста, типовой цикл в подготовительный период.

— Первый день посвящаем подготовке к основной работе. Это тренировка при малой и средней нагрузке. В упражнениях может быть много статической (изометрической) работы. В основном — тонизирующего характера.

Второй день включает как беговую работу, так и многоскоки. Причем многоскоки самые разные, в том числе и включающие движения, очень похожие на тройной прыжок. Например, при 15-кратных прыжках. Или бег чередуется с тройным прыжком, но работа выполняется не в прыжковом секторе, а на беговой дорожке или на грунте, и отталкивание производится не на большой скорости. Плюс упражнения со штангой и другими силовыми компонентами. Главная тренировка микроцикла посвящается развитию техники, развитию прыгучести или скорости или развитию специфических скоростно-силовых качеств. В главной тренировке обязательно применяем прыжковые упражнения в различных сочетаниях объема работы и интенсивности. Причем зачастую силовые упражнения выполняем прямо в прыжковом секторе или на беговой дорожке — это экономит время, не нужно со стадиона идти в тренажерный зал. И вот что любопытно. Иногда мы на длительный срок полностью отказывались от упражнения со штангой. Но через какое-то время проводили тестирование, и показатели в некоторых упражнениях со штангой вырастали. То есть мы использовали гири, вес партнера, тренажеры и многие другие подручные средства. Много отрабатываем отдельные элементы тройного прыжка, но тройной прыжок или его фрагменты в

этот период подготовки являются лишь фрагментом в составе других упражнений, например, «горизонтальных» многоскоков.

— Некоторые тренеры очень осторожно относятся к таким элементам, как спрыгивание и запрыгивание.

— И я тоже. Это очень острое упражнение, которое при тренировках юных прыгунов остается про запас. Или выполняется не на пределе. Например, если для взрослых зрелых прыгунов я применяю спрыгивание с метра, то для молодых эта высота значительно меньше. Они могут расти и от других, менее радикальных упражнений. Адамс и даже Сергеев по полной программе эти упражнения почти не делают.

Третий день — реабилитационная программа. Выводим из стресса, легкими упражнениями. Они могут быть беговыми, силовыми, либо комбинацией того и другого.

Четвертый — активный отдых. Нагрузка может быть достаточной в функциональном плане, но с минимальным воздействием на «прыжковые» мышцы. Кроссовый бег, мягкая силовая (аэробика, фитнес, йога), плавание.

— Применяете ли вы игровые виды спорта?

— Только в начале сезона — пока есть время залечить возможную травму до начала важных соревнований. Но далее я запрещаю своим подопечным играть в футбол и даже баскетбол. Я ведь имею дело со спортсменами, которые бегут быстрее и прыгают выше, чем футболисты. Так что легко могут нанести повреждение самим себе и товарищам. Кроме того, бег на больших скоростях, и при этом меняющийся по скорости и направлению, для прыгунов также травмоопасен.

Предсоревновательный период работы. Ему посвящаем весь декабрь. Раз в 4 или 5 дней обязательно включаем тройной прыжок, и, в отличие от подготовительного периода, прыгаем в секторе, и отталкивание делается на большой скорости. Все то, что нарабатано за подготовительный период, теперь тщательно адаптируется под прыжковый сектор и большую скорость разбега. Но не путать это с периодом соревновательным, когда уже идут выступления непо-

средственно на соревнованиях, в том числе — и на не очень ответственных, где не столь сильна психологическая напряженность.

Первый день — «предпрыжковая разминка». Она носит тонизирующий характер, плюс моделирование ситуации в квалификационных стартах. Плюс спринтерские упражнения, спрыгивание и напрыгивание, шестикратные многоскоки. Штанга — два-три подхода для тонуса.

Второй день — прыжковая тренировка. От соревнований отличается большим количеством прыжков и их вариативностью.

Третий день — силовой. В отличие от подготовительного периода подходы делаются с большим весом, но малыми объемами. Тренировки на максимуме «пробивают» нервную систему, дают встряску. Приседание с большим весом не делаем, но выполняем вставание на опору со штангой 150—160 кг на плечах. Обычно делаем зашагивание на куб одной, потом двумя ногами.

Четвертый день — восстановительная работа.

В предсоревновательный или технико-физический или технический этапы основным средством подготовки является тройной прыжок с разбега и сам разбег. Очень многое зависит от правильного сочетания средств технической и специальной подготовки.

— Чем отличается цикл подготовки к зимним и летним соревнованиям?

— Основную часть работу закладываем на осень. Почти не делаем переходный период между зимой и летом. Весной углубленную общефизическую подготовку не делаем. А только включаем упражнения подготовительного характера в общий объем тренировок. Общий фундамент на год, в том числе и на летний период, мы закладываем в октябре-ноябре.

— Как часто прыгуны тройным прыгают в длину?

— «Тройники» всегда хорошо прыгают в длину (причем с обеих ног). Разбег у тех и других почти одинаков. Нужно уметь переключаться с одного вида на другой — в тройном приходится развивать горизонтальное ускорение, а не вертикальное. А вот в высоту прыгать, я считаю, противопоказано. ♦



# Алексеев делится опытом

**В** начале моего пути мне очень помогли труды замечательного русского педагога Ушинского. Ушинский говорил, что хорошим учителем, хорошим педагогом может стать такой педагог, который не только хорошо знает свое дело, но и умеет. Оказывается, первое не так-то и сложно, а второе — в сотни раз труднее. Не умеешь владеть собой, не умеешь владеть тонкостями спортивного движения — большого успеха не добьешься.

Могу раскрыть маленький секрет. В течение 30 лет я никогда не делал утренней гимнастики. У меня на стене висело своеобразное расписание по видам легкой атлетики. Я ежедневно работал над тем или иным движением и техникой, стараясь «выжать» что-то новое, подробно разобрать движение или специальное упражнение данного вида легкой атлетики... Например, в первый день, встав с постели, я обучался спринту и спринтерским упражнениям. На это уходило полчаса, а когда увлекался — час. На следующее утро я занимался специальными упражнениями и техникой толкания ядра. И т.д. и т.п. После 20 дней такой утренней работы, пройдя все основные виды легкой атлетики, я снова возвращался к спринту. И так 30 лет подряд. Как вы думаете, мои молодые друзья и коллеги, можно ли при такой системе чему-то научиться?

А если добавить, что кроме легкоатлетических видов в утреннее расписание входила силовая и прыжковая акробатика, изучение ее и совершенствование, специальные силовые упражнения со штангой и различными отягощениями. Причем, после такой зарядки я вписывал в журнал (типа дневника) замеченные мной тонкости данного движения или упражнения, а также все то, что мне удавалось разработать и пока не употребляется другими специалистами.

Постепенно с годами новые разработки переносились в практику работы коллектива школы. Новое становилось

достоянием всех наших тренеров, всех спортсменов. В связи с этим у меня возникла потребность найти соответствующую литературу — в области ритмики, физиологии, педагогики и других наук, даже технических. Для уточнения своих выводов.

И, наверное, не удалось бы мне отковать 15 олимпийских медалей (из них 8 золотых) и 48 мировых рекордов, если бы я не предъявлял к себе ежедневных жестких требований на протяжении многих лет и если бы я занимался только одним видом легкой атлетики.

Что касается моей педагогической работы с мужчинами, то большую радость принесла мне работа с барьеристом Анатолием Михайловым. Я считаю его удивительным спортсменом. Он сдержан, тактичен, немногословен, способен переносить огромные тренировочные нагрузки. Я не имею в виду сколько Михайлов мог «набегать» или «напрыгать». Речь идет о своеобразном умении — бесчисленное число раз повторять однообразные движения, которые формируют технику высокого класса (это особенно характерно для барьерного бега). Часто спортсмену бывает легче выполнить беговую или силовую работу большого объема, нежели без конца шлифовать мельчайшие детали техники. Только благодаря ежедневной кропотливой работе над ритмом и техникой барьерного бега Михайлов стал первым и, к сожалению, пока единственным советским барьеристом, сумевшим победить американских спортсменов, всегда бывших непревзойденными мастерами барьерного бега.

Вы помните, что это произошло на матче СССР—США в 1963 году, когда Михайлов был первым, опередив Б.Линдгрена и Х.Джонса. Однако венцом спортивной карьеры я считаю его выступление на Токийской олимпиаде. Он закончил дистанцию грудь в грудь с Линдгреном, и судьи долго выясня-



Виктор Ильич Алексеев

ли, кто из них был вторым, а кто третьим. В конце концов Михайлов был награжден бронзовой медалью.

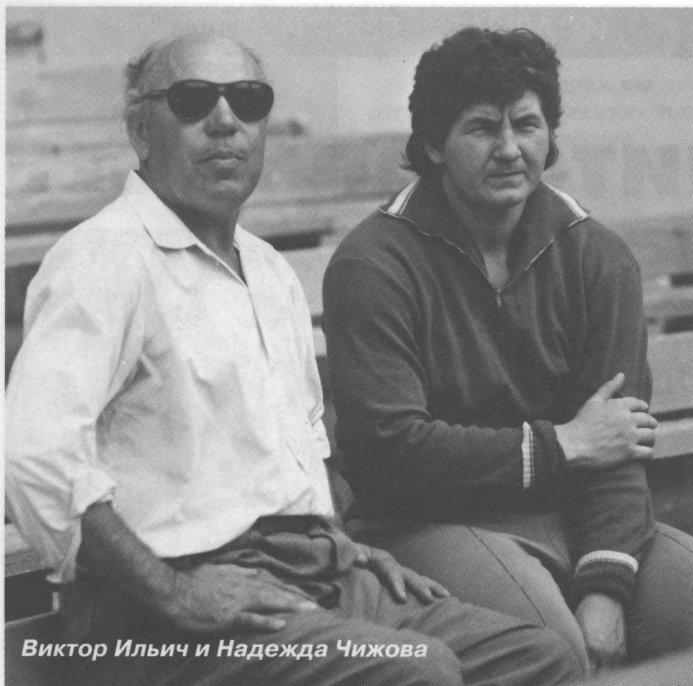
Высокими морально-волевыми качествами обладал и Владимир Трусенов. Этих спортсменов роднит способность верить в достижимость далекой цели, умение преодолеть любые, на первый взгляд непреодолимые, трудности. Трусенов считался неспособным легкоатлетом, он был плохо подготовлен физически. В то время в нашей стране в метании диска результаты в 53—54 метра считались отличными. Между тем за рубежом уже уверенно метали за 60 метров. Перед Трусеновым была поставлена задача достигнуть этого результата.

Подготовка заключалась как в совершенствовании силовых качеств, так и в улучше-

нии, а по сути дела, в формировании новой техники, отвечающей индивидуальным особенностям спортсмена. Итоги нашего эксперимента известны. В 1962 году Владимиру Трусенову удалось побить мировой рекорд американца А.Ортера (ныне четырехкратного олимпийского чемпиона), показав результат 61,64. Это достижение стало своего рода сенсацией и вызвало недоверие у некоторых зарубежных специалистов. Однако вскоре Трусенов доказал, что его успех не был случайным. Он выиграл звание чемпиона Европы в метании диска.

Эти спортсмены оставили особенно заметный след в истории нашей школы, стали примером для легкоатлетов следующего поколения, к которому принадлежат и Чижова и Данилова.





Виктор Ильич и Надежда Чижова

— А как вам удалось после тяжелого и, надо сказать, во многом неожиданного поражения Надежды Чижовой в Мехико найти пути к установлению мирового рекорда (20,43) и к блестящей победе на чемпионате Европы-1969?

— Все началось с того, что вскоре после Олимпийских игр-1968 я с группой молодых спортсменов выехал в Душанбе. Именно здесь я пришел к убеждению, что путь к возвращению мирового рекорда для Чижовой лежит не столько в увеличении ее силового потенциала, сколько в совершенствовании техники. Мною было разработано и испытано несколько вариантов техники толкания ядра применительно к индивидуальным особенностям Нади. Особое внимание обращалось на «ведение» снаряда, его путь от старта до финиша.

Вскоре в Душанбе была вызвана Чижова, и вместе с ней мы остановились на наиболее выгодном, как мы решили, варианте. Не следует думать, что переделке подверглась вся ее техника. Внешний рисунок движений в основном оставался прежним, но существенно изменился ритм движений, отдельные детали, например постановка стоп, положение левой руки, головы. Поскольку речь шла не о внешнем рисунке, а о ритме, внутримышечных ощущениях, работа Чижовой по перестройке техники плохо поддавалась контролю. Помогло то, что я сам про-

чувствовал все новые движения и мог рассказать Наде, что она должна чувствовать в тот или иной момент. Порой, для того, чтобы «поймать» нужное ощущение, спортсменка толкала ядро или набивной мяч из самых невероятных положений, сотни раз выполняла специально созданные для этой цели упражнения. И постепенно она освоила не только новый ритм, новые детали техники, но и те тонкие мышечные ощущения, без которых невозможно овладеть высшим мастерством ни в одном виде спорта.

Зимой выяснилось, что длительная работа над совершенствованием техники привела к некоторому отставанию в скоростно-силовой подготовке Чижовой. Она не только не прогрессировала, но и была далека от своих обычных показателей. Надя была удручена этим обстоятельством, но вскоре поняла, что наращивание силы на этом этапе могло помешать совершенствованию тонких мышечных ощущений.

На втором этапе подготовки мы уделили больше внимания улучшению силовых показателей. Однако решали эту задачу не столько с помощью штанги (хотя штанга и применялась в определенном объеме), сколько путем специальных упражнений, по своей структуре приближенных к движениям толкателя ядра. Большую помощь нам оказали здесь упражнения с резиной, а для совершенствования

скоростных качеств — и с легким набивным мячом. Благодаря такой системе тренировки нам удалось значительно повысить силовой потенциал Нади. Причем увеличилась не столько сила вообще, сколько специальная сила, необходимая для толкания ядра. В дальнейшем, когда Чижова полностью овладела хорошей, или, как мы говорим, управляемой, техникой, и мы уменьшили объем специальных упражнений, силовые показатели спортсменки стали быстро расти, и ее результаты в штанге приблизились к рекордным. Так, в итоге напряженной работы были решены главные задачи послеолимпийского года: совершенствование техники и увеличение силового потенциала.

Было очень важно, чтобы в этот период мы могли работать без всяких помех в виде соревнований, которые мешали бы освоению новой техники. Мне было особенно приятно, что отдел легкой атлетики Комитета и другие спортивные организации не привлекли Чижову к участию в соревнованиях зимой 1969 года. Только в середине зимы мы устроили свою внутреннюю прикидку. Ее результаты нас обрадовали и огорчили. Обрадовали потому, что новый ритм, новые элементы техники и новые мышечные ощущения оказались достаточно прочными. А огорчили тем, что результат для Чижовой был низким — всего 16 метров. Впрочем, мы понимали, что результат — это вопрос времени. А главное было сделано. Применять старую технику она уже не могла. Ее движения на старте, во время скачка и в финальном усилии стали шире, мощнее. Изменился характер толчка. Он начинался несколько раньше и выполнялся своеобразным швунговым движением. Внешне техника Чижовой изменилась незначительно. Однако в действительности ритм, мышечные ощущения, характер и продолжительность приложения силы к снаряду стали принципиально новыми.

Здесь я хочу обратить внимание молодых тренеров на то обстоятельство, что, занимаясь с метателями, у нас обычно разучивают лишь внешний рисунок, схему движения, забывая о ритме, мышечных ощущениях. Некото-

рые тренеры придерживаются мнения, что результаты в метаниях прямо пропорциональны наращиванию силы и прибавлению в весе. Но это не всегда так. На определенном этапе совершенствования лишний вес может помешать тонким мышечным ощущениям и стать препятствием к дальнейшему росту.

В журнальной статье невозможно дать представление о всех сторонах новой техники Чижовой. Во всяком случае, новое в этой технике сводилось в основном к устранению всех «препятствий» на пути движения ядра от старта до финиша. Метатели знают, насколько трудно добиться непрерывного разгона снаряда по кругу и незамедлительного, без паузы, перехода к финальному усилию. Нам удалось решить эту проблему путем своеобразного «переката», а не резкого распрямления ног и более раннего «взятия ядра на грудь». Это последнее было особенно трудно, так как здесь можно упустить нужный момент и опоздать с толчком. Для овладения «мягким» приходом к финалу нужна длительная тренировка, предварительное освоение варианта с выпрямлением ног и своевременным взятием ядра «на себя».

Интересно, что говорит об этой перестройке техники сама Надежда Чижова. Когда ее спросили, что осталось у нее от старых ощущений при толкании ядра, она ответила: «Почти ничего. Сейчас я чувствую широкую амплитуду движений. Если раньше я старалась толкнуть ядро, навалиться на снаряд, то сейчас стремлюсь не толкнуть, а как бы выбросить его широким швунговым движением».

Кстати, я совсем не претендую на создание какой-то новой техники толкания ядра. Долгие годы многие специалисты легкой атлетики решали эту проблему и в основном решили ее. Я лишь занимался этими вопросами применительно к конкретному спортсмену — Надежде Чижовой.

Примерно по такому же пути шла и подготовка второй чемпионки Европы — Тамары Даниловой (метание диска). Для нее мы также нашли наиболее рациональный вариант техники. Однако в этом случае был изменен и внешний рисунок движений спортс-

сменки, при совершенно новом проведении поворота и финального усилия. С Даниловой мы стремились, чтобы диск шел по широкому пути, чтобы спортсменка не «вставала» во время поворота. Для этого плечи были опущены и выведены вперед, руки широко расставлены. Поворот совершался не скачком, а широким шагающим движением с мощным продвижением вперед. С большими трудностями было связано изучение перехода от вращения к финальному усилию. Плечи с трудом слушались спортсменку и «стремились» первыми выполнить финал. Здесь нам очень помогли специальные упражнения с резиной, которые позволяли разучивать финальное усилие со скоростью, доступной контролю.

Нечего и говорить, насколько трудоемка эта работа. Но Данилова с ней справилась. Итогом наших занятий с Даниловой было прибавление к ее результату четырех метров.

**— Вы рассказали о принципах вашей работы с Чижовой и Даниловой. А каким был объем тренировочных занятий?**

— Трудно выразить в числовых показателях всю ту работу, которую проводили в зимний период Чижова и Данилова. Ведь действительно трудно учесть объем силовых упражнений с блинами от штанги, набивными мячами и резиной. Учету поддается, пожалуй, лишь штанга. В зимний период 1969 года показатели

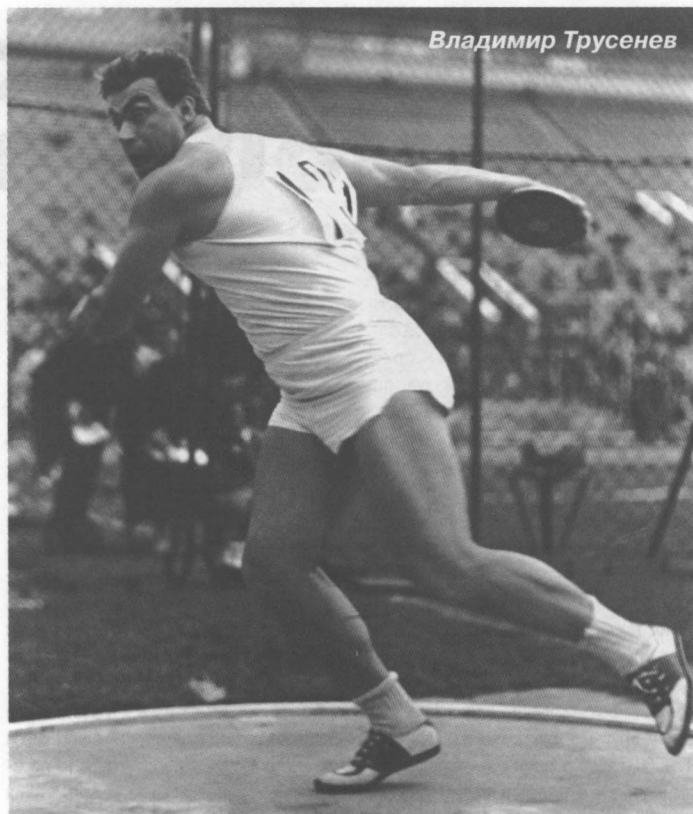
Чижовой в упражнениях со штангой были следующие: приседание 110—116 кг, жим лежа 80—86 кг, жим из-за головы сидя 50 кг, толчок 85—90 кг. В летний период показатели Чижовой улучшились в каждом движении в среднем на 5 кг, а приседала она уже с весом 130—135 кг. Собственный вес увеличился незначительно — до 88 кг. Показатели Даниловой были несколько ниже: приседание 85—90 кг, жим лежа 55—60 кг.

В заключение нужно указать, что в 1969 году сравнительно с 1968 годом количество тренировок увеличилось примерно на 20%. Это касается и Чижовой и Даниловой и дает представление об увеличении тренировочных нагрузок.

**— Что бы вы хотели пожелать молодым тренерам?**

— Прежде всего веры в свои силы. Каким бы недоступным ни казался рекорд, который вы собираетесь побить, нужно верить в возможность этого. Тогда вы постоянно будете искать новые пути, новые методы.

Если вы тренируете один вид легкой атлетики, не отказывайтесь от глубокого изучения других видов. Это поможет вам расширить свои знания. Надо быть требовательным к своим ученикам и не только в тренировочных занятиях. Однако требовательным нужно быть и к себе. Только тогда ваш ученик будет верить вам и выполнять все ваши указания. Изучайте сами до мельчайших деталей все



Владимир Трусенев

упражнения, которые придется делать вашим ученикам. Постарайтесь точно представлять себе те мышечные ощущения, которые связаны с выполнением этих упражнений. Помните слова нашего великого педагога Ушинского. Он говорил, что «хороший педагог только тогда может быть хорошим учителем, когда он не только знает, но и владеет». К сожалению, у нас есть еще такие «специалисты», которые все знают, но почти ничего не умеют. Обычно «большой

спорт» проходит мимо таких специалистов. Но есть и другие тренеры, которые, имея некоторые практические навыки, плохо знают теорию современной спортивной тренировки. Естественно, что ни те и ни другие не смогут добиться успеха.

У нас широко распространено мнение, что все дело в поисках талантливых спортсменов. Никто не будет отрицать — таланты нужны. Но сколько было у нас одаренных легкоатлетов, которые так и не оправдали ожиданий! А произошло это потому, что для работы с ними не нашлось талантливых тренеров. Между тем их нужно искать, создавать им благоприятные условия для работы, как это мы делаем для талантливых спортсменов.

И, наконец, последнее. Каким бы опытным и квалифицированным тренером вы ни были, продолжайте работать с юношами. Это поможет вам остаться хорошим педагогом и сохранить коллектив. Но не нужно оставаться и только «детским» тренером. Не бойтесь «большого спорта». Возможно, что у вас будет много «критиков», недоброжелателей, порой будет тяжело. Не смущайтесь. Награду вы получите, когда ваш ученик поднимется на пьедестал почета и на стадионе прозвучит гимн нашей Родины. ♦



Владимир Ильич с Александром Барышниковым и Тamarой Даниловой



# Гимнастика в помощь легкоатлету

Гимнастические упражнения на перекладине, кольцах и других снарядах развивают у спортсменов хорошую координацию движений, силу и ловкость, воспитывают смелость, уверенность в своих силах, вырабатывают способность к ориентировке в пространстве. Все эти качества необходимы не только гимнастам, но и представителям других видов спорта.

Гимнастические упражнения служат отличным средством общей физической подготовки легкоатлетов. Речь идет, конечно, не о всех упражнениях, а только о таких, техника которых достаточно проста и не требует длительного изучения. Пожалуй, лишь прыгун в высоту и особенно с шестом необходимо применять более трудные упражнения, например, 17 и 30, которые могут быть использованы в целях специальной подготовки, для совершенствования техники перехода через планку, отталкивания от шеста и приземления.

Самым подходящим временем для включения этих упражнений в тренировку легкоатлета является подготовительный период, когда большая часть занятий

проводится в спортивном зале. Впрочем, полезно применять гимнастические упражнения и летом — это вносит разнообразие и эмоциональность в тренировку, способствует активному отдыху.

Так как эти упражнения воздействуют преимущественно на мышцы рук, плечевого пояса и туловища, то применять их следует в комплексе с легкоатлетическими и другими упражнениями.

И последнее — при выполнении гимнастических упражнений нельзя забывать о страховке. Почти все упражнения на перекладине и кольцах.

На перекладине выполняются преимущественно динамические (маховые) упражнения. Подготовительными к ним являются различные смешанные и простые висы и переходы из одних висов в другие. Почти все упражнения на перекладине координационно просты, и их можно с успехом применять для повышения качества силы и гибкости.

1. Подъем силой. Типично силовое упражнение.

2–4. Применяются для освоения техники соскоков и приземления.

5–6. Размахивание в висящем положении — первое

маховое движение на перекладине. Его можно начинать и рывком из изгиба.

7–8. Махи дугой из упора, но во втором случае добавляется поворот кругом в вис разным хватом.

9–10. Соскоки махом вперед и махом назад.

11. Это упражнение, заканчивающееся соскоком с поворотом, может применяться как специальное для прыгунов с шестом.

Следующая группа упражнений — подъемы и перевороты.

12. Переход из виса в упор переворотом.

13. Подъем завесом после спада назад из упора верхом.

14. Подъем из размахивания.

15. Подъем разгибом с прыжка в вис согнувшись.

16. То же после размахивания.

17. Переворот назад в стойку на руках.

18. Подъем в упор махом назад из размахивания в висящем положении.

Последние два упражнения следует включать в свою подготовку прыгунам с шестом и десятиборцам.

Упражнения на кольцах во многом сходны с упражнениями на перекладине, но имеют и свои особенности, связанные с подвижностью колец. Размахивания, махи вперед и назад на кольцах выполнять легче, чем на перекладине. Но при выполнении более сложных упражнений в висящем положении и упоре требуется проявление значительных мышечных усилий. Так же, как и на перекладине, упражнения на кольцах способствуют развитию главным образом силы мышц рук, плечевого пояса и туловища.

19–21. Подготовительные упражнения. Затем следуют подъемы, перевороты и выкруты.

22. Подъем махом вперед.

23. Подъем махом назад.

24. Подъем переворотом в упор.

25. Подъем разгибом.

26. Переворот назад, ноги врозь.

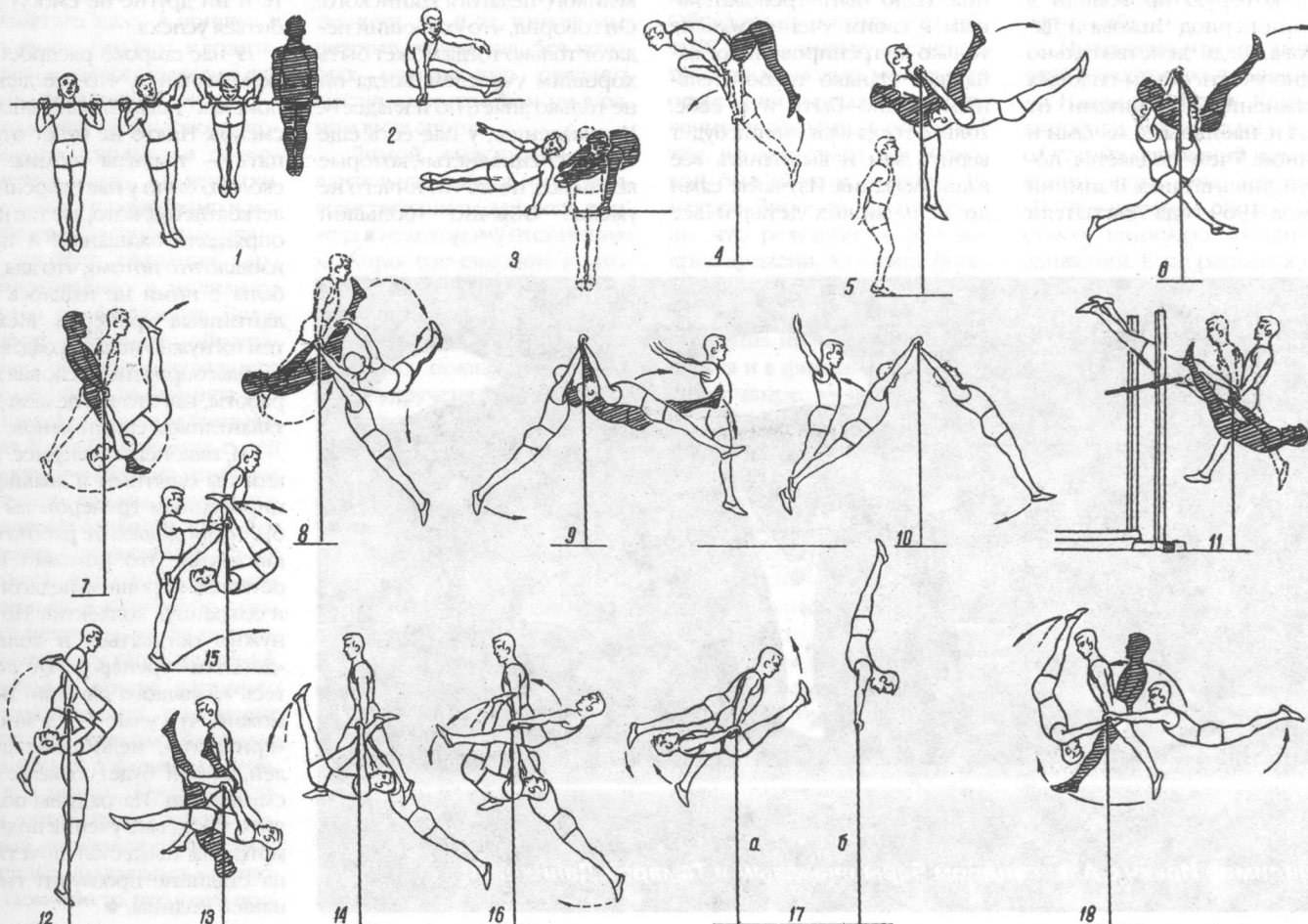
27. Сальто назад прогнувшись.

28. Выкрут вперед.

29. Выкрут назад.

30. Подъем в стойку на руках.

Следует отметить, что выкруты на кольцах особенно полезны для копье-метателей. ♦





# 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).

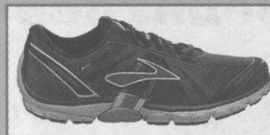
Профессиональные консультации —  
по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.

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.

## Беговой экипировочный центр «Фортун»



**PURE CADENCE** — это нечто большее, чем просто кроссовки, и больше, чем высокие технологии. Это радикально новый подход в создании спортивной обуви. В соавторстве со Скотом Джариком BROOKS создал уникальную подошву, которая идеально повторяет форму стопы, обладает отличной амортизацией. Специальный бандаж (лента) в средней части обуви создает дополнительный комфорт и прилегание к стопе, закрепляет боковые части. Укрепление в пяточной зоне надежно предохраняет ноги. В модели используется технология внутренней поддержки стопы PDRB. **Pure Cadence** создана для спортсменов и любителей, которым необходимо сочетание комфорта, хорошей поддержки стопы, амортизации и стиля.

[www.runnercenter.ru](http://www.runnercenter.ru)

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)



Nike Zoom Super Fly R3



Nike Zoom Victory



Nike Zoom HJ



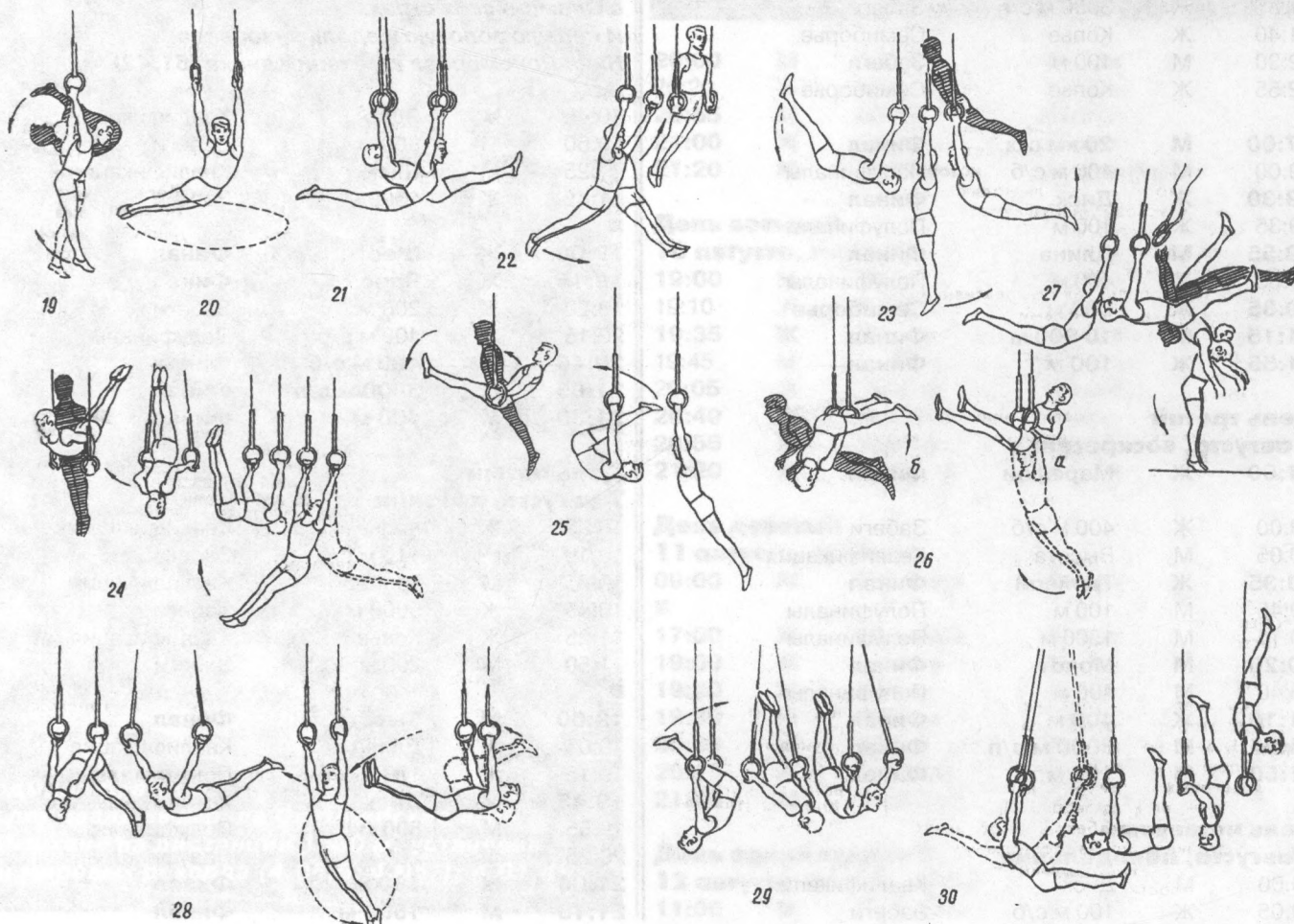
Nike Zoom JAV



Nike Zoom TJ



Nike Rival MD





# Олимпийские игры-2012

Лондон (Великобритания). 3–12 августа

## День первый

3 августа, пятница

|       |   |            |                      |
|-------|---|------------|----------------------|
| 10:00 | М | Ядро       | Квалификация         |
| 10:05 | Ж | 100 м с/б  | Семиборье            |
| 10:25 | Ж | Тройной    | Квалификация         |
| 10:40 | Ж | 100 м      | Предварительный круг |
| 11:15 | М | 400 м с/б  | Забег                |
| 11:15 | Ж | Высота     | Семиборье            |
| 11:20 | М | Молот      | Квалификация         |
| 12:00 | Ж | 400 м      | Забег                |
| 12:45 | М | Молот      | Квалификация         |
| 13:00 | М | 3000 м с/п | Забег                |

|       |   |          |              |
|-------|---|----------|--------------|
| ■     |   |          |              |
| 19:00 | Ж | Ядро     | Семиборье    |
| 19:05 | Ж | 100 м    | Забег        |
| 19:10 | Ж | Диск     | Квалификация |
| 19:50 | М | Длина    | Квалификация |
| 20:05 | М | 1500 м   | Забег        |
| 20:30 | М | Ядро     | Финал        |
| 20:35 | Ж | Диск     | Квалификация |
| 20:45 | Ж | 200 м    | Семиборье    |
| 21:25 | Ж | 10 000 м | Финал        |

## День второй

4 августа, суббота

|       |   |            |                      |
|-------|---|------------|----------------------|
| 10:00 | М | 100 м      | Предварительный круг |
| 10:05 | Ж | Длина      | Семиборье            |
| 10:20 | Ж | Шест       | Квалификация         |
| 10:35 | М | 400 м      | Забег                |
| 11:35 | Ж | 3000 м с/п | Забег                |
| 11:40 | Ж | Копье      | Семиборье            |
| 12:30 | М | 100 м      | Забег                |
| 12:55 | Ж | Копье      | Семиборье            |

|       |   |           |            |
|-------|---|-----------|------------|
| ■     |   |           |            |
| 17:00 | М | 20 км с/х | Финал      |
| 19:00 | М | 400 м с/б | Полуфиналы |
| 19:30 | Ж | Диск      | Финал      |
| 19:35 | Ж | 100 м     | Полуфиналы |
| 19:55 | М | Длина     | Финал      |
| 20:05 | Ж | 400 м     | Полуфиналы |
| 20:35 | Ж | 800 м     | Семиборье  |
| 21:15 | М | 10 000 м  | Финал      |
| 21:55 | Ж | 100 м     | Финал      |

## День третий

5 августа, воскресенье

|       |   |         |       |
|-------|---|---------|-------|
| 11:00 | Ж | Марафон | Финал |
|-------|---|---------|-------|

|       |   |            |              |
|-------|---|------------|--------------|
| ■     |   |            |              |
| 19:00 | Ж | 400 м с/б  | Забег        |
| 19:05 | М | Высота     | Квалификация |
| 19:35 | Ж | Тройной    | Финал        |
| 19:45 | М | 100 м      | Полуфиналы   |
| 20:15 | М | 1500 м     | Полуфиналы   |
| 20:20 | М | Молот      | Финал        |
| 20:40 | М | 400 м      | Полуфиналы   |
| 21:10 | Ж | 400 м      | Финал        |
| 21:25 | М | 3000 м с/п | Финал        |
| 21:50 | М | 100 м      | Финал        |

## День четвертый

6 августа, понедельник

|       |   |           |              |
|-------|---|-----------|--------------|
| 10:00 | М | Диск      | Квалификация |
| 10:05 | Ж | 100 м с/б | Забег        |



60 лет назад команда СССР впервые участвовала в Олимпийских играх.

И первую золотую медаль завоевала Нина Пономарева в метании диска (51,42)

|       |   |        |              |
|-------|---|--------|--------------|
| 10:45 | Ж | Ядро   | Квалификация |
| 10:50 | М | 800 м  | Забег        |
| 11:25 | М | Диск   | Квалификация |
| 11:45 | Ж | 1500 м | Забег        |

|       |   |            |            |
|-------|---|------------|------------|
| ■     |   |            |            |
| 19:00 | Ж | Шест       | Финал      |
| 19:15 | Ж | Ядро       | Финал      |
| 19:20 | Ж | 200 м      | Забег      |
| 20:15 | Ж | 400 м с/б  | Полуфиналы |
| 20:45 | М | 400 м с/б  | Финал      |
| 21:05 | Ж | 3000 м с/п | Финал      |
| 21:30 | М | 400 м      | Финал      |

## День пятый

7 августа, вторник

|       |   |           |              |
|-------|---|-----------|--------------|
| 10:00 | Ж | Копье     | Квалификация |
| 10:10 | М | 110 м с/б | Забег        |
| 10:45 | М | Тройной   | Квалификация |
| 10:55 | Ж | 5000 м    | Забег        |
| 11:25 | Ж | Копье     | Квалификация |
| 11:50 | М | 200 м     | Забег        |

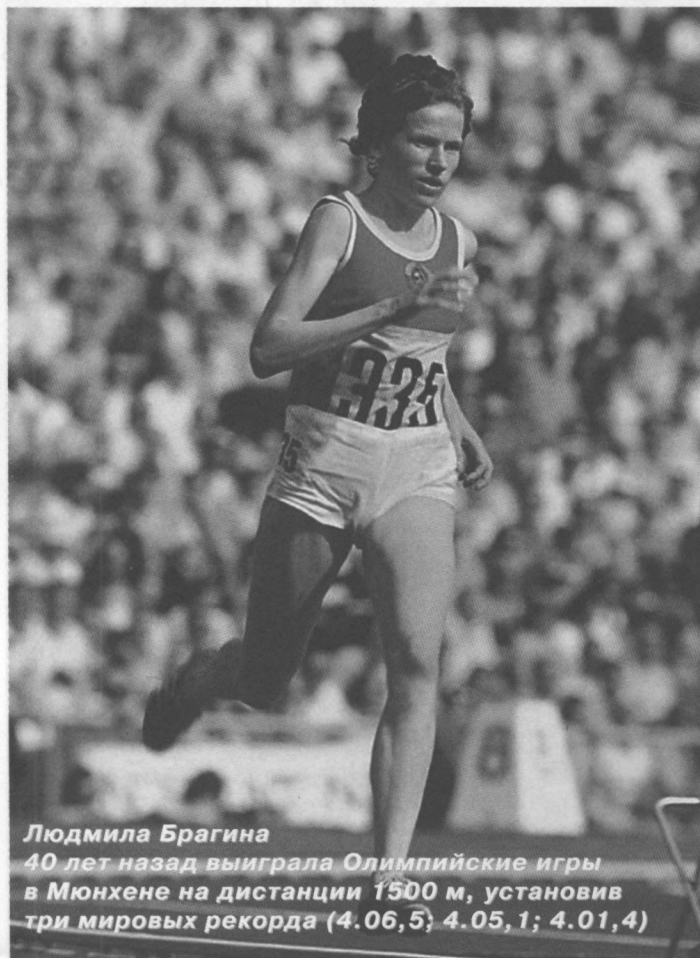
|       |   |           |              |
|-------|---|-----------|--------------|
| ■     |   |           |              |
| 19:00 | М | Высота    | Финал        |
| 19:05 | Ж | Длина     | Квалификация |
| 19:15 | Ж | 100 м с/б | Полуфиналы   |
| 19:45 | М | Диск      | Финал        |
| 19:55 | М | 800 м     | Полуфиналы   |
| 20:25 | Ж | 200 м     | Полуфиналы   |
| 21:00 | Ж | 100 м с/б | Финал        |
| 21:15 | М | 1500 м    | Финал        |

**День шестой****8 августа, среда**

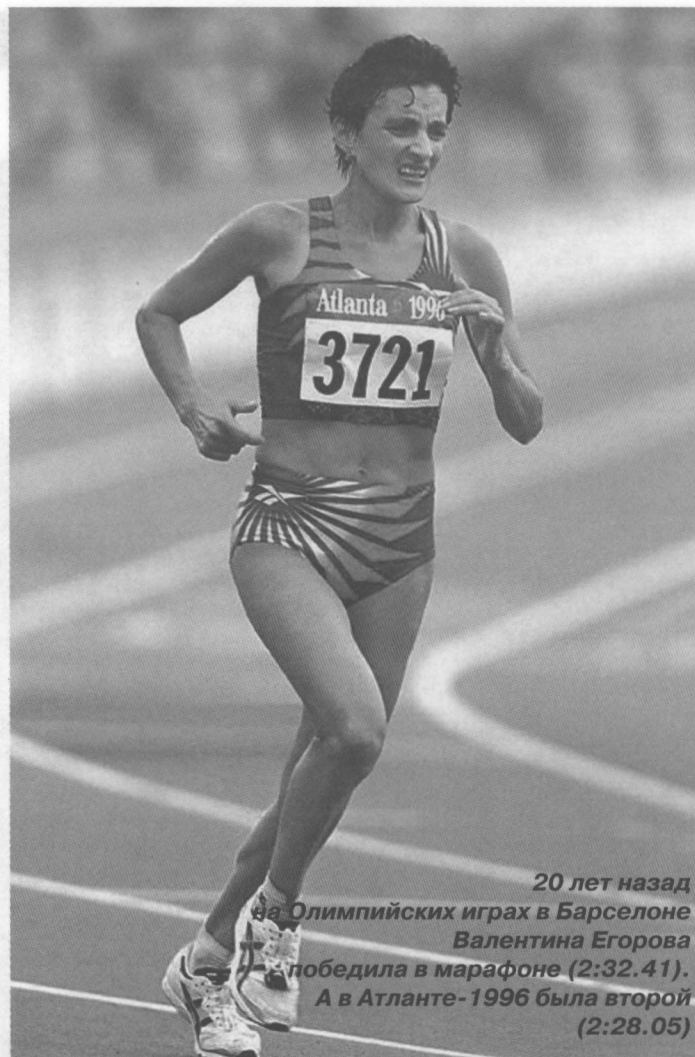
|       |   |           |              |
|-------|---|-----------|--------------|
| 10:00 | М | Шест      | Квалификация |
| 10:00 | Ж | Молот     | Квалификация |
| 10:10 | М | 100 м     | Десятиборье  |
| 10:45 | М | 5000 м    | Забег        |
| 11:10 | М | Длина     | Десятиборье  |
| 11:25 | Ж | Молот     | Квалификация |
| 11:35 | Ж | 800 м     | Забег        |
| 12:50 | М | Ядро      | Десятиборье  |
| ■     |   |           |              |
| 18:00 | М | Высота    | Десятиборье  |
| 19:05 | М | Копье     | Квалификация |
| 19:15 | М | 110 м с/б | Полуфиналы   |
| 19:45 | Ж | 1500 м    | Полуфиналы   |
| 20:05 | Ж | Длина     | Финал        |
| 20:10 | М | 200 м     | Полуфиналы   |
| 20:35 | М | Копье     | Квалификация |
| 20:45 | Ж | 400 м с/б | Финал        |
| 21:00 | Ж | 200 м     | Финал        |
| 21:15 | М | 110 м с/б | Финал        |
| 21:30 | М | 400 м     | Десятиборье  |

**День седьмой****9 августа, четверг**

|       |   |           |              |
|-------|---|-----------|--------------|
| 09:00 | М | 110 м с/б | Десятиборье  |
| 09:45 | Ж | Высота    | Квалификация |
| 09:55 | М | Диск      | Десятиборье  |
| 11:45 | М | 4x400 м   | Забег        |
| 12:55 | М | Шест      | Десятиборье  |
| ■     |   |           |              |
| 18:30 | М | Копье     | Десятиборье  |
| 19:20 | М | Тройной   | Финал        |
| 19:30 | Ж | 800 м     | Полуфиналы   |
| 19:40 | М | Копье     | Десятиборье  |

**Людмила Брагина**

40 лет назад выиграла Олимпийские игры в Мюнхене на дистанции 1500 м, установив три мировых рекорда (4.06,5; 4.05,1; 4.01,4)



20 лет назад на Олимпийских играх в Барселоне Валентина Егорова победила в марафоне (2:32.41). А в Атланте-1996 была второй (2:28.05)

|       |   |         |             |
|-------|---|---------|-------------|
| 20:00 | М | 800 м   | Финал       |
| 20:20 | Ж | 4x100 м | Забег       |
| 20:55 | М | 200 м   | Финал       |
| 21:00 | Ж | Копье   | Финал       |
| 21:20 | М | 1500 м  | Десятиборье |

**День восьмой****10 августа, пятница**

|       |   |         |       |
|-------|---|---------|-------|
| 19:00 | М | Шест    | Финал |
| 19:10 | Ж | 4x400 м | Забег |
| 19:35 | Ж | Молот   | Финал |
| 19:45 | М | 4x100 м | Забег |
| 20:05 | Ж | 5000 м  | Финал |
| 20:40 | Ж | 4x100 м | Финал |
| 20:55 | Ж | 1500 м  | Финал |
| 21:20 | М | 4x400 м | Финал |

**День девятый****11 августа, суббота**

|       |   |           |       |
|-------|---|-----------|-------|
| 09:00 | М | 50 км с/х | Финал |
| ■     |   |           |       |
| 17:00 | Ж | 20 км с/х | Финал |
| 19:00 | Ж | Высота    | Финал |
| 19:20 | М | Копье     | Финал |
| 19:30 | М | 5000 м    | Финал |
| 20:00 | Ж | 800 м     | Финал |
| 20:25 | Ж | 4x400 м   | Финал |
| 21:00 | М | 4x100 м   | Финал |

**День одиннадцатый****12 августа, воскресенье**

|       |   |         |       |
|-------|---|---------|-------|
| 11:00 | М | Марафон | Финал |
|-------|---|---------|-------|



## Мира

## Олимпийских игр

## Мужчины

|              |          |                                                                                                      |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 9,58     | Усэйн Болт (Ям) Берлин 16.08.2009                                                                    |
| 200 м        | 19,19    | Усэйн Болт (Ям) Берлин 20.08.2009                                                                    |
| 400 м        | 43,18    | Майкл Джонсон (США) Севилья 26.08.1999                                                               |
| 800 м        | 1.41,01  | Дэвид Рудиша (Кен) Риети 29.08.2010                                                                  |
| 1500 м       | 3.26,00  | Ишам Эль Герруж (Мар) Рим 14.07.1998                                                                 |
| 5000 м       | 12.37,35 | Кенениса Бекеле (Эф) Хенгело 31.05.2004                                                              |
| 10 000 м     | 26.17,53 | Кенениса Бекеле (Эф) Брюссель 26.08.2005                                                             |
| Марафон      | 2:03.38  | Питер Камау (Кен) Берлин 25.09.2011                                                                  |
| 110 м с/б    | 12,87    | Дайрон Роблес (Куба) Острава 12.06.2008                                                              |
| 400 м с/б    | 46,78    | Кевин Янг (США) Барселона 06.08.1992                                                                 |
| 3000 м с/п   | 7.53,63  | Саиф Саед Шахин (Кат) Брюссель 03.09.2004                                                            |
| Ходьба 20 км | 1:17.16  | Владимир Канайкин (Рос) Саранск 20.09.2007                                                           |
| Ходьба 50 км | 3:34.14  | Денис Нижегородов (Рос) Чебоксары 11.05.2008                                                         |
| 4x100 м      | 37,04    | Ямайка Тэгу 04.09.2011<br>(Н.Картер, М.Фрейтер, Й.Блэйк, У.Болт)                                     |
| 4x400 м      | 2.54,29  | США Штутгарт 22.08.1993<br>(Э.Валмон, К.Уоттс, Б.Рейнольдс, М.Джонсон)                               |
| Высота       | 2,45     | Хавьер Сотомайор (Куба) Саламанка 27.07.1993                                                         |
| Шест         | 6,14     | Сергей Бубка (СССР) Сестриере 31.07.1994                                                             |
| Длина        | 8,95     | Майк Пауэлл (США) Токио 30.08.1991                                                                   |
| Тройной      | 18,29    | Джонатан Эдвардс (Вбр) Гетеборг 07.08.1995                                                           |
| Ядро         | 23,12    | Рэнди Барнс (США) Уэствуд 20.05.1990                                                                 |
| Диск         | 74,08    | Юрген Шульт (ГДР) Нойбранденбург 06.06.1986                                                          |
| Молот        | 86,74    | Юрий Седых (СССР) Штутгарт 30.08.1986                                                                |
| Копье        | 98,48    | Ян Железны (Чех) Йена 25.05.1996                                                                     |
| Десятиборье  | 9026     | Роман Шебрле (Чех) Геттис 27.05.2001<br>(10,64-8,11-15,33-2,12-47,79-13,92-47,92-4,80-70,16-4,21,98) |

## Женщины

|              |          |                                                                                          |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 10,49    | Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Индианаполис 16.07.1988                                    |
| 200 м        | 21,34    | Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Сеул 29.09.1988                                            |
| 400 м        | 47,60    | Марита Кох (ГДР) Канберра 06.10.1985                                                     |
| 800 м        | 1.53,28  | Ярмила Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.1983                                             |
| 1500 м       | 3.50,46  | Цзю Юнься (КНР) Пекин 11.09.1993                                                         |
| 5000 м       | 14.11,15 | Тирунеш Диббаба (Рос) Осло 06.06.2008                                                    |
| 10 000 м     | 29.31,78 | Ван Цзунся (КНР) Пекин 08.09.1993                                                        |
| Марафон      | 2:15.25  | Пола Рэдклифф (Вбр) Лондон 13.04.2003                                                    |
| 100 м с/б    | 12,21    | Йорданка Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.1988                                          |
| 400 м с/б    | 52,34    | Юлия Печенкина (Рос) Тула 08.08.2003                                                     |
| 3000 м с/п   | 8.58,81  | Гульнара Галкина (Рос) Пекин 17.08.2008                                                  |
| Ходьба 20 км | 1:25.08  | Вера Соколова (Рос) Сочи 06.02.2011                                                      |
| 4x100 м      | 41,37    | ГДР Канберра 06.10.1985<br>(С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрсвальд, М.Гер)                      |
| 4x400 м      | 3.15,17  | СССР Сеул 01.10.1988<br>(Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина)                |
| Высота       | 2,09     | Стефка Костадинова (Болг) Рим 30.08.1987                                                 |
| Шест         | 5,06     | Елена Исинбаева (Рос) Цюрих 28.08.2009                                                   |
| Длина        | 7,52     | Галина Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.1988                                             |
| Тройной      | 15,50    | Инесса Кравец (Укр) Гетеборг 10.08.1995                                                  |
| Ядро         | 22,63    | Наталья Лисовская (СССР) Москва 07.06.1987                                               |
| Диск         | 76,80    | Габриэле Райнш (ГДР) Нойбранденбург 09.07.1988                                           |
| Молот        | 79,42    | Бетти Хайдлер (Герм) Галле 21.05.2011                                                    |
| Копье        | 72,28    | Барбора Шпотака (Чех) Штутгарт 13.09.2008                                                |
| Семиборье    | 7291     | Джеки Джойнер-Керси (США) Сеул 24.09.1988<br>(12,69-1,86-15,80-22,56-7,27-45,66-2.08,51) |

|              |          |                                                                                                     |
|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 9,69     | Усэйн Болт (Ям) Пекин 16.08.2008                                                                    |
| 200 м        | 19,30    | Усэйн Болт (Ям) Пекин 20.08.2008                                                                    |
| 400 м        | 43,49    | Майкл Джонсон (США) Атланта 29.07.1996                                                              |
| 800 м        | 1.42,58  | Вебьорн Родаль (Норв) Атланта 31.07.1996                                                            |
| 1500 м       | 3.32,07  | Ноах Ньени (Кен) Сидней 29.09.2000                                                                  |
| 5000 м       | 12.57,82 | Кенениса Бекеле (Эф) Пекин 23.08.2008                                                               |
| 10 000 м     | 27.01,17 | Кенениса Бекеле (Эф) Пекин 17.08.2008                                                               |
| Марафон      | 2:06.32  | Самуэль Ванджиру (Кен) Пекин 24.08.2008                                                             |
| 110 м с/б    | 12,91    | Лю Сян (КНР) Афины 27.08.2004                                                                       |
| 400 м с/б    | 46,78    | Кевин Янг (США) Барселона 06.08.1992                                                                |
| 3000 м с/п   | 8.05,51  | Джулиус Кариуки (Кен) Сеул 30.09.1988                                                               |
| Ходьба 20 км | 1:18.59  | Роберт Корженевски (Пол) Сидней 22.09.2000                                                          |
| Ходьба 50 км | 3:37.09  | Алекс Швацер (Ит) Пекин 22.08.2008                                                                  |
| 4x100 м      | 37,10    | Ямайка Пекин 22.08.2008<br>(М.Картер, М.Фрейтер, У.Болт, М.Пауэлл)                                  |
| 4x400 м      | 2.55,39  | США Пекин 23.08.2008<br>(Л.Меррит, А.Тэйлор, Д.Невилл, Д.Уоринер)                                   |
| Высота       | 2,39     | Чарльз Остин (США) Атланта 28.07.1996                                                               |
| Шест         | 5,96     | Стив Хукер (Авсл) Пекин 22.08.2008                                                                  |
| Длина        | 8,90     | Боб Бимон (США) Мехико 18.10.1968                                                                   |
| Тройной      | 18,09    | Кенни Харрисон (США) Атланта 27.07.1996                                                             |
| Ядро         | 22,47    | Ульф Тиммерман (ГДР) Сеул 23.09.1988                                                                |
| Диск         | 69,89    | Виргилиус Алекна (Литв) Афины 23.08.2004                                                            |
| Молот        | 84,80    | Сергей Литвинов (СССР) Сеул 26.09.1988                                                              |
| Копье        | 90,58    | Андриас Торкильдсен (Норв) Пекин 23.08.2008                                                         |
| Десятиборье  | 8893     | Роман Шебрле (Чех) Афины 24.08.2004<br>(10,85-7,84-16,36-2,12-48,36-14,05-48,72-5,00-70,52-4.40,01) |

|              |          |                                                                                          |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 10,62    | Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Сеул 24.09.1988                                            |
| 200 м        | 21,34    | Флоренс Гриффит-Джойнер (США) Сеул 29.09.1988                                            |
| 400 м        | 48,25    | Мари-Жос Перек (Фр) Атланта 29.07.1996                                                   |
| 800 м        | 1.53,43  | Надежда Олизаренко (СССР) Москва 27.07.1980                                              |
| 1500 м       | 3.53,96  | Паула Иван (Рум) Сеул 01.10.1988                                                         |
| 5000 м       | 14.40,79 | Габриэла Сабо (Рум) Сидней 25.09.2000                                                    |
| 10 000 м     | 29.54,66 | Тирунеш Диббаба (Эф) Пекин 15.08.2008                                                    |
| Марафон      | 2:23.14  | Наоко Такахаша (Яп) Сидней 24.09.2000                                                    |
| 100 м с/б    | 12,37    | Джоанн Хейес (США) Афины 24.08.2004                                                      |
| 400 м с/б    | 52,82    | Деон Хеммингс (Ям) Атланта 31.07.1996                                                    |
| 3000 м с/п   | 8.58,81  | Фани Халкия (Гр) Афины 25.08.2004                                                        |
| Ходьба 20 км | 1:26.31  | Гульнара Галкина (Рос) Пекин 17.08.2008                                                  |
| 4x100 м      | 41,60    | Ольга Канинская (Рос) Пекин 21.08.2008<br>(Р.Моллер, Б.Воккель, И.Ауэрсвальд, М.Гер)     |
| 4x400 м      | 3.15,17  | СССР Сеул 01.10.1988<br>(Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина)                |
| Высота       | 2,06     | Елена Слесаренко (Рос) Афины 28.08.2004                                                  |
| Шест         | 5,05     | Елена Исинбаева (Рос) Пекин 18.08.2008                                                   |
| Длина        | 7,40     | Джеки Джойнер-Керси (США) Сеул 29.09.1988                                                |
| Тройной      | 15,39    | Франсуаза Мбанго (Кам) Пекин 17.08.2008                                                  |
| Ядро         | 22,41    | Илона Слупянек (ГДР) Москва 24.07.1980                                                   |
| Диск         | 72,30    | Мартина Хельман (ГДР) Сеул 29.09.1988                                                    |
| Молот        | 76,34    | Оксана Менькова (Блр) Пекин 20.08.2008                                                   |
| Копье        | 71,53    | Ослейдис Менендес (Куба) Афины 27.08.2004                                                |
| Семиборье    | 7291     | Джеки Джойнер-Керси (США) Сеул 24.09.1988<br>(12,69-1,86-15,80-22,56-7,27-45,66-2.08,51) |

## Европы

## России

## Мужчины

|              |          |                                                                                                      |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 9,86     | Фрэнсис Обиквелу (Порт) Афины 22.08.2004                                                             |
| 200 м        | 19,72    | Пьетро Меннеа (Ит) Мехико 12.09.1979                                                                 |
| 400 м        | 44,33    | Томас Шенлебе (ГДР) Рим 03.09.1987                                                                   |
| 800 м        | 1.41,11  | Уилсон Кипкетер (Дан) Кельн 24.08.1997                                                               |
| 1500 м       | 3.28,95  | Фермин Качо (Исп) Цюрих 13.08.1997                                                                   |
| 5000 м       | 12.49,71 | Мохамед Мури (Белг) Брюссель 25.08.2000                                                              |
| 10 000 м     | 26.46,57 | Мохамед Фарах (Вбр) Юджин 03.06.2011                                                                 |
| Марафон      | 2:06.36  | Антонио Пинту (Порт) Лондон 16.04.2000                                                               |
|              | 2:06.36  | Бенуа Зверчевски (Фр) Париж 06.04.2003                                                               |
| 110 м с/б    | 12,91    | Колин Джексон (Вбр) Штутгарт 20.08.1993                                                              |
| 400 м с/б    | 47,37    | Стефан Диагана (Фр) Лозанна 05.07.1995                                                               |
| 3000 м с/п   | 8.01,18  | Боб Тари (Фр) Берлин 18.08.2009                                                                      |
| Ходьба 20 км | 1:17.16  | Владимир Канайкин (Рос) Саранск 20.09.2007                                                           |
| Ходьба 50 км | 3:34.14  | Денис Нижегородов (Рос) Чебоксары 11.05.2008                                                         |
| 4x100 м      | 37,73    | Великобритания Севилья 29.08.1999<br>(Д.Гарденер, Д.Кемпбелл, М.Девониш, Д.Чеймберс)                 |
| 4x400 м      | 2.56,60  | Великобритания Атланта 03.08.1996<br>(А.Томас, Д.Баулч, М.Ричардсон, Р.Блэк)                         |
| Высота       | 2,42     | Патрик Шеберг (Шв) Стокгольм 30.06.1987                                                              |
| Шест         | 6,14     | Сергей Бубка (СССР) Сестриере 31.07.1994                                                             |
| Длина        | 8,86     | Роберт Эммиан (СССР) Цахадзор 22.05.1987                                                             |
| Тройной      | 18,29    | Джонатан Эдвардс (Вбр) Гетеборг 07.08.1995                                                           |
| Ядро         | 23,06    | Ульф Тиммерман (ГДР) Ханья 22.05.1988                                                                |
| Диск         | 74,08    | Юрген Шульц (ГДР) Нойбранденбург 06.06.1986                                                          |
| Молот        | 86,74    | Юрий Седых (СССР) Штутгарт 30.08.1986                                                                |
| Копье        | 98,48    | Ян Железны (Чех) Йена 25.05.1996                                                                     |
| Десятиборье  | 9026     | Роман Шебрле (Чех) Геттис 27.05.2001<br>(10,64-8,11-15,33-2,12-47,79-13,92-47,92-4,80-70,16-4.21,98) |

## Женщины

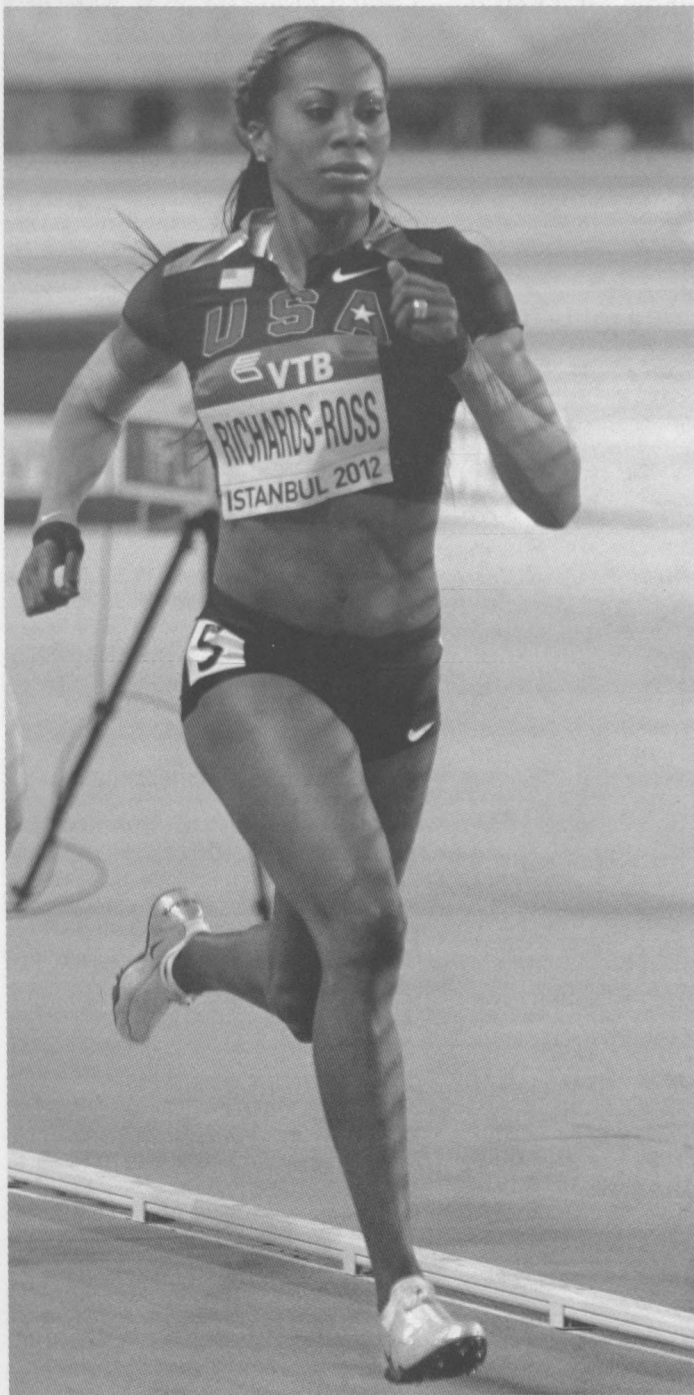
|              |          |                                                                                         |
|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 10,73    | Кристин Аррон (Фр) Будапешт 19.08.1998                                                  |
| 200 м        | 21,71    | Марита Кох (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 10.06.1979                                            |
|              | 21,71    | Марита Кох (ГДР) Потсдам 21.07.1984                                                     |
|              | 21,71    | Хайке Дрехслер (ГДР) Йена 29.06.1986                                                    |
| 400 м        | 47,60    | Марита Кох (ГДР) Канберра 06.10.1985                                                    |
| 800 м        | 1.53,28  | Ярмила Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.1983                                            |
| 1500 м       | 3.52,47  | Татьяна Казанкина (СССР) Цюрих 13.08.1980                                               |
| 5000 м       | 14.23,75 | Лилия Шобухова (Рос) Казань 19.07.2008                                                  |
| 10 000 м     | 29.56,34 | Эльван Абейлегессе (Турц) Пекин 15.08.2008                                              |
| Марафон      | 2:15.25  | Пола Рэдклифф (Вбр) Лондон 13.04.2003                                                   |
| 100 м с/б    | 12,21    | Йорданка Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.1988                                         |
| 400 м с/б    | 52,34    | Юлия Печенкина (Рос) Тула 08.08.2003                                                    |
| 3000 м с/п   | 8.58,81  | Гульнара Галкина (Рос) Пекин 17.08.2008                                                 |
| Ходьба 20 км | 1:25.08  | Вера Соколова (Рос) Сочи 06.02.2011                                                     |
| 4x100 м      | 41,37    | ГДР Канберра 06.10.1985<br>(С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрсвальд, М.Гер)                     |
| 4x400 м      | 3.15,17  | СССР Сеул 01.10.1988<br>(Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина)               |
| Высота       | 2,09     | Стефка Костадинова (Болг) Рим 30.08.1987                                                |
| Шест         | 5,06     | Елена Исинбаева (Рос) Цюрих 28.08.2009                                                  |
| Длина        | 7,52     | Галина Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.1988                                            |
| Тройной      | 15,50    | Инесса Кравец (Укр) Гетеборг 10.08.1995                                                 |
| Ядро         | 22,63    | Наталья Лисовская (СССР) Москва 07.06.1987                                              |
| Диск         | 76,80    | Габриэль Райнш (ГДР) Нойбранденбург 09.07.1988                                          |
| Молот        | 77,80    | Татьяна Лысенко (Рос) Таллин 15.08.2006                                                 |
| Копье        | 72,28    | Барбора Шпотака (Чех) Штутгарт 13.09.2008                                               |
| Семиборье    | 7007     | Лариса Никитина (СССР) Брянск 11.06.1989<br>(13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31) |

|              |          |                                                                                                            |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 10,10    | Николай Юшманов (Л, Д) Ленинград 07.06.1986                                                                |
|              | 10,10    | Андрей Епишин (М-М.о) Гетеборг 08.08.2006                                                                  |
| 200 м        | 20,23    | Владимир Крылов (Кз, П) Рим 03.09.1987                                                                     |
| 400 м        | 44,60    | Виктор Маркин (Нс, Б) Москва 30.07.1980                                                                    |
| 800 м        | 1.42,47  | Юрий Борзаковский (М.о., Д) Брюссель 24.08.2001                                                            |
| 1500 м       | 3.32,28  | Вячеслав Шабунин (М, П) Рим 30.06.2000                                                                     |
| 5000 м       | 13.11,99 | Валерий Абрамов (М.о., Д) Риети 09.09.1981                                                                 |
| 10 000 м     | 27.53,12 | Сергей Иванов (Чбк) Казань 17.07.2008                                                                      |
| Марафон      | 2:09.07  | Алексей Соколов (СПб) Дублин 29.10.2007                                                                    |
| 110 м с/б    | 13,20    | Александр Маркин (М, ВС) Ленинград 11.06.1988                                                              |
| 400 м с/б    | 48,06    | Руслан Машенко (Врж, Д) Хельсинки 13.06.1998                                                               |
| 3000 м с/п   | 8.15,54  | Павел Потапович (М-Курск, Д) Париж 04.07.2003                                                              |
| Ходьба 20 км | 1:17.16  | Владимир Канайкин (Срн) Саранск 20.09.2007                                                                 |
| Ходьба 50 км | 3:34.14  | Денис Нижегородов (Срн) Чебоксары 11.05.2008                                                               |
| 4x100 м      | 38,46    | Сборная России Сплит 01.09.1990<br>(И.Жаров, В.Крылов, О.Фатун, А.Горемыкин)                               |
| 4x400 м      | 2.58,06  | Сборная России Пекин 23.08.2008<br>(М.Дылдин, В.Фролов, А.Кокорин, Д.Алексеев)                             |
| Высота       | 2,40     | Вячеслав Воронин (М-Влдк, П) Лондон 05.08.2000                                                             |
|              | 2,40п    | Иван Ухов (М) Перей 25.02.2009                                                                             |
| Шест         | 6,05     | Максим Тарасов (Ярс, П) Афины 16.06.1999                                                                   |
| Длина        | 8,46     | Леонид Волошин (Кр, Д) Таллинн 05.07.1988                                                                  |
| Тройной      | 17,77    | Александр Коваленко (М, ВС) Брянск 18.07.1987                                                              |
| Ядро         | 22,24    | Сергей Смирнов (СПб, ВС) Таллинн 21.06.1986                                                                |
| Диск         | 71,86    | Юрий Думчев (М, П) Москва 29.05.1983                                                                       |
| Молот        | 86,74    | Юрий Седых (М, ВС) Штутгарт 30.08.1986                                                                     |
| Копье        | 92,61    | Сергей Макаров (М.о., Д) Шеффилд 30.06.2002                                                                |
| Десятиборье  | 8698     | Григорий Дегтярев (Крв, П) Киев 22.06.1984<br>(10,87-7,42-16,03-2,10-49,75-14,53-51,20-4,90-67,08-4.23,09) |

|              |          |                                                                                               |
|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 м        | 10,77    | Ирина Привалова (М, П) Лозанна 06.07.1994                                                     |
| 200 м        | 21,87    | Ирина Привалова (М, П) Монако 25.07.1995                                                      |
| 400 м        | 49,11    | Ольга Назарова (М, ВС) Сеул 25.09.1988                                                        |
| 800 м        | 1.53,43  | Надежда Олизаренко (Брн, Т) Москва 27.07.1980                                                 |
| 1500 м       | 3.52,47  | Татьяна Казанкина (Л, Б) Цюрих 13.08.1980                                                     |
| 5000 м       | 14.23,75 | Лилия Шобухова (Блрц) Казань 19.07.2008                                                       |
| 10 000 м     | 30.23,07 | Алла Жилыева (Курск, П) Париж 23.08.2003                                                      |
| Марафон      | 2:18.20  | Лилия Шобухова (Блрц) Чикаго 08.10.2011                                                       |
| 100 м с/б    | 12,26    | Людмила Нарожилена (Кр, Д-П) Севилья 06.06.1992                                               |
| 400 м с/б    | 52,34    | Юлия Печенкина (М.о.-Крс) Тула 08.08.2003                                                     |
| 3000 м с/п   | 8.58,81  | Гульнара Галкина (Н-Ч) Пекин 17.08.2008                                                       |
| Ходьба 20 км | 1:25.08  | Вера Соколова (Срн) Сочи 06.02.2011                                                           |
| 4x100 м      | 41,49    | Сборная России Штутгарт 22.08.1993<br>(О.Богословская, Г.Мальгунина, Н.Воронова, И.Привалова) |
| 4x400 м      | 3.18,38  | Сборная России Штутгарт 22.08.1993<br>(Е.Рузина, Т.Алексеева, М.Пономарева, И.Привалова)      |
| Высота       | 2,07     | Анна Чичерова (М-Р/Д) Чебоксары 22.07.2011                                                    |
| Шест         | 5,06     | Елена Исинбаева (Влг) Цюрих 28.08.2009                                                        |
| Длина        | 7,52     | Галина Чистякова (М, ВС) Ленинград 11.06.1988                                                 |
| Тройной      | 15,36    | Татьяна Лебедева (Влг, ВС) Будапешт 06.03.2004                                                |
| Ядро         | 22,63    | Наталья Лисовская (М, П) Москва 07.06.1987                                                    |
| Диск         | 73,28    | Галина Савинкова (М.о., Д) Донецк 09.09.1984                                                  |
| Молот        | 77,80    | Татьяна Лысенко (Р/Д, ВС) Таллинн 15.08.2006                                                  |
| Копье        | 71,99    | Мария Абакумова (Кр) Тэгу 02.09.2011                                                          |
| Семиборье    | 7007     | Лариса Никитина (М, П) Брянск 11.06.1989<br>(13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31)       |



# Прямая речь Сани Ричардс-Росс



Многие спортсмены сейчас ведут блоги в Интернете, делясь со своими фанатами переживаниями, ощущениями от побед и поражений, деталями тренировок и подробностями личной жизни. Мы публикуем главу из блога чемпионки мира в беге на 400 м Сани Ричардс-Росс, в которой она делится своими впечатлениями после

победы на зимнем чемпионате мира в Стамбуле, где она финишировала с результатом 50,79 и опередила соперниц почти на секунду.

Вряд ли что-то может сравниться с эйфорией, которую ощущаешь, завоевав титул чемпионки мира. Хотя чувства, которые испытываешь, зная, что будущее твоего

любимого мужа обрело ясные очертания, и он будет заниматься делом всей своей жизни, пожалуй, схожи с этим.

В понедельник вечером я была в Уэйко, штат Техас, где у меня проходят тренировки по понедельникам, вторникам и средам. Как вдруг мне позвонил мой муж Аарон Росс, который в это время был в Остине. По завершении сезона кубка США по американскому футболу, когда у него истек контракт с командой New York Giants, он некоторое время находился в свободном плавании, но вдруг ему предложили контракт с командой Jacksonville Jaguars. Некоторые команды ходили вокруг да около, проявляя к нему интерес, но это предложение поступило внезапно, буквально за одну ночь. Положение свободного агента — это безумие.

Мы с Россом обсуждали это предложение, я делилась с ним своим мнением, а он говорил, что думает по этому поводу. Одна из вещей, которую нам нужно было принять во внимание, это то, что ему придется перейти из команды — чемпиона кубка США. И мы оба понимали, что как бы там ни было, ему придется трудно в новых условиях, ведь с New York Giants он завоевал два чемпионских титула.

**Вот, что я говорю себе когда...**

**...звонит будильник, а я не хочу идти на тренировку:**

Если я этого не сделаю, то это сделают мои соперницы. Я не хочу упустить ни одного дня, ни одного упражнения, ни одного усилия. Если я этого не сделаю, то мои соперницы могут стать лучше меня, поэтому я использую это в качестве движущей силы.

**...я уже сделала множество подходов в приседаниях со штангой в тренажерном зале, и мои бедра упираются в предел:**

У меня еще есть силы, и я смогу сделать больше. И я продолжаю заставлять себя

работать, потому что если смогу сделать еще несколько повторений, это поможет мне стать сильнее.

**...если возникает соблазн съесть что-нибудь вредное и калорийное:**

Я дорогая машина, и моему мотору необходимо только топливо самого лучшего качества, чтобы добиться успеха. Раз в неделю я даю себе послабление, но все остальные дни я стараюсь вообще не есть сладостей, жареной или жирной пищи. Иногда очень сложно сопротивляться соблазнам, но я всегда говорю себе, что я должна закалить свое тело для победы, и если я буду набивать его вредной пищей, я, конечно, не наберу мгновенно лишний вес, но в то же время не смогу показать все, на что способна.

**...я нервничаю утром накануне забега:**

Это естественно, и все здесь тоже нервничает. Если ты собираешься добиться чего-то важного, того, ради чего ты много трудился, но ты не уверен, победишь или проиграешь, то будет ощущаться нервность. Но я использую эту нервность в свою пользу, и неожиданно прямо накануне забега она превращается в адреналин.

**...я в стартовых колодах:**

Я всегда говорю себе две вещи. Первое: я могу сделать все с помощью Христа, который дарует мне силу. Моя вера очень сильна и я верю в то, что ничто не происходит без причины. Уверена, что мой дар от Бога, поэтому всегда благодарю его за данные мне возможности. Второе правило, по которому я живу: храбрый человек может упасть, но при этом он никогда не сдается. В моей карьере были разочарования, но я не собираюсь сдаваться, пока не достигну главной цели.

**...я задумываюсь, стоит ли все это моих усилий:**



Тогда я просто вспоминаю тот момент, когда стояла на вершине пьедестала почета бок о бок со своими подругами по эстафетной команде на Олимпийских играх, и то ощущение достигнутой вершины. Я могу снова и снова прокручивать в мыслях тот момент, и просто мечтаю о том, как буду стоять там сама. Вот тогда все усилия кажутся не напрасными.

На этом этапе карьеры Росс с нетерпением ждал чего-то нового, поэтому предложение играть за Jacksonville Jaguars поступило как нельзя кстати. И особенно важно для него то, что переход в другую команду отразится на нас обоих. Я сама из Флориды, окончила школу в Форт-Лодердейле, поэтому уверена, нам будет хорошо во Флориде. Учитывая все эти факторы, мы хотели вместе принять решение, и мы оба чувствовали, что Джексонвилль нам идеально подходит.

Поэтому Росс перезвонил своему агенту, и мы вдвоем устроили телефонную конференцию, чтобы агент мог разъяснить нам обоим детали сделки. Мы приняли окончательное решение, и когда я отправилась спать, мой муж уже официально был игроком команды Jacksonville Jaguar по американскому футболу. Все произошло как-то очень быстро. Хотя я в восторге от этого и очень горжусь Россом. Этот месяц оказался для нас знаменательным.

### Стамбульские хроники

Главным событием этого невероятного месяца стал мой успех на зимнем чемпионате мира, где я завоевала свой первый титул чемпионки мира в помещении на 400-метровке.

Соревнования начались в пятницу, 9 марта, и в тот день мне пришлось пробежать сразу предварительные забеги и полуфинал на 400 м. Предварительные забеги были утром. И хотя обычно я гораздо лучше чувствую себя вечером, но я так и не приспособилась к разнице во времени в Турции, поэтому на удивление отлично ощущала себя на дистанции тем утром. Я пробежала первые 300 м в полную силу, как будто это был финал, а потом заметно снизила скорость на последних 50 или 60 метрах, чтобы сберечь немного энергии.

В пятницу вечером я пришла на стадион к полуфиналам. На этом этапе нужно бежать практически всю дистанцию в полную силу, чтобы обеспечить себе место в финале и получить удобную дорожку. В манежах виражи настолько крутые, что лучше стартовать с последних дорожек — с 4-й, 5-й и 6-й. А так как дорожки распределяют согласно показанным в полуфинале результатам, я постаралась сделать все возможное. Я не планировала пробежать так быстро, как это сделала (50,99), но была очень довольна своим результатом, благодаря которому мне удалось получить

последнюю, 6-ю, дорожку в финале.

Я раньше никогда не проводила два забега за один день, поэтому для меня это были новые ощущения и могу отметить, что мне это далось довольно тяжело, особенно учитывая то, что в тренировке никогда не провожу двух интенсивных работ в один день.

Мне никогда не приходилось тренироваться, потом уходить домой и отдыхать, чтобы потом в тот же день вернуться на дорожку и тренироваться снова, поэтому это было настоящим испытанием моей физической формы.

Но ведь все соревнуются в одинаковых условиях. А в такой сезон, когда «на носу» Олимпийские игры, испытываешь небывалый восторг от победы и готовность бросить самой себе вызов. Это выступление дало мне огромную уверенность в самой себе и в то, что я могу еще многого достичь.

### Шесть месяцев, которые изменили жизнь

Когда в субботу вечером я разогревалась к финалу на 400 м, то действительно ощущала себя (умом и телом) абсолютно иначе, чем на летнем чемпионате мира в Южной Корее. В прошлом году, выходя на финальный забег, я понимала, что у меня очень мало шансов на победу. В моих выступлениях в 2011 году не было последовательности, я почти не могла поймать свой ритм, и не могла регулярно выбегать из 50 секунд. Я знала, что для победы на летнем чемпионате мира надо обязательно пробежать в районе 49 секунд, а, кроме того, я стартовала по первой дорожке, самой сложной из всех. И хотя морально старалась не поддаваться пораженческим настроениям перед финальным забегом и приложить все силы на то, чтобы пробежать с максимально возможным результатом, я испытывала огромное напряжение.

А перед финалом в Турции чувствовала себя абсолютно иначе. Я вышла на финальный забег, показав до этого три лучших результата сезона в мире, и даже после двух предварительных раундов чувствовала в себе достаточную сил. Меня не покидала уверенность, что если я грамотно пробегу дистанцию, то

обязательно выиграю. Безусловно, я все равно немного нервничала. Когда ты надеваешь форму сборной США, ставки автоматически поднимаются. Но едва я встала в стартовые колодки, волнение исчезло само собой, я просто старалась придерживаться своего плана.

Стартуя по шестой, последней, дорожке, я хотела стремительно вырваться вперед, чтобы остальным пришлось догонять меня, а затем необходимо было сохранить скорость и прийти к финишу на полной мощности. Где-то на отметке 200 м российская бегунья Александра Федорива приблизилась ко мне и пристроилась за мной, но я ее совершенно не ощущала у себя за спиной. Я была в своей зоне, и в этой точке двигалась инстинктивно. Я просто бежала собственную дистанцию, сосредоточившись на том, чтобы принести золотую медаль для сборной США.

Я ощущала особое возбуждение и благодарность за свою победу, эти чувства усиливались оттого, что мой любимый муж был рядом и мог разделить со мной победу. Росс сделал мне сюрприз, приехав в Стамбул, и это было для меня невероятно важно, ведь прежде он довольно редко видел мои выступления на главных международных стартах. Я чувствовала себя грандиозно, благодаря его присутствию. И, конечно же, мы долго не ложились спать, стараясь подольше продлить торжественный момент, хотя я попыталась немного поспать перед эстафетой.

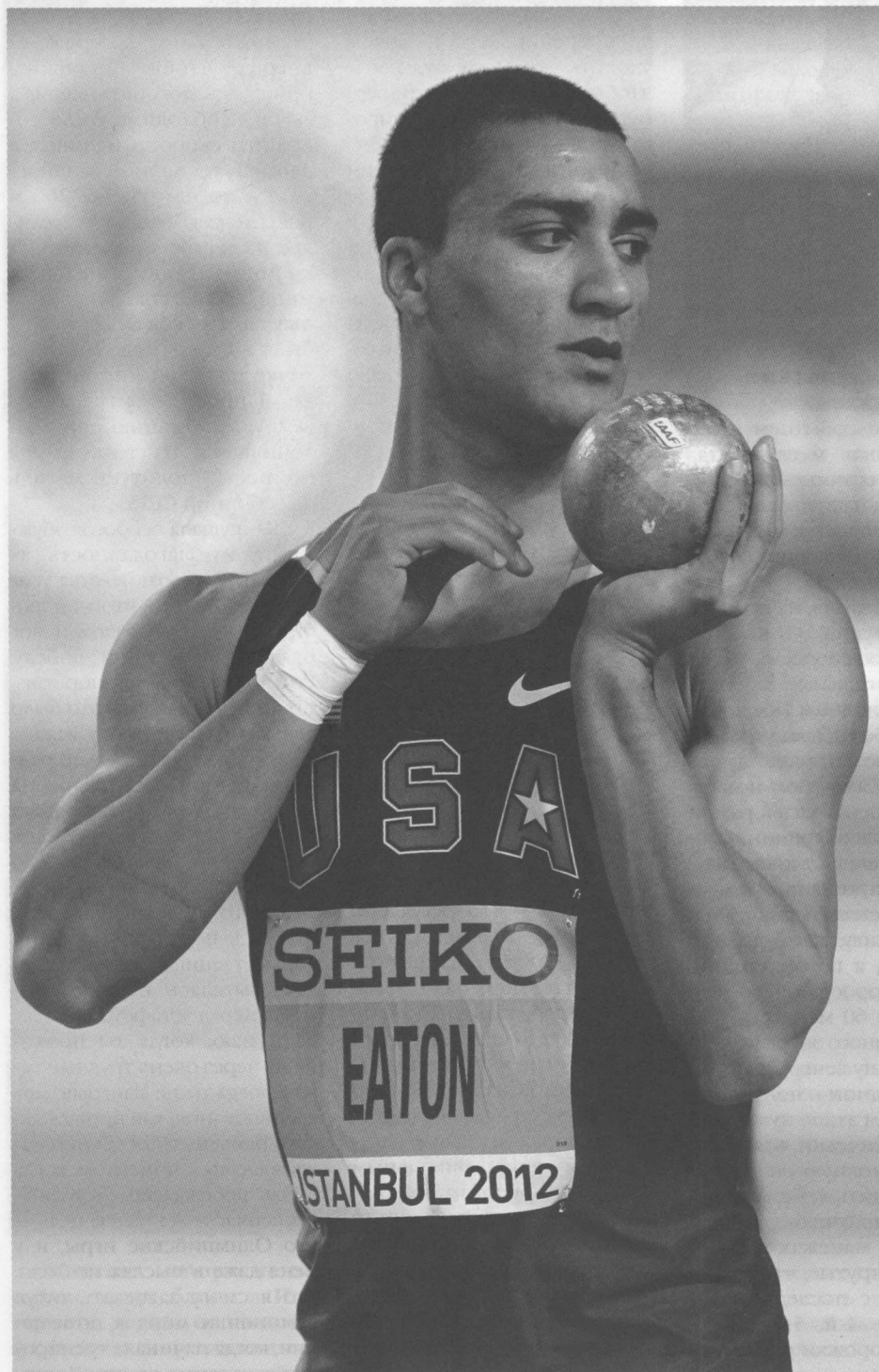
Думаю, когда ты проходишь через очень трудный сезон, когда ты не выигрываешь соревнования, как привык делать раньше, ты особенно наслаждаешься моментом, когда вновь побеждаешь. Безусловно, сейчас моя главная цель — это Олимпийские игры, и у меня даже в мыслях не было, что я смогу завоевать титул чемпионки мира в помещении, когда начинала тренироваться к этому сезону. Я просто работала неделю за неделей и двигалась вперед. Поэтому сейчас я в совершенном восторге от того, что я — чемпионка мира. ♦

Перевод  
Марины ВОЛОШИНОЙ



# Умный тренер для умного спортсмена

О своей работе рассказывает тренер из легкоатлетического клуба Орегона Харри Марра, наставник чемпиона мира и рекордсмена в семиборье Эштона Итона



преимущество Эштон продемонстрировал в прыжках в длину и с шестом, а также в беге на 1000 м, незначительно уступив соперникам лишь в толкании ядра и прыжке в высоту.

Его тренер Харри Марра знал, что именно так и произойдет, иного от своего ученика он и не ждал, разве что рекорд мог оказаться еще более внушительным.

— Пошел 51-й год моей жизни в легкой атлетике — сначала в качестве атлета, а затем тренера, и должен отметить, что у меня накоплен огромный опыт, — без лишней скромности начал наш разговор в Стамбуле Марра. — Мне повезло воспитать целую группу десятиборцев, преодолевших рубеж 8000 очков. Десятиборье — это десять разных видов, и мы никогда не выделяем какого-то одного фрагмента. У Эштона, еще когда он учился в колледже, очень слабыми были метания, но мы работали одновременно над всеми дисциплинами. Моя работа с атлетами-«восьмитысячниками» была основана на правиле — ты должен быть хорош в каждом виде, не позволяй себе допускать отставание ни в одном из них. Разумеется, иногда приходится отводить время на исправление слабых мест. Так, когда Эштон технически отставал в метаниях в прошлом году, мы немного больше уделили им внимания. Но главное, что сейчас он основательно и твердо освоил понимание концепции десятиборья, и только вопрос времени и опыта, когда Эштон сможет реализовать это понимание в результатах.

— Какие задачи в долгосрочном плане вы решали выступлением в Стамбуле?

— Мы использовали его как тренировку и не старались подойти к нему на пике формы. Этой зимой Эштон лишь по разу соревновался в прыжках в высоту и с шестом и вообще не бегал на 60 м, только на тренировках. А вот в прыжке в длину он участвовал в трех соревнованиях в залах, дважды пробежал с барьерами и трижды выступил в беге на 800 м. Этого было абсолютно достаточно.

Нужно было сохранять здоровье атлета, чем мы и занимались. Это очень и очень важно. Поэтому очень осторожно относились к нагрузкам — немного поработаем и отдыхаем. Придерживаюсь основного расписания — в понедельник и среду — две тренировки в день, это дни с повышенной нагрузкой. Вторник и четверг могут стать днями метаний, когда выполняются множество различных видов бросков. Мы также делаем

Чемпионат мира в помещении в Стамбуле вошел в историю неожиданно мощным, даже для специалистов, выступлением сборной США, завоевавшей 10 золотых наград, ведь прежде многие лидеры американской сборной игнорировали этот зимний чемпионат и

вообще пропускали сезон в залах. Одним из самых впечатляющих стало состязание в семиборье атлета из Орегона Эштона Итона, серебряного призера чемпионата мира в Тэгу — он нарастил на стамбульской арене сумму своего мирового рекорда до 6645 очков. Подавляющее

большой объем беговой работы в плавательном бассейне. Вторник и четверг можно назвать восстановительными днями. Атлет никогда не перегружает себя. В пятницу и субботу отрабатываются движения в отдельных отстающих видах, но не выполняем их целиком, а имитируем составляющие. Это мы называем «теновой работой». Устраняем слабые точки. Главный упор в беговой тренировке делается на бег на 400 м, никогда не бегаем на тренировках 1500 м, так как Эштон прекрасно освоил эту дистанцию, взамен стараемся, чтобы бы он был в наилучшей готовности к бегу на 400 м, чтобы уметь правильно его провести. Ну а в воскресенье — отдых, возможно, что вечером он займется йогой или сделает упражнения на гибкость. В прошлом году у нас был такой график: три недели — тренировка и одна неделя восстановление. А в этом году две недели работа — неделя отдыха. Главная проблема десятиборья состоит в том, чтобы вы все время должны работать, но при этом нужно думать, как не перетренироваться.

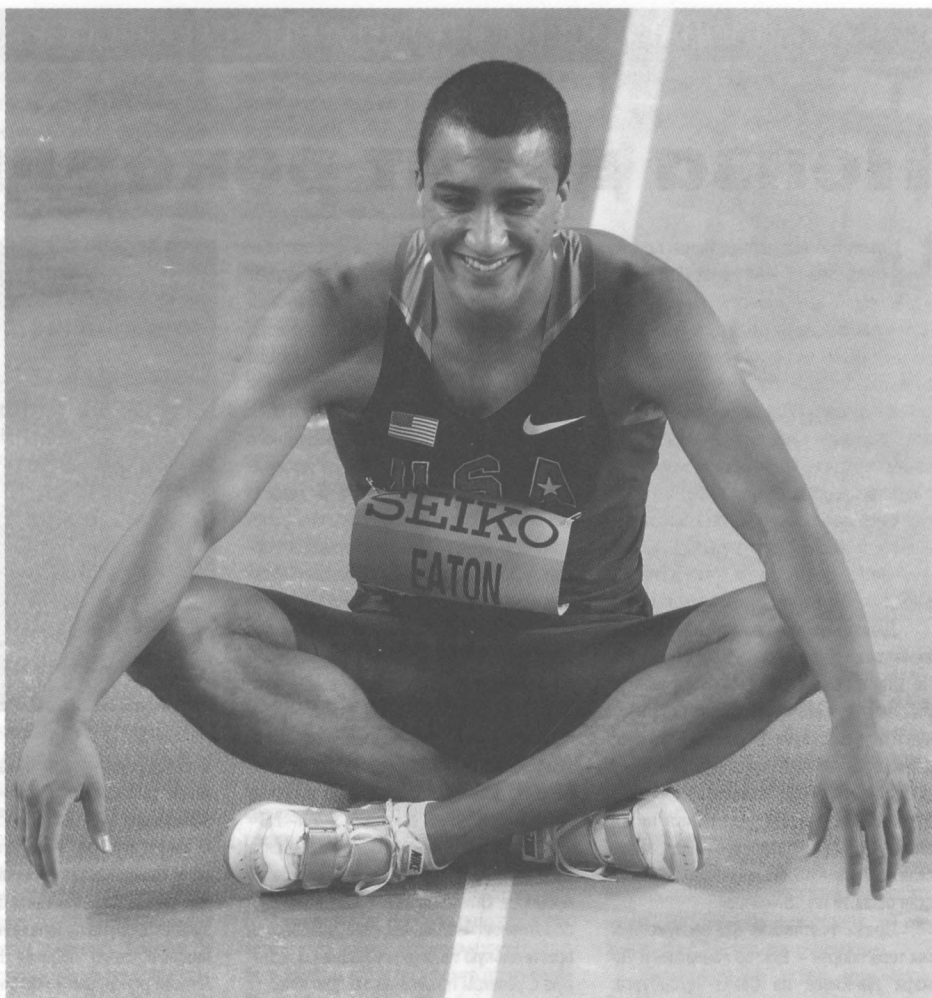
**— В чем вы видите определяющее преимущество Итона в сравнении с другими атлетами?**

— Каждый атлет своеобразен, поэтому когда вы начинаете его тренировать, то прежде всего смотрите, что лучше подходит ему. Но Эштон не только одаренный атлет, но и замечательная личность. Он умный парень и знает, как вносить поправки в свое выступление. Ему только 24 года, и он продолжает свой рост. В прошлом голу в Тэгу Итон боролся не столько с соперниками, сколько с собой. Радуюсь не столько рекордному результату Эштона на чемпионате мира в Стамбуле, сколько его возмужанию и умению выступать. Мне понравилось, как он справляется с напряжением и соревновательными ситуациями, например, в беге на 60 м, когда здесь возникли проблемы со стартовым выстрелом, он ментально оценил ситуацию.

Приходится составлять индивидуальное тренировочное расписание для каждого из своих атлетов, варьируя нагрузки и изменяя направление тренировок. В этом состоит искусство тренера. Каждый наставник должен наладить хорошую связь с атлетом, не приказывать ему сделать то или иное, а спрашивать, как он себя чувствует, что об этом думает. Для меня как тренера хорошо, что Эштон «домашний парень», который любит сидеть дома и играть в видеоигры. Мне шестьдесят четыре года, и я больше привык пользоваться бумагой и ручкой, а эти парни теперь пользуются только электроникой. Среди моих атлетов есть Пол Терек — он тоже умен, и иногда я думаю, что нужно быть очень сообразительным парнем, чтобы стать хорошим десятиборцем. Настоящим гением был и прославленный Билл Тумей.

**— Стараетесь ли вы полностью реализовать потенциал атлета в отдельных видах?**

— Некоторые люди скажут: «Эштон, ты должен прыгать 5,70 с шестом, бе-



жать 400 м за 44 секунды, и за 4 минуты 1500 м». Может он это сделать? Да, без вопроса. Но для достижения таких результатов потребуется увеличение тренировочных нагрузок, и он наверняка травмируется. Поэтому приходится соблюдать баланс между потенциалом атлета и возможностью реализовать его в десятиборье.

**— Как сложится ваша подготовка к летнему сезону?**

— Следующие десять дней после старта в Стамбуле будут направлены на восстановление — с очень легкими тренировками, с упражнениями в бассейне, несколько дней вообще без занятий. А мне придется поломать голову над расписанием его стартов на открытом воздухе. Отлично, что отбор пройдет дома в Юджине, что позволит ему спать в своей постели.

Перед отбором он выполнит целенаправленную и умную работу. Эштон должен быть уверенным, что он сможет провести сильный бег на 400 м, и если вы можете бежать хорошо на 400 м, значит ваша форма достаточно высока, чтобы выдержать двухдневное состязание, когда работа начинается в 9 утра и заканчивается поздно вечером. В ходе тренировок он будет делать пару видов в первый день, и во второй еще два-три. За все время Эштон провел всего четыре семиборных старта, первый еще в колледже с рекордом для учащихся, и три следующих — с мировыми рекордами. Это свидетельст-

вует о том, что он подходит с максимальной готовностью к каждому соревнованию. Думаю, что некоторые из тех, кто приехал на чемпионат мира в Стамбул, были не готовы к выступлению. Но я как тренер не могу допустить, чтобы мой парень не был готов соревноваться, ведь за год он проводит всего три-четыре старта в многоборье. И нужно использовать каждый шанс отличиться и выйти на новый уровень. Сегодня я даю гарантию, чтобы мы будем полностью готовы к следующему многоборью. Возможно, кто-то подготовится лучше него, но он сможет исполнить свою работу как надо. Но опять же это не должно происходить за счет здоровья. Для меня предпочтительнее выходить на десятиборье готовым на 80–90 процентов, и на 100 процентов здоровым, чем готовым на все 100, но с незалеченной травмой какого-нибудь сухожилия. Первоочередное значение для тренера имеет понимание, чего требуют от атлета прыжки в высоту или с шестом, механика этих и других видов, которым необходимо научить своих ребят. Я тренирую в орегонском легкоатлетическом клубе и учу атлетов всем видам десятиборья, мне помогают врачи-физиологи. Атлет должен доверять вашим познаниям в каждом виде, но иногда я обращаюсь за советом к специалистам в других видах, например, консультируюсь с нашим великолепным тренером по метаниям. Нельзя ставить свои знания превыше всего. ♦



# Пенза дарит рекорды

Юрий ЧИРКОВ  
Пенза—Москва

Четвертый год подряд Пенза принимала зимний чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов. Почему именно этот город стал традиционным местом встречи спортсменов? Дело не только в великолепном легкоатлетическом манеже. Подкупает внимательное и доброжелательное отношение к участникам чемпионата, профессионализм и ответственность всех, кто имеет отношение к его проведению. Благодаря стараниям этих людей завершившийся чемпионат стал одним из самых ярких и впечатляющих событий за последние годы.

Давно не припомню настоящего ажиотажа, царившего накануне старта. На старт вышло рекордное количество участников — 229 спортсменов (180 мужчин и 49 женщин) из 30 регионов страны, а также Казахстана и Латвии. Наиболее представительные команды прислали Москва — 31 человек, Республика Татарстан — 24, Санкт-Петербург — 20, Самарская область — 16, Ульяновская и Пензенская области по 15 человек.

Среди участников три заслуженных мастера спорта — Виктор Рашупкин и Тамара Данилова из Санкт-Петербурга, Алексей Воеводин из Пензы, 5 мастеров спорта международного класса и 12 мастеров спорта. В чемпионате выступали 35 чемпионов мира и Европы среди ветеранов различных лет. Старейшиной соревнований стал 89-летний участник Великой Отечественной войны Андрей Павлович Анисимов из Петербурга. В числе главных претендентов на командную победу сборные Москвы, Республики Татарстан и Санкт-Петербурга. Столичным спортсменам предстояло решить нелегкую задачу: опередить амбициозную команду Татарстана, сумевшую год назад на два очка обойти москвичей.

## Загадка Евгения Ломтева

В спринте эмоции всегда бьют через край. Возмутителем спокойствия стал дебютант из Владивостока Иван Зайцев. Три года назад я познакомился с ним в московском манеже ЦСКА. Сильнейший спринтер Приморского края уже завершал свою спортивную карьеру. С интересом он слушал рассказ о ветеранском спортивном движении. Обещал подумать о своем участии в нем и... исчез на два года. Следующая наша встреча состоялась уже в Линьяно, на II Европейских играх ветеранов, где он бросил дерзкий вызов сильнейшим бегунам Европы — из Италии он возвратился двукратным чемпионом игр. Успехи Ивана были замечены руководством края. В Пензе дальневосточник подтвердил свои скоростные качества — победный результат Ивана в беге на 60 м

6,6 стал новым рекордом России для спортсменов 35—39 лет. Его тренирует заслуженный тренер России Анатолий Иванович Грудинин. Заметим, что рекорд родился в острейшей борьбе победителя с бегуном из Самарской области Павлом Бубновым, уступившего Ивану всего 0,1.

Мастер спорта международного класса Евгений Ломтев в Пензе дебютировал в возрастной группе 50—54 года. И как дебютировал! Уже в забеге он пробежал 60 м за 7,1 и повторил рекорд России, установленный Святославом Сауляком 13 лет назад. А в финале стремительный бег волжанина поднял на ноги все трибуны — 6,9 (!). Евгений впервые в мире «выбежал» из 7 секунд, превывсив официальный мировой рекорд на 0,2.

Четвертый год подряд чемпионом России стал бегун из Кирова Анатолий Балобанов (55—59). Удивительна стабильность его победных секунд: 7,3—7,1—7,3—7,2. Секрет успехов Анатолия кроется в творческом подходе к тренировочному процессу. Опираясь на законы биологии и спортивной медицины, он разработал оригинальную теорию микроциклов, которую с успехом применяет на практике.

Многочисленный чемпион России москвич Святослав Сауляк (65—69) внес очередную поправку в таблицу рекордов страны, промчавшись 60 м за 8,0. Достойную конкуренцию составил ему лучший питерский бегун, оставший всего на 0,1. Такого же мгновения не хватило до высшего достижения страны чемпиону мира Валерию Ухову (70—74) — 8,7. В группе 80—84 повторил застоявшийся рекорд Николая Метелкина Игорь Хорошавин (Кировская область) — 10,7.

В беге на 200 м спортсмены продолжили наступление на рекорды. Евгений Ломтев, дважды улучшал высшее достижение страны. Его победный результат в финале 24,0. О весомости этого достижения говорит тот факт, что две недели спустя чемпионом мира в Ювяскеле стал британец Пат Логан с результатом 24,40. Сам Евгений был немало удивлен своим рекордом: «Признаюсь, ехал в Пензу без специальной подготовки, не надеясь на высокие результаты. Дома старался поддерживать себя в хорошем физическом состоянии. К сожалению, не обошлось без мелких травм. В финале бега на 200 м начал очень быстро, но вскоре травма ноги дала о себе знать — вторую половину дистанции пробежал уже свободнее. Тем не менее, удалось установить рекорд России. Что касается результата 6,9 на 60 м, то он для меня самого остается загадкой».

Анатолий Балобанов всего 0,1 не добежал до принадлежащего ему рекорда страны — 24,5. Отличное время 23,7 показал Олег Пустовой из Новокуйбышевска.



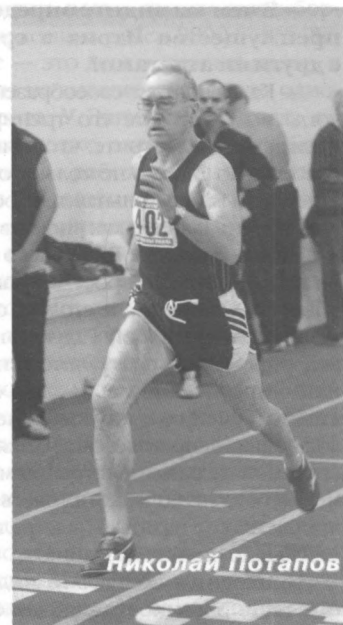
Стартует Евгений Ломтев

С особым интересом ожидалось выступление спортсменов в группе 35—39, где в решающем забеге сошлись Иван Зайцев и Павел Бубнов. Невероятным усилием воли Павел настиг соперника на последнем метре. Оба показали одинаковый результат 22,8, но на мгновение раньше финишный створ пересек Павел Бубнов. Летний рекордсмен России в беге на 400 м москвич Владимир Денисов (50—54) стал обладателем высшего достижения и в помещении. Отныне оно равно 55,6.

## Охотник за рекордами

На средних дистанциях спортсмены обошлись без рекордов, но это не снизило накала борьбы на дорожке. Спортсмены Татарстана предприняли решительную попытку захватить инициативу в командной борьбе. Усилиями Ивана Слепнева, Дамира Зарипова, Жавдата Загитова, Михаила Сумочкина и Рустама Шафигуллина они завоевали 5 золотых и 4 серебряные медали.

Чем ответили их главные соперники — москвичи? На счету чемпиона мира Бориса Роганова (60—64) два серебра. Иван Скворцов (70—74) сумел добежать только до бронзовой медали. Неужели столичные средневики останутся без золота? На дистанцию 1500 м ушел многократный чемпион и рекордсмен России Михаил Фаустов. И хотя ему противостоял один из лучших бегунов Татарстана Владимир Хрипунов, москвич уверенно финишировал первым — 6.00,6. А ведь Михаил Иванович в ноябре завершает свою спортивную карьеру в группе 75—79. Полковник в отставке, он до сих пор работает ведущим научным сотрудником в одном из институтов МВД и намерен еще не раз удивить спортивный мир своими достижениями. Вторую золотую медаль принес столице Павел Мыльников (45—49), пробежавший 1500 м за 4.32,1.

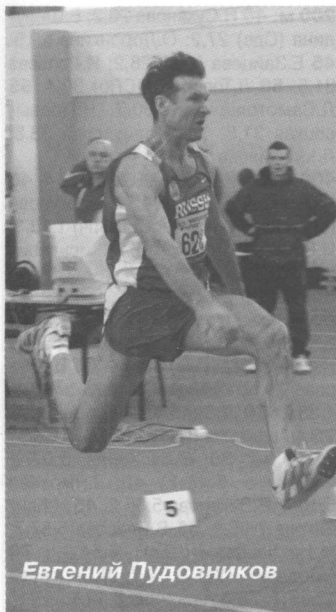


Николай Потапов

На 800-метровой дистанции третий год подряд праздновали успех Михаил Кулагин из Волгограда, представитель Нижнекамска Иван Слепнев и бегун из Тольятти Николай Михайлов. Большой поклонник ветеранского спорта Василий Раннев был самым старшим в группе 75—79. Нелегко ему было добираться из тургеневских мест на Орловщине до Пензы. Наградой за труды и верность стала бронзовая медаль.

В беге на 1500 м произошла практически полная смена чемпионов. Повторить прошлогодний успех удалось только Ивану Слепневу (65—69) — 5.19,2.

После длительного перерыва мы вновь увидели на дорожке Александра Цуканова из Каменска-Уральского. 9-кратный чемпион мира остается беспощадным максималистом, предлагая соперникам убийственный темп с первых же метров дистанции. Три старта — три безоговорочные победы «железного



Евгений Пудовников

уральца». В этом году Александр завершает выступления в группе 60–64. Немало бегунов вздохнет с облегчением, узнав эту новость. Уверен, что следующий год он объявит «сезоном охоты» на рекорды. Бойцовский характер и феноменальная выносливость уральца позволяют ему успешно выступать на дистанциях от 800 м до марафона. В наступающем летнем сезоне Александру предстоит немало ответственных стартов.

## Татарстан выходит в лидеры

Исход командной борьбы на чемпионатах страны во многом зависит от выступления на длинных дистанциях. Стайерский бег — коронка спортсменов Поволжья. Именно здесь они не раз наносили решающий удар соперникам. И в Пензе на дистанции 3000 м они выступили великолепно. Рустам Шафигуллин, Нурислам Галаявиев, Михаил Сумочкин, Юрий Фирстов и Владимир Хрипунов опустили в командную копилку 5 золотых медалей. На серебряную ступень пьедестала почета поднялся капитан сборной Татарстана Махмуд Шакиров. Из этой золотой команды отметим прекрасный бег Михаила Сумочкина (55–59) из Казани, установившего новый рекорд России — 9.44,5. У москвичей лишь два серебра.

В беге на 60 м с/б усилиями Валерия Ухова и Вадима Калакина разрыв несколько сократился, но спортсмены Татарстана по-прежнему впереди. В бой вступили столичные прыгуны, ведомые многократным чемпионом мира и Европы в тройном прыжке Владимиром Ройтманом. Многолетний лидер сборной России, показывая пример спортивной долготы, завершает свою полную приключений одиссею в группе 70–74 золотым прыжком на 9,55! В апреле профессору МГСУ, доктору технических наук Владимиру Ройтману исполняется 75 лет. Известный ученый считает, что наступает самое лучшее время для установления мировых рекордов.

Два года не было слышно об участии многих ветеранских соревнований, многолетнем председателе Совета ветеранов спорта Азова Леониде Хныкине. Казалось, что, перешагнув 80-летний рубеж, Леонид Алексеевич завершит свою спортивную карьеру. Но мы не учли спортивный дух и бойцовский характер ветерана. В Пензу он приехал во главе сборной г.Азова в составе 10 человек. Забегая вперед, отметим, что дружная команда азовчан великолепно выступила на чемпионате, заняв почетное 5-е место среди городов России. Сам патриарх, прыгнув в тройном прыжке на 5,67, стал первым рекордсменом страны в группе 80–84.

У прыгунов в длину лучший результат показал дебютант группы 45–49 Дмитрий Котов из Нижнего Новгорода — 5,92. Но самые интригующие события развернулись в группе 55–59, где сошлись в очной борьбе зимний чемпион Европы-2009 Евгений Пудовников (Санкт-Петербург), и летний чемпион Европы-2010 Анатолий Балобанов. Интересно, что оба завоевали европейское золото с результатом 5,92. Анатолий сумел полнее реализовать свое преимущество в скорости и в одной из попыток приземлился на отметке 5,85. Ответ Евгения был достойным — 5,62, но этого результата хватило только для серебра.

В толкании ядра привлекла внимание дуэль сильнейших атлетов мира в группе 50–54 воронежца Михаила Костина и москвича Александра Медведева. Михаил был явно в ударе — в четвертой попытке посланное им ядро приземлилось на рекордной отметке 15,88. У Александра на этот раз 14,20. Многократного чемпиона и рекордсмена мира в метании копья Владимира Порохина из Коряжмы (75–79) зимой частенько можно увидеть среди толкателей ядра. Поражает стремительный прогресс северянина. Если в прошлом году он стал чемпионом страны с результатом 9,43, то в Пензе Владимир поднимался на высшую ступень пьедестала почета уже рекордсменом России — 10,63.

Перелом в командной борьбе обозначился после спортивной ходьбы, где столичные спортсмены завоевали 9 золотых наград против одной у главных соперников. Двукратными чемпионами страны стали москвичи Вячеслав Дегтяренко (40–44), прошагавший 3000 м с рекордным для Москвы временем 12.35,0, чемпион мира Семен Цукров (75–79), чемпион Европы Владимир Карлов и представитель клуба «Факел» Григорий Малыхин. Участники чемпионата тепло приветствовали ветеранов спортивной ходьбы Владимира Капитанова (Уфа), Николая Андриюшина (Ульяновск), Андрея Анисимова (Петербург) и Владимира Виншу (Пенза). Окончательный итог командной борьбы во многом зависел от выступления женщин.

## «Блины» от Самошешенковой

Рекордный порыв мужчин несколько не смутил представительниц слабого по-

ла. Похоже, наоборот — он их только раззадорил. Рекорды «пеклись», словно блины на масленице. Особенно преуспела в этом мастерица из Тосно Любовь Самошешенкова (55–59). Давно заметил — чем больше говорит она о своей неготовности к соревнованиям, тем выше у нее шансы на успех. Трижды выходила Любовь на старт и трижды судьи фиксировали высшие достижения страны: 60 м — 8,6, 60 м с/б — 10,3, 200 м — 30,7. «Перед стартом жутко волновалась. Но все сложилось удачно — три старта, три победы, три рекорда России! Я очень довольна своим выступлением. Тренировалась в подготовительный период два раза в неделю — один раз в манеже, где занималась развитием скорости и совершенствованием барьерной техники, а вторую тренировку проводила на природе, в заснеженном лесу. Не передать какое это очарование и восторг!».

В спринте женщины основательно перекроили таблицу рекордов. Людмила Таварова (50–54) из Петербурга улучшила достижение 19-летней давности, пробежав 60 м за 8,4. В блестящей форме подошла к чемпионату Наталья Суханова (40–44) из Северодвинска — 7,7. Неудержима была северянка и на 200-метровой дистанции, показав рекордные 26,2. Свое прошлогоднее достижение она улучшила на 0,9 и вполне может поспорить за золото чемпионата мира. Азарт, высокую скорость и совершенную технику продемонстрировала в беге на 60 м с/б и ее подруга по команде Елена Шелудина (40–44) — 8,9.

Порадовала и Нелли Томилова (70–74) из Кургана. На ее счету два высших достижения: в беге на 60 м с/б 14,50 и в прыжке в длину — 3,02. Однако Нелли уверена, что результаты могли быть гораздо выше. Но в городе нет стадиона с беговой дорожкой и секторами. «Был когда-то Центральный стадион, но его сломали — торговля. Хочу совершенствоваться в пятиборье, но где тренировать прыжки. Есть желание бегать, прыгать, научиться играть в большой теннис. Хочется достойно представлять Россию на международных соревнованиях, но как все это совместить со «смешной» пенсией. Ветеранскому движению нужна государственная поддержка».

Такого же мнения придерживаются председатель КЛБ «Ювенис» Галина Осадчий из Ульяновска и блокадница из Приозерска Людмила Сергеева. Спортсменки дружат уже много лет. Немало медалей завоевано ими за эти годы, но для них сейчас главная награда — здоровье и ощущение причастности к ветеранскому движению, без которого они уже не мыслят себя.

В беге на средних дистанциях отличились спортсменки из Саранска Светлана Бусарова (35–39), пробежавшая 800 м за 2.25,7, и Татьяна Ныrkova, преодолевшая 1500 м за 5.10,2.

Событием стали великолепные прыжки мастера спорта международного класса из Санкт-Петербурга Татьяны Борисовой (35–39). Второй год подряд она



Любовь Самошешенкова

устраивает в Пензе своеобразные «мастер-классы» для прыгунов. В отсутствие достойных соперниц Татьяна ограничилась результатами, далекими от ее истинного потенциала: 5,40 в прыжке в длину и 11,96 — в тройном. Большого мы ждали от рекордсменки России Натальи Карпушиной (50–54). Но эмоции захлестнули спортсменку, что сказалось на ее выступлении. Наталья хоть и победила, но результатом 4,76 осталась недовольна.

Окончательный исход командной борьбы предопределило успешное выступление столичных спортсменов. Среди них отличились представительницы клуба «Дзержинец» Оксана Доронкина (40–44), ставшая чемпионкой страны в прыжке в длину (5,00) и высоту (1,45), Александра Моргунова (45–49), одержавшая победы в беге на 400 м и 800 м, и Галина Коваленская (75–79), сделавшая золотой дубль в толкании ядра и прыжке в высоту.

## Немного об итогах

В результате двухдневной борьбы главный приз чемпионата уверенно завоевала сборная команда Москвы, опередившая спортсменов Татарстана на 52 очка. Ветераны столицы выступили ровно и мощно в большинстве видов программы, что и предопределило их общий успех. Команда Татарстана имеет в своем составе плеяду отличных бегунов, но без сильных прыгунов и метателей ей трудно рассчитывать на первое место. Приятно, что после длительного времени на ведущие позиции возвращается команда Санкт-Петербурга. Третье место далеко не предел для ветеранов города на Неве. Петербуржцы отнесли команду Ульяновской области на четвертое место, но ульяновцы покидали Пензу в прекрасном настроении — именно они завоевали первое место среди городов России, опередив традиционно сильную команду Глазова.

Среди клубов безоговорочным лидером остается столичный КЛБ «Дзержи-



нец», выступающий под знаменами регионального совета «Динамо-22» Росатома. Ведомый своим многолетним капитаном Вячеславом Симочковым, клуб находит возможность поддержать ведущих спортсменов столицы. И все же потенциал московских ветеранов задействован далеко не на полную мощь. Хочется надеяться, что с приходом к руководству Федерацией легкой атлетики г.Москвы олимпийской чемпионки Светланы Мастерковой он будет реализован более полно. Второе место клуба «Лава» — несомненный успех спортсменов Архангельска и их лидера Дмитрия Акишева. Вновь вошел в тройку сильнейших клуб «Прогресс» из Глазова. Почетное пятое место занял столичный клуб «Факел».

И, наконец, самое главное. Судя по всему, мощные волны ветеранского спортивного движения достигли подножия Минспорта России и грозятся его «затопить». Чтобы придать этому стихийному, быстро набирающему силу движению цивилизованный характер, Минспорта России совместно с регионами и ведущими спортивными федерациями приступило к разработке мер по развитию ветеранского спортивного движения в стране и его государственной поддержке. Будем надеяться, что чиновники главного спортивного ведомства страны не утратят в бумажной волоките судьбы этого движения, и оно в самое ближайшее время займет достойное место в системе физического воспитания и оздоровления населения России.

## ОТКРЫТЫЙ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ В ПОМЕЩЕНИИ

ПЕНЗА, 17—18 МАРТА.

МАНЕЖ УОР

Мужчины

**60 м:** 35 И.Зайцев (Влдв) 6,6; П.Бубнов (Смр) 6,7; А.Карышев (Арх) 7,0. **40 А.**Добронравов (Свдв) 7,4; А.Черных (Клнг) 7,6; В.Калакин (М) 8,0. **45 О.**Пустовой (Нкб) 7,1; Ю.Ильин (Нжк) 7,2; А.Мокеев (Прм) 7,8. **50 Е.**Ломтев (Срт) 6,9; С.Кочан (Крс) 7,1; Л.Шапхаев (У-У) 7,4. **55 А.**Балобанов (Крв) 7,2; Н.Данцевич (Арх) 7,7; С.Егоров (И-О) 7,9. **60 В.**Мельников (Бвл) 8,2; А.Селезнев (Лсн) 8,3; О.Неумолотов (Врж) 8,6. **65 С.**Сауляк (М) 8,0; Н.Потапов (СПб) 8,1; Ф.Халитов (Кз) 8,3. **70 В.**Ухов (М) 8,7; А.Фадеев (Чбк) 9,0; А.Мрясов (Мс) 9,3. **75 А.**Романов (Блг) 9,5; А.Пестов (Иж) 10,0; Г.Нестеров (Ул) 11,0.

**200 м:** 35 П.Бубнов 22,8; И.Зайцев 22,8; А.Мошану (Тл) 24,4. **40 А.**Добронравов 24,8; А.Черных 25,3. **45 О.**Пустовой 23,7; Ю.Ильин 24,7; А.Мокеев 26,9. **50 Е.**Ломтев 24,0; С.Кочан 25,3; Р.Хусаинов (Ул) 25,9. **55 А.**Балобанов 24,5; Н.Данцевич 26,2; В.Шаров (М) 27,2. **60 А.**Селезнев 28,4; И.Лобанов (Кзм) 28,4; В.Мельников 28,9. **65 Н.**Потапов 28,8; Ю.Комков (Нвк) 36,9. **70 Ю.**Сараев (Пнз) 31,1; Н.Разжигиев (Слк) 31,7; А.Фадеев 32,1. **75 А.**Пестов 36,4; В.Райков (Тлт) 39,1; Г.Нестеров (Ул) 40,9. **80 Н.**Андрюшин (Ул) 51,8.

**400 м:** 35 А.Бебенев (Срн) 53,5; П.Бубнов 54,4; С.Левитский (Сзр) 56,0. **45 Е.**Илюхин (Кзл) 59,4; О.Миронов (Ктв) 1,03,0; В.Федоров (Крс) 1,03,9. **50 В.**Денисов (М) 55,6; Д.Акишев (Арх) 58,4; Р.Хусаинов 58,9. **55 Н.**Данцевич 1,00,3; Д.Зарилов (Кз) 1,01,1; А.Баушев (Слк) 1,03,4. **60 И.**Лобанов 1,03,4; А.Цуканов (К-У) 1,05,3; А.Селезнев 1,05,8. **70 Н.**Разжигиев 1,13,6; А.Мрясов 1,20,3; И.Скворцов (М) 1,21,7. **75 Н.**Суворов (Крв) 1,24,0. А.Кокорев (М) 1,25,5; В.Раннев (Мцн) 1,49,3. **80 Н.**Михайлов (Тлт) 1,39,8.

**800 м:** 35 А.Бебенев 2,05,0; И.Михайлов (Бвл) 2,07,7; С.Левитский 2,10,6. **40 О.**Крюков (Кнк) 2,22,1. **45 М.**Кулагин (Влг) 2,10,4; М.Творьянович (Тлт) 2,16,0; Е.Илюхин 2,17,2. **50 Ж.**Загитов (Злд) 2,14,0; Д.Акишев 2,15,6; Е.Морозов (Кнг) 2,20,9. **55 Д.**Зарилов 2,21,8; А.Золоторев (Влдв) 2,25,8; А.Баушев 2,30,2. **60 А.**Цуканов 2,33,8; Б.Роганов (М) 2,35,1; А.Шепелев (Смр) 2,35,4. **65 И.**Слепнев (Нкм) 2,35,5; В.Малых (Кнг) 2,57,8. **70 А.**Чернов (Пзв) 3,02,7; А.Скрябин (Грмч) 3,04,5; И.Скворцов 3,05,4. **75 Н.**Суворов 3,20,9; А.Кокорев 3,27,3; В.Раннев 4,21,2. **80 Н.**Михайлов 3,42,9.

**1500 м:** 35 Р.Шафигуллин (Бглм) 4,19,8. **40 Р.**Варламов (Рмс) 4,24,9; Д.Пастушенков (Клнг) 4,31,0; О.Крюков 4,49,5. **45 П.**Мыльников (М) 4,32,1; Н.Галаявиев (Кз) 4,37,0; С.Новинский (Зрч) 4,40,5. **50 Ж.**Загитов 4,38,2; В.Новосадов (М) 4,39,2; С.Васильев (Чбк) 4,41,9. **55 М.**Сумочкин (Кз) 4,42,3; Л.Тихонов (СПб) 4,44,0; Н.Лукьянов (Пнз) 4,51,2. **60 А.**Цуканов 5,00,1; Б.Роганов 5,13,6; Е.Мартьянов (Ул) 5,14,5. **65 И.**Слепнев 5,19,2; Ю.Фирстов (Н-Ч) 5,28,2; В.Малых 5,47,1. **70 М.**Синейко (Кмсм) 5,53,4; А.Чернов 6,04,9; А.Скрябин 6,14,0. **75 М.**Фаустов (М) 6,00,6; В.Хрипунов (Злд) 6,18,1; Н.Суворов 7,01,1.

**3000 м:** 35 Р.Шафигуллин 9,18,3. **40 Р.**Варламов 9,23,5; Д.Пастушенков 9,49,1. **45 Н.**Галаявиев 9,45,5; С.Новинский 9,59,4; М.Творьянович 10,34,6. **50 С.**Васильев 9,56,5; В.Новосадов 10,06,7; В.Ложкин (Глз) 10,34,9. **55 М.**Сумочкин 9,44,1; Л.Тихонов 9,49,0; Н.Лукьянов 10,28,1. **60 А.**Цуканов 10,27,6; Е.Мартьянов 11,00,4; В.Горбунов (Пнз) 11,05,0. **65 Ю.**Фирстов 11,35,5; М.Шакиров (Кз) 12,28,4; В.Розанов (Ул) 12,40,9. **70 М.**Синейко 12,21,8; А.Чернов 13,21,7; В.Силаев (Кз) 14,00,9. **75 В.**Хрипунов 12,56,7; М.Фаустов 12,57,7.

**60 м с/б:** 40 В.Калакин 9,7. **45 Ю.**Филиппов (Пдл) 11,7. **50 С.**Ветошкин (Иж) 9,3. **55 А.**Шкробко (Яр) 11,0; Н.Волосков (Шлк) 11,4. **60 Ю.**Адамов (Акт) 10,7; И.Лобанов (Кзм) 11,5; О.Неумолотов 12,3. **65 А.**Абрамов (СПб) 10,1; Ф.Халитов (Кз) 11,3. **70 В.**Ухов 10,3; **75 В.**Райков 13,8.

**Ходьба 3000 м:** 35 А.Пупышев (Иж) 13,10,0; П.Ильин (Чбк) 14,23,7. **40 В.**Дегтяренко (М) 12,35,0; А.Воеводин (Пнз) 13,48,2; С.Сергачев (Срн) 15,58,0. **45 Г.**Малыхин (М) 13,41,0; И.Агишев (Тлт) 15,48,0; И.Меньшинин (Члб) 18,47,9. **55 С.**Базылев (Глз) 18,19,1. **60 В.**Гриненко (М) 15,53,2; В.Тремасов (Ул) 16,56,0. **65 В.**Малых 16,56,8; Ю.Полавщиков (Тлт) 18,46,2. **70 В.**Карлов (М) 16,24,0; П.Федоров (Крс) 18,45,4; Г.Шмаков

(Иж) 20,51,4. **75 С.**Цукров (М) 19,51,6; В.Виншу (Пнз) 25,00,1. **80 В.**Капитонов (Уф) 20,59,1. Н.Андрюшин 24,10,7. **85 А.**Анисимов (СПб) 29,43,3.

**Ходьба 5000 м:** 35 А.Пупышев 22,30,5; П.Ильин 25,20,0. **40 В.**Дегтяренко 21,53,3. **45 Г.**Малыхин 24,09,9; И.Агишев 27,18,8; И.Меньшинин 33,15,3. **55 С.**Базылев 31,16,1. **60 Г.**Пахомов (Кз) 27,19,6; В.Гриненко 27,42,8; В.Тремасов 29,23,8. **65 В.**Малых 31,47,7; Ю.Полавщиков 33,09,3. **70 В.**Карлов 28,56,4; П.Федоров 31,22,6; Г.Шмаков 36,39,5. **75 С.**Цукров 32,53,4. **80 В.**Капитонов 35,42,9. **85 А.**Анисимов 50,16,5.

**Высота:** 40 И.Свинцов (Чбк) 1,80; М.Механошин (Кмш) 1,75. **50 Д.**Акишев 1,60. **55 В.**Андреев (Смр) 1,65; А.Шкробко (Яр) 1,55. **60 Ю.**Адамов 1,40; О.Неумолотов 1,40; Н.Шилов (Яр) 1,35. **65 Ю.**Комков (Нкзн) 1,30. **70 В.**Симочков 1,00. **75 А.**Романов 1,10; Ф.Зуев (Крс) 1,00.

**Длина:** 35 И.Мезавцов (Пск) 5,42. **40 И.**Свинцов 5,81; М.Механошин 5,66. **45 Д.**Котов (Н-Н) 5,92. **50 В.**Шураков (Брз) 5,12; Д.Акишев 5,11; С.Московкин (Врж) 4,95. **55 А.**Балобанов 5,85; Е.Пудовников (Тсн) 5,62; Н.Волосков (Шлк) 4,83. **60 В.**Федосенко (Кчб) 4,92; О.Неумолотов 4,25; Ю.Адамов 4,22. **65 А.**Внуков (Лт) 4,60; А.Абрамов 4,45; Ф.Шербина (Мрм) 4,17. **70 В.**Ухов 4,05; П.Бондаренко (Аз) 3,67. **75 А.**Романов 3,13; Ф.Зуев 2,73; А.Бондаренко (Орб) 2,57. **80 Л.**Хныкин (Аз) 2,66.

**Тройной:** 40 И.Мезавцов 12,60. **45 Д.**Котов 12,60. **50 В.**Шураков 12,00; С.Московкин 11,60. **55 Е.**Пудовников 11,48. **60 Н.**Шилов 9,55; С.Синченко (Птг) 9,43; О.Неумолотов 8,51. **65 Ф.**Шербина 9,72; А.Внуков 9,23; Ю.Чирков (М) 8,45. **70 В.**Ройтман (М) 9,55; П.Бондаренко 8,40. **75 А.**Романов 7,25; Ф.Зуев 6,70. **80 Л.**Хныкин 5,67.

**Ядро:** 35 Б.Трофимов (Гкв) 14,11. **45 Н.**Рахманов (Мхч) 13,23; М.Спирягин (Пнз) 9,99; И.Меньшинин 6,63. **50 М.**Костин (Врж) 15,88; А.Медведев (М) 14,20. **55 А.**Червацкий (Прм) 12,44; И.Назаров (СПб) 10,06; А.Шкробко 8,92. **60 Г.**Маков (СПб) 12,96; В.Ращупкин (СПб) 12,88; Л.Краковский (Арх) 12,31. **65 А.**Абрамов 11,98. **75 В.**Порохин (Арх) 10,63; А.Романов 9,75; Ф.Зуев 7,75.

**Эстафета 4х200м:** Архангельская обл. (А.Добронравов, А.Карашев, Д.Акишев, Н.Данцевич) 1,43,3. Москва (Н.Волосков, Б.Роганов, А.Кочкалда, В.Шаров) 1,59,8. Пензенская обл. (С.Новицкий, Н.Лукьянов, В.Горбунов, В.Киринов) 2,00,6.

Женщины

**60 м:** 35 О.Воронина (Бор) 8,7; В.Заборская (Арх) 8,8; Н.Синицина (Аз) 9,3. **40 Н.**Суханова (Свд) 7,7; О.Доронкина (М) 8,0; Г.Перминова (Глз) 9,0. **45 Е.**Зайцева (Арх) 8,2; И.Репьева (Злд) 8,5; И.Сухно (Нсб) 8,8. **50 Л.**Товарова (СПб) 8,4; Е.Щербинина (Врж) 9,6; Н.Шибаршина (Пнз) 12,2. **55 Л.**Самотошенкова (Тсн) 8,6; Н.Подвысоцкая (Иж) 8,7; А.Долгих (Глз) 10,7. **65 Р.**Кубатко (Аз) 10,5. **70 Р.**Галиуллина (Елб) 10,7; Л.Михайлова (Тлт) 16,0. **75 Н.**Асеева (Глз) 12,0.

**200 м:** 40 Н.Суханова 26,2; Е.Шелудина (Сдв) 27,2; О.Доронкина 29,5. **45 Е.**Зайцева (Арх) 28,2; И.Репьева 31,5. **50 Л.**Товарова (СПб) 30,4. **55 Л.**Самотошенкова 30,7; Н.Подвысоцкая 31,8. **70 Р.**Галиуллина 38,8; Л.Михайлова 51,3.

**400 м:** 35 И.Дюкина (Глз) 1,12,4. **40 Е.**Шелудина 1,01,5. **45 А.**Моргунова (М) 1,11,8; С.Новинская (Зрч) 1,13,1; И.Репьева 1,15,1. **65 М.**Киселевич (Ул) 1,57,3.

**800 м:** 35 С.Бусарова (Срн) 2,25,7. **40 В.**Захарова (Ул) 2,47,9. **45 А.**Моргунова 2,48,3; С.Новинская 2,55,8; Н.Банникова (Пнз) 3,34,4. **55 В.**Власова (Врж) 2,58,0; **65 М.**Киселевич 4,38,2. **70 Л.**Сергеева (Прз) 5,05,4. **75 А.**Авдонина (Пнз) 4,05,0.

**1500 м:** 35 С.Бусарова 5,07,2; И.Дюкина 5,48,1. **40 Т.**Ныrkova 5,10,2; В.Захарова 5,36,2. **45 Н.**Банникова 7,05,9. **55 В.**Власова 5,57,7; М.Николаева (Чбк) 6,54,9. **70 Г.**Осадчий (Ул) 9,04,2; Л.Сергеева 11,17,7. **75 А.**Авдонина 8,12,1.

**3000 м:** 40 Т.Ныrkova 11,13,0; В.Захарова 12,13,5. **45 Н.**Банникова 15,19,4. **55 М.**Николаева 14,45,8. **70 Г.**Осадчий 18,20,4.

**60 м с/б:** 40 Е.Шелудина 8,90; Г.Перминова 10,5. **45 И.**Сухно 11,0; В.Шашкова (Ул) 12,40. **55 Л.**Самотошенкова 10,3. **70 Н.**Томилова (Крп) 14,50.

**Ходьба 3000 м:** 40 Ю.Воеводина (Пнз) 14,39,6. **45 И.**Кокорина (Глз) 15,53,4. **50 Н.**Терентьева (М) 15,38,8. **60 Г.**Лапаева (Нкм) 18,56,8; Л.Нуриева (Кз) 18,57,1; В.Трушкина (М) 19,14,0.

**Ходьба 5000 м:** 45 И.Кокорина 26,45,9. **50 Н.**Терентьева 26,42,5. **60 В.**Трушкина 32,58,7; Л.Нуриева 32,58,9; Г.Лапаева 55,42,0.

**Высота:** 35 О.Воронина 1,47; Н.Синицина 1,30. **40 О.**Доронкина 1,45. **55 Е.**Вьюкова 1,30; Т.Киселева (Елб) 1,15. **70 Н.**Томилова 1,03. **75 Г.**Коваленская (М) 0,97.

**Длина:** 35 Т.Борисова (СПб) 5,40. **40 О.**Доронкина 5,00. **45 Н.**Солдатова (Дрб) 4,22. **50 Н.**Карпушина (М) 4,76. **55 О.**Павлюк (Аз) 2,86. **65 Р.**Кубатко 3,30. **70 Н.**Томилова 3,02. **75 Н.**Асеева 2,17.

**Тройной:** 35 Т.Борисова 11,96; О.Воронина 10,80. **45 Н.**Солдатова 8,95. **55 Е.**Вьюкова 6,65.

**Ядро:** 45 И.Сухно 8,96; И.Ранюк 7,17; Н.Банникова 6,57. **50 В.**Харечкина (Врж) 8,11; Е.Щербинина 7,08; Н.Шибаршина 6,98. **55 Т.**Киселева 9,27; А.Долгих 7,04. **70 Т.**Данилова (СПб) 9,75; Н.Томилова 5,43. **75 Г.**Коваленская 7,80; Н.Асеева 6,70.

**Командный зачет. По субъектам РФ:** 1. Москва — 2636,86. 2. Республика Татарстан — 2584,12. 3. Санкт-Петербург — 2390,28. 4. Ульяновская обл. — 2094,83. 5. Удмуртская Республика — 2039,85. 6. Архангельская обл. — 1694,77. **По городам:** 1. Ульяновск — 1589,56. 2. Глазов — 1549,44. 3. Казань — 1420,84. 4. Воронеж — 1375,9. 5. Азов — 1269,66. 6. Архангельск — 1181,16. **По клубам:** 1. КЛБ «Дзержинец» (Москва) — 1788,81. 2. «Лава» (Архангельск) — 1694,77. 3. КЛ «Прогресс» (Глазов) — 1643,08. 4. «Ювенис» (Ульяновск) — 1589,56. 5. «Факел» (Москва) — 1558,39. 6. «Факел» (Воронеж) — 1375,90. ♦

ЧЕМПИОНАТ МИРА  
В ПОМЕЩЕНИИ

СТАМБУЛ (9-11.03)

## Мужчины

**60 м (10): Д.Гатлин (США) 6,46; Н.Картер (Ям) 6,54; Д.Чеймберз (Вбр) 6,60; Т.Киммонс (США) 6,60; М.Бернс (Трин) 6,62; Э.Бирон (Фр) 6,63; Д.Уорнер (Кан) 6,65; А.Уади (Мар) 6,72.**

**Полуфиналы (2+2): 1. Д.Гатлин (США) 6,50; А.Уади (Мар) 6,68; Р.Сакалаускас (Литв) 6,69; М.Лебланк (Кан) 6,71; С.Коллио (Ит) 6,71; Б.Мейте (К-Д) 6,71; П.Эмельезе (Ниг) 6,81; А.Сеуд (Егип) 6,83.**

**2. Н.Картер (Ям) 6,56; Д.Чеймберз (Вбр) 6,62; Э.Бирон (Фр) 6,65; Д.Баском (Г-на) 6,77; К.Блум (Герм) 6,79; Р.Газеми (Иран) 6,79; Б.Лоренс (С.Кт) 6,80; Г.Фу (Синг) 6,93.**

**3. Т.Киммонс (США) 6,61; М.Бернс (Трин) 6,62; Д.Уорнер (Кан) 6,67; А.Родригес (Исп) 6,71; Су Бинтянь (КНР) 6,74; М.Эдвард (Пнм) 6,91; Н.Андре (Бр) 6,93. Д.Фири (Замб) н/я**

**Забег (2+8): 1. П.Эмельезе (Ниг) 6,85; Д.Фири (Замб) 6,86; Н.Андре (Бр) 6,86; Г.Фу (Синг) 6,90; М.Ахмед (Банг) 7,04; К.Легизамон (Прг) 7,13; К.Валаси (Слмн) 7,47; Г.Мандуалика (ДРК) 7,47; И.Болого (Бурк) н/я.**

**2. Э.Бирон (Фр) 6,68; К.Блум (Герм) 6,74; И.Адам (Кмр) 6,96; Р.Майау (ФПл) 7,18; Р.Телтулл (Пал) 7,20; И.Кабиа (С-Л) 7,33; В.Пономарев (Кирг) 7,38.**

**3. С.Коллио (Ит) 6,68; Б.Лоренс (С.Кт) 7,00; С.Мащенко (Свз) 7,04; Л.Кларк (Ям) 7,05; Ф.Горьери (С-М) 7,54; Н.Такуа (Крбт) 7,57; Д.О'Хара (Норф) 7,75.**

**4. А.Родригес (Исп) 6,64; Н.Картер (Ям) 6,74; Б.Мейте (К-Д) 6,77; А.Уади (Мар) 6,91; Х.Зубайен (Ирак) 6,98; К.Роджерс (Агл) 7,04; К.Уильямс (Ст.В) 7,35; Д.Джеремия (Нау) 7,50.**

**5. М.Бернс (Трин) 6,69; Д.Уорнер (Кан) 6,75; Д.Баском (Г-на) 6,90; М.Эдвард (Пнм) 6,91; Р.Равана (Фидж) 7,17; М.Зальцер (Андр) 7,51; Д.Луи (Тнг) 7,71.**

**6. Т.Киммонс (США) 6,70; Р.Сакалаускас (Литв) 6,87; А.Баттулга (Монг) 7,03; А.Азним (Млд) 7,33; Р.Кресс (США) 7,43; Д.Ховард (Микр), Т.Абейе (Гана) дискв.**

**7. Д.Гатлин (США) 6,64; Р.Газеми (Иран) 6,87; Х.Да Сильва (Г-Бс) 6,95; Л.Хо (Г-К) 6,97; М.Легата (Лст) 7,00; Ж.Фердинанд (Мврк) 7,05; Д.Кэрролл (Гбл) 7,50.**

**8. Д.Чеймберз (Вбр) 6,65; М.Лебланк (Кан) 6,74; Су Бинтянь (КНР) 6,84; А.Сеуд (Егип) 6,89; И.Хан (Пак) 7,21; Ш.Лоренс (Арб) 7,49; Т.Ноа (Твл) 7,61; А.Кейта (Гвин) 8,12.**

**400 м (10): Н.Бренес (К-Р) 45,11; Д.Пиндер (Баг) 45,34; К.Браун (Баг) 45,90; Т.Хенри (Вирг) 45,96; П.Маслак (Чех) 46,19; К.Джеймс (Грнд) 46,21.**

**Полуфиналы (2): 1. Д.Пиндер (Баг) 45,94; Т.Хенри (Вирг) 46,01; М.Ухакпор (Исп) 46,98; Д.Робертс (США) 47,01; Л.Валентини (Ит) 48,47; М.АЛЕКСАНДРЕНКО 49,76;**

**2. К.Браун (Баг) 46,37; П.Маслак (Чех) 46,49; Р.Бак (Вбр) 46,68; К.Смит (США) 47,09; А.Кайас (Турц) 48,16; Р.Юсиф (Суд) сошел.**

**3. Н.Бренес (К-Р) 46,01; К.Джеймс (Грнд) 46,04; Н.Левайн (Вбр) 46,46; Л.Сантос (Дм.Р) 46,83; В.КРУГЛЯКОВ 47,34; Э.Хартолт (Дмн) 48,68.**

**Забег (2+6): 1. Д.Пиндер (Баг) 46,49; Т.Хенри (Вирг) 46,71; М.Ухакпор (Исп) 47,06; В.Гиме (Пнг) 48,85; Я.Гугу (Бен) 51,20.**

**2. К.Джеймс (Грнд) 46,64; Н.Бренес (К-Р) 46,77; Л.Сантос (Дм.Р) 47,07; Р.Юсиф (Суд) 47,30; М.АЛЕКСАНДРЕНКО 47,78.**

**3. Н.Левайн (Вбр) 47,56; Л.Валентини (Ит) 48,58; Б.Дженнол (Кмрс) 49,58; А.Сильва (Уруг) 51,93; Л.Гордон (Трин) дискв.**

**4. Д.Робертс (США) 47,57; В.КРУГЛЯКОВ 47,70; Д.Соломон (Трин) 47,82; Т.Фудзивара (Салв) 48,96; К.Ефремов (Мкд) 50,23.**

**5. П.Маслак (Чех) 47,00; Р.Бак (Вбр) 47,05; Э.Хартолт (Дмн) 47,63; Т.Стефанссон (Исл) 48,86; А.Таджудин (Брун) 51,02.**

**6. К.Браун (Баг) 47,28; К.Смит (США) 47,46; А.Кайас (Турц) 47,55; Н.Картацев (Груз) 48,27; Б.Фарра (Плст) 51,65; Д.Лимитиакко (Гуам) 53,67.**

**800 м (11): М.Аман (Эф) 1.48,36; Я.Голуша (Чех) 1.48,62; Э.Оусаджи (Вбр) 1.48,92; А.Кшот (Пол) 1.49,16; Я.Ван-Ден-Брук (Белг) 1.50,83; М.Ратт (США) 1.51,47.**

**Полуфиналы (2): 1. М.Аман (Эф) 1.48,07; Э.Оусаджи (Вбр) 1.48,13; Т.Китум (Кен) 1.48,22; А.Рейна (Исп) 1.48,36; Д.Мутеканга (Уган) 1.49,32; М.Балла (Кат) 1.49,51.**

**2. М.Ратт (США) 1.48,88; Я.Ван-Ден-Брук (Белг) 1.48,90; Б.Лаланг (Кен) 1.49,31; Р.Паллитш (Авст) 1.49,42; Р.Родригес (Кол) 1.49,42; М.Левандовски (Пол) сошли.**

**3. Я.Голуша (Чех) 1.47,23; А.Кшот (Пол) 1.47,90; Л.Марко (Исп) 1.48,12; А.Рататц (Авст) 1.48,15; Д.Томас (Вбр) 1.49,12; Т.Эверетт (США) 1.49,57.**

**Забег (2+6): 1. А.Рейна (Исп) 1.50,02; А.Кшот (Пол) 1.50,14; Т.Эверетт (США) 1.50,67; Н.Гаши (Алб) 1.54,70; Г.Силли (Сейш) 1.54,93.**

**2. Т.Китум (Кен) 1.49,57; М.Балла (Кат) 1.49,71; Э.Оусаджи (Вбр) 1.49,73; Р.Паллитш (Авст) 1.49,78; Б.Эте (Мон) 1.52,93; А.Сорина (Ван) 1.54,44.**

**3. Я.Голуша (Чех) 1.50,49; М.Аман (Эф) 1.50,56; А.Исмаил (Суд) 1.50,72; М.Кама (Мали) 1.52,62; Х.Килич (Турц) 1.54,06.**

**4. Д.Томас (Вбр) 1.49,73; А.Рататц (Авст) 1.49,89; Р.Родригес (Кол) 1.50,02; Л.Марко (Исп) 1.50,13;**



Андрей Сильнов (слева) и Иван Ухов

**Б.Энзема (Э.Гв) 1.58,19; К.Саморн (Камб) 1.59,14.**

**5. Я.Ван-Ден-Брук (Белг) 1.52,65; М.Левандовски (Пол) 1.52,67; Д.Джеймс (Трин) 1.52,71; В.Тршан (Слов) 1.53,64; А.Айрапетян (Арм) 1.58,21.**

**6. Б.Лаланг (Кен) 1.49,50; М.Рутт (США) 1.49,72; Д.Мутеканга (Уган) 1.49,81; Ф.Куралов (Тадж) 1.52,61; Д.Эмрани (Изр) 1.54,20.**

**1500 м (10): А.Игуидер (Мар) 3.45,21; И.Осбилен (Турц) 3.45,35; М.Гебремедхин (Эф) 3.45,90; А.Воте (Эф) 3.47,02; А.Сулейман (Джиб) 3.47,35; С.Киплагат (Кен) 3.47,42; М.Сентровитц (США) 3.47,42; Ф.Абад (Исп) 3.48,14; А.Лаалу (Мар) 3.49,14.**

**Забег (3+3): 1. И.Осбилен (Турц) 3.41,93; А.Воте (Эф) 3.42,24; А.Лаалу (Мар) 3.42,36; Б.Бирген (Кен) 3.42,72; Г.Рапп (США) 3.43,39; Д.Бустос (Исп) 3.43,66; Г.Бонье (Фр) 3.44,20; А.Борисюк (Укр) 3.44,28; Л.Мозес (Вбр) 3.45,04; М.Аль-Гарни (Кат) 3.47,63; С.О'Лионард (Ирл) 3.50,12; А.Шейх (Мврт) 4.47,24.**

**2. А.Игуидер (Мар) 3.38,41; М.Гебремедхин (Эф) 3.39,16; А.Сулейман (Джиб) 3.39,51; М.Сентровитц (США) 3.39,54; С.Киплагат (Кен) 3.39,59; Ф.Абад (Исп) 3.40,55; Е.НИКОЛАЕВ 3.43,33; М.Шахвеев (С-Ар) 3.45,12; К.Коюнджу (Турц) 3.45,33; Р.Фостер (Авсл) 3.46,26; Д.Бревер (Вбр) 3.47,58;**

**3000 м (11): Б.Лагат (США) 7.41,44; О.Чоге (Кен) 7.41,77; Э.Сои (Кен) 7.41,78; М.Фарах (Вбр) 7.41,79; Д.Гебремескель (Эф) 7.42,60; Л.Ломонг (США) 7.44,16; М.Кипсиро (Уган) 7.44,59; А.Габиус (Герм) 7.45,01; Й.Аламирив (Эф) 7.45,15; Й.Коваль (Фр) 7.47,81; К.Моттрам (Авсл) 7.48,23; Э.Гелант (ЮАР) 7.48,64.**

**Забег (4+4): 1. Э.Сои (Кен)**

**7.49,48; К.Моттрам (Авсл) 7.49,62; М.Кипсиро (Уган) 7.49,71; Й.Аламирив (Эф) 7.49,92; Л.Ломонг (США) 7.50,36; Й.Коваль (Фр) 7.50,47; А.Габиус (Герм) 7.50,70; Э.Гелант (ЮАР) 7.52,35; Б.Шуме (Бахр) 7.53,62; Х.Барриос (Мекс) 7.54,07.**

**2. О.Чоге (Кен) 7.57,49; М.Фарах (Вбр) 7.57,59; Б.Лагат (США) 7.57,68; Д.Гебремескель (Эф) 7.57,69; Х.Ибрагимов (Азб) 7.57,79; Й.Дюран (Фр) 7.59,10; В.Гарсиа (Исп) 7.59,85; П.Арикан (Турц) 8.02,37; А.Бекеле (Бахр) 8.02,83. Р.Каджуга (Руан) 8.07,44; К.Панга (Танз) 8.15,20;**

**60 м с/б (11): А.Мерритт (США) 7,44; Лю Сян (КНР) 7,49; П.Лагарде (Фр) 7,53; Э.Поцци (Вбр) 7,58; К.ШАБАНОВ 7,60; Э.Абате (Ит) 7,63; Л.Фури (ЮАР) 7,69; А.Нога (Пол) 7,74.**

**Полуфиналы (4): 1. Лю Сян (КНР) 7,53; Э.Поцци (Вбр) 7,56; Э.Абате (Ит) 7,62; К.ШАБАНОВ 7,67; М.Лынша (Блр) 7,74; Б.Байи (Венг) 7,76; Б.Рейнольдс (Ирл) 7,80; Д.Кинонес (Исп) 7,82.**

**2. П.Лагарде (Фр) 7,60; А.Мерритт (США) 7,65; Л.Фури (ЮАР) 7,65; А.Нога (Пол) 7,68; О.Ортега (Куба) 7,71; Х.Шварцер (Герм) 7,75; П.Даль Молин (Ит) 7,92. Р.Филлипс (Ям) н/я**

**Забег (3+4): 1. П.Лагарде (Фр) 7,66; Л.Фури (ЮАР) 7,67; К.ШАБАНОВ 7,72; П.Даль Молин (Ит) 7,78; К.Дувалидис (Гр) 7,83; И.Фай (Мко) 8,41; А.Хазер (Лвн) 8,84; О.Лазиб (Алж) дискв.**

**2. Э.Поцци (Вбр) 7,61; Лю Сян (КНР) 7,62; Х.Шварцер (Герм) 7,72; Б.Байи (Венг) 7,81; Д.Бохенек (Пол) 7,85; Р.Форбес (Кайм) 7,95; А.Аль-Мандеел (Кув) 7,98; Х.Макфарлан (Перу) 8,16.**

**3. Э.Абате (Ит) 7,71; М.Лынша (Блр) 7,81; Д.Кинонес (Исп) 7,83; Е.БОРИСОВ 7,88; Э.Кеддо (Ям) 7,96; Ши Донпен (КНР) 8,15; А.Ста-**



вредес (Кипр) 8,17; К.Крэддок (США) н/я.

4. А.Мерритт (США) 7,66; Р.Филлипс (Ям) 7,71; А.Нога (Пол) 7,81; О.Ортега (Куба) 7,82; Б.Рейнольдс (Ирл) 7,82; Г.Трабер (Герм) 7,83; Э.Льянос (П-Р) 9,65; М.Эллиотт (Гамб) сошел.

**4x400 м (11): США (Ф.Райт, К.Смит, М.Митчелл, Д.Робертс) 3.03,94; Великобритания (К.Уильямс, Н.Левайн, М.Бингхем, Р.Бак) 3.04,72; Тринидад (Л.Гордон, Р.Куоу, Д.Ричадс, Д.Соломон) 3.06,85; Россия (С.Петухов, В.Кругляков, С.Голубев, В.Фролов) 3.07,35; Испания (М.Ухакпор, Д.Теста, С.Гарсиа, Х.Каррион) 3.10,01; Польша (Я.Кжевина, М.Марцинишин, Г.Собински, Л.Кравчук) 3.11,86;**

**Забег (2+2): 1. США (Ф.Райт, Д.Торранс, М.Митчелл, К.Иглхарт-Самме) 3.07,47; Испания (М.Ухакпор, Д.Теста, С.Гарсиа, Х.Каррион) 3.10,51; Венесуэла (Х.Асеведо, О.Лонгарт, А.Агилар, Ф.Мезонес) 3.11,11; Турция (А.Кайас, Х.Килич, М.Гузель, Я.Кан) 3.11,28; Ботсвана (Т.Кетлогетсве, А.Маквала, П.Серибе, З.Камберука) 3.13,21; Багамские О-ва н/я.**

2. Великобритания (К.Уильямс, Л.Леннон-Форд, М.Бингхем, Р.Бак) 3.07,45; Польша (Я.Кжевина, М.Марцинишин, Г.Собински, Л.Кравчук) 3.07,99; Тринидад (Л.Гордон, Р.Куоу, Д.Ричадс, Д.Соломон) 3.08,32; Россия (С.Петухов, В.Кругляков, С.Голубев, В.Фролов) 3.08,43; Украина (М.Кныш, В.Бураков, Д.Бикулов, Е.Гуцол) 3.08,92; Чехия (Й.Пророк, П.Лихи, В.Барак, Т.Ярес) 3.09,46.

**Высота (10): Д.Хондрокукис (Гр) 2,33; А.СИЛЬНОВ 2,33; И.УХОВ 2,31; К.Баниотис (Гр) 2,31; Чжан Гуовэй (КНР) 2,31; Р.Грабж (Вбр) 2,31; Д.Уильямс (США) 2,31; Т.Барри (Баг) 2,31; Р.Шпанк (Герм) 2,28; М.Баршим (Кат) 2,28.**

**Квалификация (2.32): Р.Шпанк (Герм) 2,29; Д.Хондрокукис (Гр) 2,29; М.Баршим (Кат) 2,29; Чжан Гуовэй (КНР) 2,29; Т.Барри (Баг) 2,29; Р.Грабж (Вбр) 2,29; Д.Уильямс (США) 2,29; И.УХОВ 2,29; А.СИЛЬНОВ 2,29; К.Баниотис (Гр) 2,29; В.Нинов (Болг) 2,26; М.Дейн Газаль (Сир) 2,26; Я.Баба (Чех) 2,22; С.Они (Вбр) 2,22; Д.Томас (Баг) 2,22; С.Кезани (Ит) 2,22; М.Донисан (Рум) 2,22; А.Проценко (Укр) 2,22; Д.Феррин (Экв) 2,22.**

**Шест (10): Р.Лавилльни (Фр) 5,95; Б.Отто (Герм) 5,80; Б.Уокер (США) 5,80; М.Мор (Герм) 5,75; Л.Боргес (Куба) 5,70; С.Льюис (Вбр) 5,70; К.Филиппидс (Гр) 5,70; Р.Меснил (Фр) 5,50; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,50. С.Ротт (США) 0.**

**Длина (9): М.Да-Сильва (Бр) 8,23; Х.Фрейн (Авсл) 8,23; А.МЕНЬКОВ 8,22; У.Клей (США) 8,04; Н.Баджи (Сен) 7,97; Л.Цатумас (Гр) 7,88; И.Гайсах (Гана) 7,86; Л.Мелис (Исп) 7,50.**

**Квалификация (8.00): М.Да-Сильва (Бр) 8,28; Л.Мелис (Исп) 8,10; Х.Фрейн (Авсл) 8,02; Л.Цатумас**

(Гр) 8,00; А.МЕНЬКОВ 7,98; Н.Баджи (Сен) 7,93; У.Клей (США) 7,91; И.Гайсах (Гана) 7,89; М.Торнеус (Шв) 7,85; Т.Смит (Берм) 7,80; Э.Касерес (Исп) 7,71; А.Кухаренко (Молд) 7,66; С.Суксават (Таил) 7,43; А.Кулакис (Турк) 7,42; Су Сенфен (КНР) 7,42.

**Тройной (10): У.Клей (США) 17,70; К.Тэйлор (США) 17,63; Л.АДАМС 17,36; Ф.Донатто (Ит) 17,28; Д.Греко (Ит) 17,28; Б.Компаор (Фр) 17,05; А.Копельо (Куба) 16,92; Дон Бинь (КНР) 16,75.**

**Квалификация (17.00): К.Тэйлор (США) 17,39; Ф.Донатто (Ит) 17,07; Л.АДАМС 17,04; У.Клей (США) 17,01; Д.Греко (Ит) 16,94; Дон Бинь (КНР) 16,94; А.Копельо (Куба) 16,90; Б.Компаор (Фр) 16,81; Д.Хиральт (Куба) 16,71; Х.Сабино (Бр) 16,67; М.Опря (Рум) 16,58; Ш.Эль-Шериф (Укр) 16,25; С.Лэйн (Гаит) 16,06; Т.Оке (Ниг) н/я.**

**Ядро (9): Р.Уайтинг (США) 22,00; Д.Шторль (Герм) 21,88; Т.Маевский (Пол) 21,72; Р.Хоффа (США) 21,55; М.СИДОРОВ 20,78; Г.Лауро (Арг) 20,38; Р.Смит (Нид) 20,30; И.ЮШКОВ 20,10.**

**Квалификация (20.70): Д.Шторль (Герм) 21,43; Р.Хоффа (США) 21,23; Т.Маевский (Пол) 21,17; Г.Лауро (Арг) 20,40; Р.Уайтинг (США) 20,37; Р.Смит (Нид) 20,21; И.ЮШКОВ 20,14; М.СИДОРОВ 20,04; Д.Армстронг (Кан) 19,84; М.Фортеш (Порт) 19,83; Д.Стивенсон (Авсл) 19,80; А.Коласинач (Серб) 19,70; К.Велис (Куба) 19,64; Л.Кюрти (Венг) 19,62; К.Бауэр (Герм) 19,60; А.Никфар (Иран) 18,97; Б.Ламбрехтс (ЮАР) 18,96; Б.Вивас (Исп) 18,94; К.Кристensen (Дан) 18,87; Х.Алич (Биг) 18,80; К.Мин-Хуан (Тайв) 18,75; Э.Фуамату (США) 18,60; Х.Атичи (Турк) 18,42.**

**Семиборье (10): Э.Итон (США) 6645 (6,79-8,16-14,56-2,03-7,68-5,20-2,32,77); А.Касьянов (Укр) 6071 (6,87-7,68-15,24-1,97-8,39-4,80-2,42,41); А.ЛУКЪЯНЕНКО 5969 (7,07-7,38-14,35-1,97-8,13-5,00-2,44,82); И.ШКУРЕНЕВ 5898 (7,39-7,50-13,39-2,03-8,10-4,90-2,41,66); А.Хелселет (Чех) 5878 (7,19-7,24-14,04-2,06-8,16-4,70-2,43,05); А.Кравченко (Блр) 5746 (7,46-7,36-14,90-2,03-8,21-4,80-2,53,83); Й.Гарсиа (Куба) 5704 (7,02-6,64-14,18-2,06-8,13-4,60-2,50,21); М.Пахапилл (Эст) сошел.**

#### Женщины

**60 м (11): В.Кемпбелл (Ям) 7,01; М.Ахур (К-Д) 7,04; Т.Мэдисон (США) 7,09; Б.Пьер (США) 7,14; Ч.Старрап (Баг) 7,19; Г.Асумну (Ниг) 7,22; А.Бэйли (Ям) 7,24; И.Лалова (Болг) 7,27;**

**Полуфиналы (2+2): 1. В.Кемпбелл (Ям) 7,12; Б.Пьер (США) 7,19; Г.Асумну (Ниг) 7,20; А.Филип (Вбр) 7,24; Л.Гринчикайте (Литв) 7,26; Ю.Балыкина (Блр) 7,28; В.Аним (Гана) 7,36; В.Пятченко (Укр) 7,41.**

2. М.Ахур (К-Д) 7,13; Т.Мэдисон (США) 7,17; Д.Шипперс (Нид) 7,25; К.Чехова (Чех) 7,31; Вэй Йонли

**Анна Чичерова в третий раз на второй ступени пьедестала почета. И первый раз не одна**



(КНР) 7,35; А.Да-Сильва (Бр) 7,36; И.Ефимова (Болг) 7,44; Л.Джоунс (Вирг) дискв.

3. Ч.Старрап (Баг) 7,21; И.Лалова (Болг) 7,23; А.Бэйли (Ям) 7,23; Г.Хуббиева (Узб) 7,25; Ю.Нестеренко (Блр) 7,31; Д.Уильямс (Вбр) 7,32; А.Алло (Ит) 7,38. Ч.Фукушима (Яп) н/я

**Забег (2+8): 1. А.Алло (Ит) 7,33; А.Бэйли (Ям) 7,34; А.Филип (Вбр) 7,37; С.Тавареш (Порт) 7,45; П.Саркар (Банг) 8,17; А.Буланова (Кирг) 8,19; М.Моразан (Нкрг) 8,29; Р.Абрамс (США) 8,31.**

2. Г.Асумну (Ниг) 7,19; Ч.Фукушима (Яп) 7,29; Ю.Нестеренко (Блр) 7,33; О.Блудова (Каз) 7,45; Ф.Ахамада (Кмрс) 7,49; Е.Рябова (Турк) 7,76; Ш.Проктор (Агл) 8,01; П.Квалеа (Слмн) 8,48.

3. Б.Пьер (США) 7,24; В.Аним (Гана) 7,35; К.Чехова (Чех) 7,40; Д.Атангана (Кир) 7,47; Ф.Пуи (Г-К) 7,67; П.Таеа (Кук) 8,06; Б.Талакаи (Ниг) 8,45.

4. И.Лалова (Болг) 7,19; Д.Шипперс (Нид) 7,28; Л.Гринчикайте (Литв) 7,37; В.Зябкина (Каз) 7,55; Г.Майова (Нам) 7,64; Н.Аини (Индз) 7,92; Л.Детенамо (Наур) 8,04; А.Сирвент (Андр) 8,37.

5. М.Ахур (К-Д) 7,23; Ю.Балыкина (Блр) 7,31; В.Пятченко (Укр) 7,43; Тао Юцзя (КНР) 7,44; Р.Камиллери (Млт) 7,68; Д.Абдулразак (Ирак) 7,78; М.Винсен (Мврк) 7,84; К.Гиб-

бонс (Пал) 8,88.

6. Л.Джоунс (Вирг) 7,21; И.Ефимова (Болг) 7,35; А.Да-Сильва (Бр) 7,40; Д.Самуэль (Нид) 7,47; А.Нгуйен (Венг) 7,59; М.Претелли (С-М) 7,79; Д.Налавас (Ван) 9,06.

7. В.Кемпбелл (Ям) 7,29; Вэй Йонли (КНР) 7,35; Г.Хуббиева (Узб) 7,39; Е.ФИЛАТОВА 7,49; Х.Хермодсдоттир (Исл) 7,97; Т.Фаремиро (ФПл) 8,46; Э.Тю (Крбт) 9,14; Т.Кохистани (Афг) 9,32.

8. Ч.Старрап (Баг) 7,23; Т.Мэдисон (США) 7,24; Д.Уильямс (Вбр) 7,40; Л.Чин-Хсен (Тайв) 7,68; К.Кинг (БВрг) 7,76; М.Мьен (Бурк) 8,01; Х.Ндикерт (Чад) 8,13; Ч.Чуша (Замб) 8,19;

**400 м (10): С.Ричардс-Росс (США) 50,79; А.ФЕДОРИВА 51,76; Н.Хейстингз (США) 51,82; В.Стамболова (Болг) 51,99; Ш.Кокс (Вбр) 52,13; Д.Росолова (Чех) 52,48.**

**Полуфиналы (2): 1. Н.Хейстингз (США) 51,87; В.Стамболова (Болг) 51,87; Н.Пигида (Укр) 51,98; М.Эльмер (Шв) 52,29; Д.Одумосу (Ниг) 54,06; А.Помпей (Г-на) сошла.**

2. Ш.Кокс (Вбр) 52,69; Д.Росолова (Чех) 52,78; Д.Блейк (Ям) 53,00; И.ДАВЫДОВА 53,02; М.Спакка (Ит) 53,71; Т.Понтин (С.Кт) сошла.

3. С.Ричардс-Росс (США) 50,99; А.ФЕДОРИВА 51,79; П.Холл (Ям) 53,21; Н.Окьер (Вбр) 53,66; М.Аеду (Бен) 54,26; М.Редиф (Турк) 54,48.

**Забег (2+6): 1. Д.Росолова (Чех)**

52,95; В.Стамболова (Болг) 52,97; М.Спакка (Ит) 53,74; Д.Родригес (Уруг) 57,08; Ш.Кварула (Пнг) 59,56.

**2. Н.Пигида (Укр) 52,02; П.Холл (Ям) 52,99; М.Редиф (Турц) 53,55; А.Шароян (Арм) 56,41; Д.Алакия (Фидж) 60,00; Э.Аткинсон (Гуам) 65,99.**

**3. С.Ричардс-Росс (США) 52,81; Н.Окьер (Вбр) 53,56; Т.Понтин (С.Кт) 53,74; М.Аеду (Бен) 54,44; Г.Кутиньо (Бр) дискв.**

**4. А.ФЕДОРОВА 53,26; Д.Блейк (Ям) 53,39; Д.Одумосу (Ниг) 53,47; Н.Нгойе (Конг) 58,21; М.Батгерел (Монг) дискв.**

**5. Н.Хейстингз (США) 53,64; М.Эльмер (Шв) 54,01; А.Помпей (Г-на) 54,63; Г.Мартинс (Г-Бс) 59,83; В.Овчаренко (Тадж) 60,33.**

**6. Ш.Кокс (Вбр) 53,24; И.ДАВЫДОВА 53,58; А.Симуконда (Млв) 55,51; К.Александр (Ст.В) 55,88; Г.Устиане (Груз) 61,38; М.Махусин (Брун) 63,69; 800 м (11): П.Джелимо (Кен) 1.58,83; Н.Лупу (Укр) 1.59,67; Э.Мур (США) 1.59,97; Ф.Магисо (Эф) 2.00,30; Е.КОФАНОВА 2.00,67; Ю.РУСАНОВА 2.01,87.**

**Забег (1+3): 1. Ю.РУСАНОВА 2.00,26; П.Джелимо (Кен) 2.00,32; Н.Лупу (Укр) 2.01,17; Л.Масна (Чех) 2.03,08; Ф.Райт (США) 2.03,11; В.Савалха (Плст) 2.51,87.**

**2. Ф.Магисо (Эф) 2.01,69; М.Арзамасова (Блр) 2.02,05; К.Вальтер (Герм) 2.03,61; М.Окоро (Вбр) 2.04,06; М.Аккауи (Мар) 2.04,20; Р.Ашик (Пак) 2.27,03.**

**3. Е.КОФАНОВА 1.59,80; Э.Мур (США) 2.00,24; М.Айдин (Турц) 2.01,19; Э.Филандра (Гр) 2.02,67; Е.Попеску (Молд) 2.05,24. Э.Кузма (Ит) сошла.**

**1500 м (10): Г.Диббаба (Эф) 4.05,78; М.Сельсули (Мар) 4.07,78; А.Сакир (Турц) 4.08,74; Н.Корейво (Блр) 4.10,12; И.Деба (Фр) 4.10,30; Т.Богале (Эф) 4.10,98; Е.АРЖАКОВА 4.13,04; А.Цихоцкая (Пол) 4.14,57; И.Масиас (Исп) 4.22,40.**

**Забег (3+3): 1. Г.Диббаба (Эф) 4.11,17; И.Масиас (Исп) 4.11,53; Н.Корейво (Блр) 4.11,64; С.Илалли (Мар) 4.11,69; А.Шевченко (Укр) 4.12,78; Л.Гега (Алб) 4.13,45; С.Вон (США) 4.17,46; И.Доага (Рум) 4.17,50. 2. М.Сельсули (Мар) 4.08,56; И.Деба (Фр) 4.08,78; Т.Богале (Эф) 4.08,91; Е.АРЖАКОВА 4.09,15; А.Сакир (Турц) 4.09,30; А.Цихоцкая (Пол) 4.09,50; Б.Мартинес (США) 4.11,30.**

**3000 м (11): Х.Обири (Кен) 8.37,16; М.Дефар (Эф) 8.38,26; Г.Бурка (Эф) 8.40,18; С.Кибет (Кен) 8.40,50; Ш.Эшете (Бахр) 8.51,88; Л.Хойецка (Пол) 8.56,86; Х.Клитероу (Вбр) 8.59,04; С.Холл (США) 8.59,95; Н.Тобиас (Укр) 9.00,78; С.Шмидт (Укр) 9.03,99; Д.Арсон (США) 9.12,50; А.Саед (ОАЭ) 9.15,74.**

**Забег (4+4): 1. М.Дефар (Эф) 9.11,76; С.Кибет (Кен) 9.11,91; С.Шмидт (Укр) 9.12,39; Д.Арсон (США) 9.12,62; Б.Десален (ОАЭ) 9.12,63; Т.Даба (Бахр) 9.15,96; С.Вейсстейнер (Ит) 9.16,59; Д.Каракая (Турц) 9.16,85; Ю.ВАСИЛЬЕВА 9.17,60; К.Мукаскинди (Руан)**

**9.26,89; П.Гонзалес (Исп) 9.31,09.**

**2. Г.Бурка (Эф) 9.01,32; Х.Обири (Кен) 9.01,36; Н.Тобиас (Укр) 9.01,76; Ш.Эшете (Бахр) 9.02,13; Х.Клитероу (Вбр) 9.02,27; С.Холл (США) 9.02,49; А.Саед (ОАЭ) 9.02,56; Л.Хойецка (Пол) 9.02,93; К.ХАЛЕЕВА 9.07,13. Л.Абдуллаева (Азб) 9.08,41.**

**60 м с/б (10): С.Пирсон (Авсл) 7,73; Т.Портер (Вбр) 7,94; А.Талай (Блр) 7,97; С.Матосайтите (Литв) 8,03; Э.Берингс (Белг) 8,08; Н.Холдер (Кан) 8,09; Б.Шротт (Авст) 8,12; Ш.Эйдиган (Ниг) 8,33.**

**Полуфиналы (4): 1. С.Пирсон (Авсл) 7,93; Э.Берингс (Белг) 8,03; Н.Холдер (Кан) 8,07; Ш.Эйдиган (Ниг) 8,07; М.Каравелли (Ит) 8,12; Д.О'Рорк (Ирл) 8,13; А.Моросану (Рум) 8,24; Е.ГАЛИЦКАЯ 8,26.**

**2. А.Талай (Блр) 7,99; Т.Портер (Вбр) 8,03; С.Матосайтите (Литв) 8,03; Б.Шротт (Авст) 8,11; Л.Скробакова (Чех) 8,18; Ш.Баккер (Нид) 8,18; В.Борси (Ит) 8,18; С.ТОПИЛИНА 8,32.**

**Забег (3+4): 1. С.Пирсон (Авсл) 7,85; Э.Берингс (Белг) 8,08; Н.Холдер (Кан) 8,15; Д.О'Рорк (Ирл) 8,19; А.Барбер (Трин) 8,35; С.Роледер (Герм) 8,35; Р.Ракотозафи (Мад) 8,74; Н.Раддок (Ям) н/я.**

**2. А.Талай (Блр) 8,11; А.Моросану (Рум) 8,37; Е.ГАЛИЦКАЯ 8,40; Д.Арачовити (Кипр) 8,49; Н.Ивоинская (Каз) 8,49; В.Диксон (Ям), К.Кастлин (США) н/я.**

**3. Т.Портер (Вбр) 8,00; Ш.Баккер (Нид) 8,19; В.Борси (Ит) 8,20; С.ТОПИЛИНА 8,20; Л.Скробакова (Чех) 8,20; Ш.Эйдиган (Ниг) 8,21; Г.Цвиетич (Биг) 8,89; Г.Мохаммад (Сир) 9,15.**

**4. М.Каравелли (Ит) 8,13; Б.Шротт (Авст) 8,16; С.Матосайтите (Литв) 8,27; В.Иви (США) 8,28; Л.Йеон-Кин (Кор) 8,41; Сунь Явэй (КНР) 8,46; М.Томич (Слов) 8,67; Д.Прасад (Синг) 9,00.**

**4x400 м (11): Великобритания (Ш.Кокс, Н.Сандерс, К.Охуругу, П.Шейкс-Дрейтон) 3.28,76; США (Л.Коул, Н.Хейстингз, Д.Хейес, С.Ричардс-Росс) 3.28,79; Россия (Ю.Гущина, К.Усталова, М.Карнаушченко, А.Федорива) 3.29,55; Украина (Е.Брызгина, Ю.Олишевская, О.Земляк, Н.Пигида) 3.30,62; Украина (А.Моросану, А.Панайн-те, А.Пастор, М.Лаврич) 3.33,41; Белоруссия (А.Ташпулатова, Ю.Ющенко, И.Хлюстова, С.Усович) 3.33,73. Украина дискв.**

**Высота (9): Ш.Лоу (США) 1,98; А.Ди Мартино (Ит) 1,95; А.ЧИЧЕРОВА 1,95; Э.Юнгмарк (Шв) 1,95; Т.Хеллебаут (Белг) 1,95; Р.Бейтия (Исп) 1,95; Э.Петре (Рум) 1,92; С.Радзивилл (Узб) 1,92.**

**Квалификация (1,95): А.ЧИЧЕРОВА 1,95; Э.Юнгмарк (Шв) 1,95; Ш.Лоу (США) 1,95; А.Ди Мартино (Ит) 1,95; С.Радзивилл (Узб) 1,95; Т.Хеллебаут (Белг) 1,95; Р.Бейтия (Исп) 1,92; Э.Петре (Рум) 1,92; И.ГОРДЕЕВА 1,92; Э.Грин-Трегаро (Шв) 1,92; А.Пальшите (Литв) 1,92; А.Ильющенко (Эст) 1,88; Жэн Си-**

**нюань (КНР) 1,88; А.Шимич (Хорв) 1,88; Т.Ангельсен (Норв) 1,88; Л.Спенсер (С-Лс) 1,88; О.Окунева (Укр) 1,83; М.Аитова (Каз) 1,83. В.Венева (Болг), И.Макферсон (США) 0. Б.Айхан (Турц) н/я.**



**Марина Карнаушченко, Александра Федорива, Ксения Усталова и Юлия Гущина – бронзовые призеры в эстафете 4x400 м**

**Шест (11): Е.ИСИНБАЕВА 4,80; В.Бослак (Фр) 4,70; Х.Блисдейл (Вбр) 4,70; 3.Шпигельбург (Герм) 4,65; Л.Дженсон (США) 4,65; И.Птачкикова (Чех) 4,55; Я.Сильва (Куба) 4,55; Н.Бюхлер (Швцр) 4,55; А.Бойд (Авсл) 4,55; А.САВЧЕНКО 4,45; Д.Шварц (Изр) 4,45; К.Гадшив (Герм) 4,30; А.Шелех (Укр) 4,30; М.Саксер (США) 4,30. К.Хольм (Дан), К.Байрс (Вбр) 0.**

**Длина (10): Б.Риз (США) 7,23; Д.Делоач (США) 6,98; Ш.Проктор (Вбр) 6,89; Д.КЛИШИНА 6,85; А.Мирончик (Блр) 6,64; В.Шуткова (Блр) 6,63; В.Тигау (Рум) 6,34; Б.Стюарт (Баг) 4,71.**

**Квалификация (6,75): Д.Делоач (США) 6,90; Ш.Проктор (Вбр) 6,86; Б.Риз (США) 6,72; Б.Стюарт (Баг) 6,70; Д.КЛИШИНА 6,65; В.Тигау (Рум) 6,64; В.Шуткова (Блр) 6,63; А.Мирончик (Блр) 6,62; К.Мей (Турц) 6,62; Е.СОКОЛОВА 6,58; К.Коста (Бр) 6,45; И.Пустерла (Швцр) 6,45; Н.Катер (Герм) 6,40; Ю.Тарасова (Узб) 6,37; К.Монтанер (Исп) 6,37; И.Ахкозова (Укр) 6,32; К.Дейак (Рум) 6,16; А.Грабусте (Латв) 6,08; М.Торрес (Флп) 5,98; Л.Грива (Латв) 0.**

**Тройной (9): Я.Алдама (Вбр) 14,82; О.Рыпакова (Каз) 14,63; М.Гай (Куба) 14,29; Я.Савинье (Куба) 14,28; К.Уильямс (Ям) 14,27; А.КРЫЛОВА 14,21; Ли Янмей (КНР) 14,02; Д.Велдакова (Слвк) 13,97.**

**Квалификация (14,30): Я.Алдама (Вбр) 14,62; О.Рыпакова (Каз) 14,39; А.КРЫЛОВА 14,27; Ли Янмей (КНР) 14,23; М.Гай (Куба) 14,22; Д.Велдакова (Слвк) 14,21; К.Уильямс (Ям) 14,15; Я.Савинье (Куба) 14,09; М.Шестак (Слов) 14,05; В.ВАЛЮКЕВИЧ 14,00; Н.Панета (Гр) 13,98; М.Джони (Инд)**

**13,95; А.Котлярова (Узб) 13,95; Б.Раули (Алж) 13,83; К.Буйин (Рум) 13,80; И.Эктова (Каз) 13,70; К.Гириш (Герм) 13,67; К.Децук (Блр) 13,66; А.Гаврила (Рум) 13,65; П.Дачева (Болг) 13,65; А.Князева (Укр) 13,65; Г.Де Оливейра (Бр) 13,60; Си Лимей (КНР) 13,54; В.Канатова (Узб) 13,51; А.Банова (Болг) 13,50; А.Смок (США) 13,25; Р.Цихоцкая (Укр) 13,21; С.Синмез (Турц) 13,13; П.Саррапио (Исп) 0.**

**Ядро (10): В.Адамс (Н.З) 20,54; Н.Остапчук (Блр) 20,42; М.Картер (США) 19,58; Д.Камарена-Уильямс (США) 19,44; Н.Кляйн-нерт (Герм) 19,29; Лю Сянжун (КНР) 18,63; Е.КОЛОДКО 18,57; И.ТАРАСОВА 18,54.**

**Квалификация (18,60): В.Адамс (Н.З) 19,43; Н.Остапчук (Блр) 19,26; Д.Камарена-Уильямс (США) 19,11; Н.Кляйн-нерт (Герм) 19,00; М.Картер (США) 18,61; И.ТАРАСОВА 18,57; Е.КОЛОДКО 18,52; Лю Сянжун (КНР) 18,29; Е.Копец (Блр) 17,80; К.Шваниц (Герм) 17,58; М.Гонзалес (Куба) 17,32; Л.Раджаби (Иран) 17,29; П.Губа (Пол) 17,15; ж.Сериваль (Фр) 16,47; У.Руис (Исп) 16,43; Г.Облещук (Укр) 16,39; Э.Дерели (Турц) 16,02; Р.Мавроди-ева (Болг) 0.**

**Пятиборье (9): Н.Добринская (Укр) 5013 (8,38-1,84-16,51-6,57-2.11,15); Д.Эннис (Вбр) 4965 (7,91-1,87-14,79-6,19-2.08,09); А.Скуйите (Литв) 4802 (8,57-1,90-16,26-6,24-2.19,99); К.Тиминская (Пол) 4725 (8,52-1,72-14,68-6,49-2.08,25); Т.ЧЕРНОВА 4725 (8,29-1,84-13,90-6,25-2.13,23); Е.БОЛЬШОВА 4639 (8,62-1,87-12,07-6,52-2.14,43); А.Мельниченко (Укр) 4623 (8,45-1,84-13,29-6,27-2.15,53); Я.Максимова (Блр) 4601 (8,80-1,90-14,85-5,80-2.14,25). ♦**

**13,95; А.Котлярова (Узб) 13,95; Б.Раули (Алж) 13,83; К.Буйин (Рум) 13,80; И.Эктова (Каз) 13,70; К.Гириш (Герм) 13,67; К.Децук (Блр) 13,66; А.Гаврила (Рум) 13,65; П.Дачева (Болг) 13,65; А.Князева (Укр) 13,65; Г.Де Оливейра (Бр) 13,60; Си Лимей (КНР) 13,54; В.Канатова (Узб) 13,51; А.Банова (Болг) 13,50; А.Смок (США) 13,25; Р.Цихоцкая (Укр) 13,21; С.Синмез (Турц) 13,13; П.Саррапио (Исп) 0.**

**Ядро (10): В.Адамс (Н.З) 20,54; Н.Остапчук (Блр) 20,42; М.Картер (США) 19,58; Д.Камарена-Уильямс (США) 19,44; Н.Кляйн-нерт (Герм) 19,29; Лю Сянжун (КНР) 18,63; Е.КОЛОДКО 18,57; И.ТАРАСОВА 18,54.**

**Квалификация (18,60): В.Адамс (Н.З) 19,43; Н.Остапчук (Блр) 19,26; Д.Камарена-Уильямс (США) 19,11; Н.Кляйн-нерт (Герм) 19,00; М.Картер (США) 18,61; И.ТАРАСОВА 18,57; Е.КОЛОДКО 18,52; Лю Сянжун (КНР) 18,29; Е.Копец (Блр) 17,80; К.Шваниц (Герм) 17,58; М.Гонзалес (Куба) 17,32; Л.Раджаби (Иран) 17,29; П.Губа (Пол) 17,15; ж.Сериваль (Фр) 16,47; У.Руис (Исп) 16,43; Г.Облещук (Укр) 16,39; Э.Дерели (Турц) 16,02; Р.Мавроди-ева (Болг) 0.**

**Пятиборье (9): Н.Добринская (Укр) 5013 (8,38-1,84-16,51-6,57-2.11,15); Д.Эннис (Вбр) 4965 (7,91-1,87-14,79-6,19-2.08,09); А.Скуйите (Литв) 4802 (8,57-1,90-16,26-6,24-2.19,99); К.Тиминская (Пол) 4725 (8,52-1,72-14,68-6,49-2.08,25); Т.ЧЕРНОВА 4725 (8,29-1,84-13,90-6,25-2.13,23); Е.БОЛЬШОВА 4639 (8,62-1,87-12,07-6,52-2.14,43); А.Мельниченко (Укр) 4623 (8,45-1,84-13,29-6,27-2.15,53); Я.Максимова (Блр) 4601 (8,80-1,90-14,85-5,80-2.14,25). ♦**



# Подписка-2012. 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 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2012 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 660 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



Форма № ПД-4

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

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

(номер счета получателя платежа)

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

(наименование банка получателя платежа)

БИК 04 45 2 5 2 2 5

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 2012 г.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика

Адрес плательщика

Сумма платежа 660 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)

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 04 45 2 5 2 2 5

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 2012 г.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика

Адрес плательщика

Сумма платежа 660 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

## Юниоры

### Мужчины

#### 100 м

|       |                           |    |           |       |
|-------|---------------------------|----|-----------|-------|
| 10,62 | Хомутов Дмитрий 92 Кр     | 1ю | Краснодар | 1.06  |
| 10,64 | Огарков Денис 93 Лпц      | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 10,68 | Сычев Дмитрий 94 Абк      | 1  | Чебоксары | 17.06 |
| 10,71 | Полуляшный Сергей 92 Р/Д  | 2  | Краснодар | 17.05 |
| 10,74 | Маркауцкас Юрий 92 Врж    | 3  | Краснодар | 17.05 |
| 10,76 | Елисеев Александр 93 М    | 1  | Чебоксары | 1.07  |
| 10,80 | Ефимов Александр 94 Тула  | 2  | Чебоксары | 17.06 |
| 10,80 | Жильцов Александр 95 Тула | 2  | Сочи      | 5.08  |
| 10,90 | Блинов Кирилл 94 Н-Н      | п  | Чебоксары | 17.06 |
| 10,90 | Вручинский Павел 92 М     | 2  | Чебоксары | 1.07  |

#### 200 м

|       |                          |    |           |       |
|-------|--------------------------|----|-----------|-------|
| 21,46 | Углов Никита 93 Лпц      | 3  | Брянск    | 29.05 |
| 21,59 | Томилов Сергей 92 М      | 1  | Чебоксары | 2.07  |
| 21,74 | Хомутов Дмитрий 92 Кр    | 3  | Краснодар | 18.05 |
| 21,78 | Полуляшный Сергей 92 Р/Д | 2  | Краснодар | 18.05 |
| 21,79 | Вручинский Павел 92 М    | 3  | Краснодар | 18.05 |
| 21,80 | Федоров Валерий 92 Кр    | 1ю | Краснодар | 2.06  |
| 21,82 | Пахомов Петр 92 Курск    | 4  | Москва    | 10.07 |
| 21,85 | Клысенко Иван 92 Влд     | 2ю | Брянск    | 29.05 |
| 21,86 | Кашефразов Радэль 93 Кз  | 3  | Чебоксары | 2.06  |
| 21,90 | Файзуллин Максим 92 Тмн  | 3  | Чебоксары | 2.07  |

#### 400 м

|       |                             |     |           |       |
|-------|-----------------------------|-----|-----------|-------|
| 46,01 | Углов Никита 93 Лпц         | 2   | Таллин    | 22.07 |
| 46,70 | Кашефразов Радэль 93 Кз     | 1п2 | Таллин    | 21.07 |
| 47,26 | Чалый Тимофей 94 Крс        | 1   | Чебоксары | 17.06 |
| 47,40 | Несмашный Денис 92 Ств      | 3   | Чебоксары | 2.07  |
| 47,44 | Веснин Никита 94 Прм        | 2   | Чебоксары | 17.06 |
| 47,56 | Хохлов Евгений 92 Лпц       | 4   | Чебоксары | 2.07  |
| 47,74 | Дроздов Дмитрий 94 М, ФСО   | 3   | Чебоксары | 17.06 |
| 47,78 | Еремин Максим 92 М, ФСО     | 5   | Чебоксары | 2.07  |
| 48,10 | Резников Никита 92 Влд      | 6   | Чебоксары | 2.07  |
| 48,15 | Саломатников Владимир 92 Нс | 1ю  | Кемерово  | 1.06  |

#### 800 м

|         |                             |     |           |      |
|---------|-----------------------------|-----|-----------|------|
| 1.50,89 | Соловьев Дмитрий 93 Брн     | 1   | Чебоксары | 2.07 |
| 1.50,98 | Костромской Валентин 92 Брн | 2   | Чебоксары | 2.07 |
| 1.51,50 | Савин Артем 93 Кмрв         | 3   | Чебоксары | 2.07 |
| 1.51,64 | Анищенков Никита 92 Чл      | 6   | Жуковский | 6.07 |
| 1.52,05 | Элизбарян Артур 93 Брнл     | 136 | Чебоксары | 1.07 |
| 1.52,25 | Овчаренко Максим 93 Як      | 5   | Чебоксары | 2.07 |
| 1.52,26 | Попов Владимир 92 Чбк-Орб   | 1ю  | Чебоксары | 2.06 |
| 1.52,49 | Ушанов Дмитрий 92 М.о.      | 6   | Чебоксары | 2.07 |
| 1.52,67 | Якобчук Антон 94 Р/Д        | 1   | Сочи      | 6.08 |
| 1.52,70 | Алабужев Сергей 92 Иж       | 2ю  | Чебоксары | 2.06 |

#### 1500 м

|         |                              |    |           |       |
|---------|------------------------------|----|-----------|-------|
| 3.48,98 | Сафиуллин Ильгизар 92 Влдв   | 1  | Чебоксары | 3.07  |
| 3.49,18 | Ляликов Николай 92 Курск     | 15 | Сочи      | 24.05 |
| 3.49,99 | Стрельников Данил 92 Уфа     | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 3.50,35 | Никитин Владимир 92 Прм-Ект  | 1ю | Чебоксары | 1.06  |
| 3.51,51 | Высоцкий Никита 93 Чл        | 5  | Чебоксары | 3.07  |
| 3.51,69 | Краснов Эдуард 93 Чбк        | 2ю | Чебоксары | 1.06  |
| 3.51,9  | Чебруков Валерий 93 Чл       | 5  | Челябинск | 8.07  |
| 3.52,04 | Ильичев Александр 92 Ств     | 18 | Сочи      | 24.05 |
| 3.52,61 | Стрижаков Андрей 92 М.о.-Врж | 6  | Чебоксары | 3.07  |
| 3.54,5  | Тихонов Глеб 92 М            | 6  | Москва    | 21.05 |

#### 3000 м

|         |                              |   |           |       |
|---------|------------------------------|---|-----------|-------|
| 8.15,35 | Русаков Андрей 92 М.-Крг     | 9 | Москва    | 12.06 |
| 8.32,41 | Стрелков Михаил 94 Орел      | 1 | Чебоксары | 17.06 |
| 8.32,60 | Стрижаков Андрей 92 М.о.-Врж | 1 | Краснодар | 18.05 |
| 8.33,59 | Ибрагимов Альфис 94 Кз       | 2 | Чебоксары | 17.06 |
| 8.34,74 | Петрухин Рудольф 94 Чбк      | 1 | Чебоксары | 23.05 |
| 8.39,93 | Якорев Максим 94 Врж         | 2 | Краснодар | 18.05 |

#### 5000 м

|          |                              |    |           |       |
|----------|------------------------------|----|-----------|-------|
| 14.15,26 | Русаков Андрей 92 М.-Крг     | вк | Москва    | 10.06 |
| 14.15,5  | Никитин Владимир 92 Прм-Ект  | 1ю | Чебоксары | 2.06  |
| 14.30,53 | Стрижаков Андрей 92 М.о.-Врж | 3  | Чебоксары | 1.07  |
| 14.50,4  | Лагушин Виталий 93 Крг       | 1ю | Челябинск | 29.05 |
| 14.53,34 | Леоненко Артем 92 Тмб        | 4  | Чебоксары | 1.07  |

|          |                          |    |           |       |
|----------|--------------------------|----|-----------|-------|
| 14.53,37 | Кунц Евгений 93 Брнл     | 5  | Чебоксары | 1.07  |
| 15.00,9  | Якушев Максим 92 Ект     | 2ю | Челябинск | 29.05 |
| 15.02,85 | Максимов Игорь 92 Чита   | 6  | Чебоксары | 1.07  |
| 15.03,84 | Новиков Александр 95 Чбк | 7  | Чебоксары | 1.07  |
| 15.19,21 | Пеньков Алексей 92 Орел  | 1ю | Брянск    | 29.05 |

#### 10 000 м

|          |                          |   |           |      |
|----------|--------------------------|---|-----------|------|
| 29.50,90 | Моисеев Виталий 92 Срн   | 1 | Чебоксары | 3.07 |
| 30.24,50 | Русаков Андрей 92 М.-Крг | 2 | Чебоксары | 3.07 |
| 32.07,87 | Максимов Игорь 92 Чита   | 3 | Чебоксары | 3.07 |
| 32.33,70 | Ширишов Алексей 92 Орб   | 4 | Чебоксары | 3.07 |
| 34.10,63 | Литвинов Дмитрий 92 Нс   | 5 | Чебоксары | 3.07 |

#### 110 м с/б (99 см)

|       |                           |     |           |       |
|-------|---------------------------|-----|-----------|-------|
| 13,93 | Лемко Тарас 92 Влг        | 1   | Краснодар | 17.05 |
| 14,04 | Евгеньев Александр 92 Р/Д | 2   | Краснодар | 17.05 |
| 14,17 | Белозор Михаил 93 Кр      | 3   | Краснодар | 17.05 |
| 14,36 | Лазарев Николай 93 Кр     | 4   | Краснодар | 17.05 |
| 14,42 | Грибинюк Роман 92 Влдв    | 5   | Краснодар | 17.05 |
| 14,42 | Руднев Павел 92 Р/Д       | м   | Чебоксары | 10.06 |
| 14,46 | Файзуллин Максим 92 Тмн   | м   | Чебоксары | 10.06 |
| 14,49 | Скоморохин Кирилл 93 М    | 1   | Москва    | 14.06 |
| 14,59 | Костин Роман 93 Крс       | 3з3 | Чебоксары | 1.07  |
| 14,61 | Федоренко Денис 92 М      | 2   | Москва    | 14.06 |

#### 400 м с/б

|       |                             |     |           |       |
|-------|-----------------------------|-----|-----------|-------|
| 51,45 | Кудрявцев Денис 92 Чл       | 1   | Чебоксары | 2.07  |
| 51,80 | Саломатников Владимир 92 Нс | 2   | Чебоксары | 2.07  |
| 53,20 | Парамонов Никита 92 Р/Д     | 3   | Чебоксары | 2.07  |
| 53,58 | Костомаров Максим 93 М.о.   | 1   | Краснодар | 18.05 |
| 53,88 | Овчинников Антон 92 Ект     | 1ю  | Челябинск | 29.05 |
| 54,08 | Экобеве Дон-Жени 93 СПб     | 2з1 | Чебоксары | 1.07  |
| 54,19 | Миронов Олег 93 М           | 2   | Москва    | 10.06 |
| 54,40 | Козлов Николай 92 М         | 2   | Краснодар | 18.05 |
| 54,41 | Щукин Владимир 93 Кр        | 2з2 | Чебоксары | 1.07  |
| 54,56 | Фофана Ламин 92 СПб         | 3   | Краснодар | 18.05 |

#### 3000 м с/п

|         |                            |   |           |       |
|---------|----------------------------|---|-----------|-------|
| 8.37,94 | Сафиуллин Ильгизар 92 Влдв | 1 | Таллин    | 24.07 |
| 8.50,2  | Якушев Максим 92 Ект       | 1 | Челябинск | 8.07  |
| 9.28,80 | Плотников Евгений 94 Чбк   | 3 | Чебоксары | 2.07  |
| 9.30,26 | Саурбаев Дамир 92 Чл       | 4 | Чебоксары | 2.07  |
| 9.31,66 | Кириллов Алексей 93 Стрл   | 1 | Краснодар | 17.05 |
| 9.32,58 | Сахаров Антон 92 Чл        | 5 | Чебоксары | 2.07  |
| 9.34,10 | Звонарев Сергей 93 СПб     | 6 | Чебоксары | 2.07  |
| 9.34,82 | Тришканов Кирилл 93 Иж     | 7 | Чебоксары | 2.07  |
| 9.37,06 | Литвинов Дмитрий 92 Нс     | 8 | Чебоксары | 2.07  |

#### 4x100 м

|       |                                                                       |   |           |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 41,76 | Москва (Столв И., Вручинский П., Седов А., Елисеев А.)                | 1 | Чебоксары | 03.07 |
| 41,82 | Самарская о. (Коваленко Д., Ухов М., Туйкин О., Смирнов С.)           | 2 | Чебоксары | 03.07 |
| 42,09 | Курская о. (Борзов А., Рытиков А., Бредихин Е., Пахомов П.)           | 3 | Чебоксары | 03.07 |
| 42,17 | Челябинская о. (Поляков Н., Денмухамедов А., Вулканов С., Соколов Д.) | 4 | Чебоксары | 03.07 |
| 42,22 | Свердловская о. (Садрисламов Д., Власов Д., Салангин Е., Конев С.)    | 5 | Чебоксары | 03.07 |
| 42,45 | Тульская о. (Знаменский Р., Ефимов А., Жильцов А., Власкин А.)        | 1 | Чебоксары | 19.06 |
| 42,57 | Липецкая о. (Бахмут Д., Непомнящий А., Огарков Д., Родионов С.)       | 1 | Краснодар | 17.05 |
| 42,89 | Москва                                                                | 2 | Краснодар | 17.05 |
| 42,90 | Нижегородская о. (Блинов К., Кордюков К., Левин А., Назаров А.)       | 2 | Чебоксары | 19.06 |

Дополнения и изменения к спискам «Лучшие легкоатлеты России». Юноши. 2011 год, опубликованным в журнале № 11–12 за 2011 год.

Юноши. Добавить: 110 м с/б (914 см)

|       |                        |   |          |       |
|-------|------------------------|---|----------|-------|
| 14,63 | Лиханов Евгений 95 Крс | 1 | Кемерово | 28.05 |
|-------|------------------------|---|----------|-------|

Девушки. Добавить: Семиборье

|      |                       |   |          |       |
|------|-----------------------|---|----------|-------|
| 4497 | Почитаева Ирина 96 Ир | 2 | Кемерово | 29.05 |
|------|-----------------------|---|----------|-------|

(16,00-1,61-12,82-29,24-5,18-36,10-2,39,17)

800 м

|         |                            |   |          |       |
|---------|----------------------------|---|----------|-------|
| 2.10,77 | Харитонов Валерия 94 Томск | 1 | Кемерово | 29.05 |
|---------|----------------------------|---|----------|-------|



# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

|       |                                                      |   |           |       |
|-------|------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 42,95 | Москва (Новиков А., Коваль П., Попов С., Стрыбак Н.) | 3 | Чебоксары | 19.06 |
|-------|------------------------------------------------------|---|-----------|-------|

## 4x400 м

|         |                                                                            |    |           |       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----------|-------|
| 3.07,47 | Сборная России, юниоры (Хохлов Е., Кашефразов Р., Несмашный Д., Углов Н.)  | 2  | Таллин    | 24.07 |
| 3.10,95 | Сборная России, юниоры (Еремин М., Хохлов Е., Несмашный Д., Кашефразов Р.) | 2з | Таллин    | 23.07 |
| 3.12,14 | Москва-2 (Слободанюк И., Несмашный Д., Петрухин С., Еремин М.)             | 1  | Чебоксары | 03.07 |
| 3.12,61 | Москва ФСО (Дроздов Д., Несмашный Д., Петрухин С., Еремин М.)              | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 3.16,52 | Москва-1 (Тягачев А., Цыганков В., Кузнецов Е., Дроздов Д.)                | 1  | Чебоксары | 19.06 |
| 3.16,80 | Курская о. (Воробьев В., Некипелов Р., Бредихин Е., Пахомов П.)            | 2  | Чебоксары | 03.07 |
| 3.17,92 | Челябинская о. (Латюк М., Варгапов С., Григорьев Д., Капкаев Г.)           | 2  | Чебоксары | 19.06 |
| 3.18,24 | Брянская о. (Соловьев Д., Соловьев А., Крутиков Н., Костромской В.)        | 3  | Чебоксары | 03.07 |
| 3.18,32 | С.-Петербург (Рудков А., Экобе Д., Фофана Л., Зверев С.)                   | 4  | Чебоксары | 03.07 |
| 3.18,64 | Белгородская о. (Данакин Д., Семакин Р., Чернышов А., Попов А.)            | 5  | Чебоксары | 03.07 |

## Ходьба 10 км

|          |                           |    |          |       |
|----------|---------------------------|----|----------|-------|
| 40.51,31 | Паршин Павел 94 Срн       | 1  | Вильнев  | 9.07  |
| 41.57    | Чепарев Дементий 92 Срн   | 3  | Ольян    | 21.05 |
| 42.12    | Асанов Денис 92 Срн       | 3  | Сочи     | 27.02 |
| 42.16    | Иванов Александр 93 Чл    | 4  | Сочи     | 27.02 |
| 42.28    | Нуштаев Евгений 93 Срн    | 5  | Сочи     | 27.02 |
| 42.33    | Фролов Кирилл 93 М-Чбк    | 6  | Сочи     | 27.02 |
| 42.35    | Сораченков Алексей 94 Срн | 1н | Вороново | 18.09 |
| 42.36    | Байбииков Дамир 94 Срн    | 1н | Сочи     | 27.02 |
| 42.40    | Толстов Денис 95 Срн      | 2н | Сочи     | 27.02 |
| 42.50    | Марков Николай 95 Срн     | 3н | Вороново | 18.09 |

## Высота

|       |                             |    |           |       |
|-------|-----------------------------|----|-----------|-------|
| 2,30  | Анищенков Никита 92 Чл      | 1  | Чебоксары | 3.07  |
| 2,26  | Цыплаков Даниил 92 Хб       | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 2,23п | Поздняков Семен 92 Брн      | 1  | Брянск    | 24.12 |
| 2,20п | Брумелъ Виктор 92 М         | 1  | Москва    | 11.02 |
| 2,20  | Семенов Дмитрий 92 М.о.-Смл | 1ю | Брянск    | 28.05 |
| 2,20  | Иванюк Илья 93 Смл          | 4  | Чебоксары | 3.07  |
| 2,15п | Врублевский Вадим 93 Смл    | 5  | Волгоград | 22.01 |
| 2,15п | Гуо Джинджи 93 М            | вк | Москва    | 11.02 |
| 2,15  | Расов Арсений 92 Ект        | 7  | Чебоксары | 3.07  |
| 2,13  | Изиюмов Кирилл 94 М.о.      | 1  | Владимир  | 22.05 |
| 2,13  | Усманов Усман 95 Уфа        | 2  | Вильнев   | 9.07  |

## Шест

|       |                               |    |           |       |
|-------|-------------------------------|----|-----------|-------|
| 5,30  | Подгорбунских Виталий 92 Чл   | 7  | Москва    | 9.07  |
| 5,20  | Горохов Георгий 93 М          | 8  | Москва    | 9.07  |
| 5,20п | Соколов Дмитрий 93 Чл         | 2  | Омск      | 24.12 |
| 5,10п | Филиппов Никита 93 Иж         | 2  | Москва    | 21.01 |
| 5,10п | Калмыков Владимир 92 Чл       | 2  | Саранск   | 5.02  |
| 5,10п | Шкуренев Илья 92 Кр-Влг       | м  | Пенза     | 5.02  |
| 5,00п | Бердников Денис 93 Ств        | вк | Пенза     | 29.01 |
| 5,00  | Шириносов Виктор 93 Кр        | 1  | Краснодар | 1.06  |
| 4,90  | Кузнецов Константин 93 М, ФСО | 2  | Москва    | 15.06 |
| 4,80  | Палатов Игорь 92 М, ФСО       | 3  | Краснодар | 17.05 |
| 4,80  | Любушкин Дмитрий 94 Чл        | 1н | Челябинск | 28.05 |
| 4,80  | Прокофьев Сергей 94 Ств       | 1н | Краснодар | 1.06  |
| 4,80  | Рыбакин Святослав 94 Чл       | 1  | Сочи      | 5.08  |

## Длина

|       |                            |    |              |       |
|-------|----------------------------|----|--------------|-------|
| 8,10  | Моргунов Сергей 93 Р/Д     | -  | Таллин       | 22.07 |
| 7,71  | Сузарев Кирилл 92 М        | 2  | Краснодар    | 17.05 |
| 7,71  | Антонов Евгений 92 М-Тверь | 2  | Чебоксары    | 2.07  |
| 7,57  | Попов Семен 94 М           | 1  | Сочи         | 6.08  |
| 7,54п | Соколов Иван 92 СПб        | 2  | С.-Петербург | 5.01  |
| 7,51  | Примак Артем 93 Блгв       | кв | Чебоксары    | 2.07  |
| 7,47  | Руднев Павел 92 Р/Д        | м  | Чебоксары    | 9.06  |
| 7,47  | Павленко Алексей 92 Срт    | кв | Чебоксары    | 2.07  |
| 7,43  | Мачалин Никита 94 Смл      | 1  | Владимир     | 22.05 |
| 7,41п | Шкуренев Илья 92 Кр-Влг    | м  | Пенза        | 4.02  |

## Тройной

|        |                           |    |              |       |
|--------|---------------------------|----|--------------|-------|
| 16,38  | Сорокин Дмитрий 92 Хб     | 1  | Краснодар    | 18.05 |
| 16,35  | Юрченко Александр 92 Смл  | 1  | Чебоксары    | 3.07  |
| 15,82  | Тухтатуллин Ринат 92 Уфа  | 3  | Чебоксары    | 3.07  |
| 15,75  | Чижиков Дмитрий 93 СПб    | 4  | Таллин       | 24.07 |
| 15,63  | Лустин Максим 94 СПб      | 3  | Краснодар    | 18.05 |
| 15,60  | Примак Артем 93 Блгв      | 4  | Чебоксары    | 3.07  |
| 15,57  | Огнев Евгений 94 Р/Д      | 1  | Сочи         | 7.08  |
| 15,53п | Поталцев Илья 93 Томск    | 3  | Саранск      | 6.02  |
| 15,32п | Тухтатуллин Ринат 92 Уфа  | 4  | Саранск      | 6.02  |
| 15,29  | Маянцев Александр 93 Л.о. | вк | С.-Петербург | 1.06  |

## Ядро (6 кг)

|        |                         |    |           |       |
|--------|-------------------------|----|-----------|-------|
| 19,65  | Фомин Вадим 92 М        | 1  | Москва    | 14.06 |
| 19,53  | Афонин Максим 92 М      | 1  | Краснодар | 18.05 |
| 18,16п | Рыжиков Виталий 92 Смл  | 3  | Саранск   | 6.02  |
| 18,13  | Шапран Александр 93 Птг | 3  | Чебоксары | 3.07  |
| 18,09п | Чижеликов Алексей 95 М  | 1  | Москва    | 17.12 |
| 17,77п | Подольский Артем 93 Р/Д | 2  | Москва    | 17.12 |
| 17,66п | Гигашвили Максим 92 М   | 4  | Саранск   | 6.02  |
| 17,57  | Жданкин Павел 92 М-Лпц  | 3  | Краснодар | 18.05 |
| 17,24  | Ужакин Игорь 93 М-Смл   | 1ю | Чебоксары | 1.06  |
| 17,20  | Ефименко Сергей 92 Блгв | 6  | Чебоксары | 1.07  |

## Ядро

|       |                        |    |        |       |
|-------|------------------------|----|--------|-------|
| 18,33 | Фомин Вадим 92 М       | вк | Москва | 12.05 |
| 17,51 | Афонин Максим 92 М     | 7  | Ерино  | 5.06  |
| 16,93 | Гигашвили Максим 92 М  | вк | Москва | 12.05 |
| 16,68 | Чижеликов Алексей 95 М | вк | Москва | 12.05 |

## Диск (1,75 кг)

|       |                          |    |           |       |
|-------|--------------------------|----|-----------|-------|
| 58,76 | Бутенко Виктор 93 Ств    | 1  | Чебоксары | 3.07  |
| 56,69 | Деркач Павел 93 Ств      | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 55,30 | Афонин Максим 92 М       | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 53,79 | Кириа Александр 92 Кр    | 3  | Краснодар | 17.05 |
| 53,68 | Калмыков Дмитрий 92 Влг  | 3ю | Адлер     | 22.02 |
| 53,40 | Гигашвили Максим 92 М    | 2ю | Адлер     | 22.04 |
| 53,24 | Фомин Вадим 92 М         | 5  | Краснодар | 17.05 |
| 53,23 | Пронкин Валерий 94 Н-Н   | 6  | Краснодар | 17.05 |
| 53,04 | Прокофьев Василий 92 Ств | 4ю | Адлер     | 22.02 |
| 51,78 | Деркач Павел 93 Н-Н      | 4ю | Адлер     | 22.04 |

## Диск

|       |                          |    |           |       |
|-------|--------------------------|----|-----------|-------|
| 51,89 | Бутенко Виктор 93 Ств    | вк | Ерино     | 26.06 |
| 49,32 | Кириа Александр 92 Кр    | 2м | Краснодар | 1.06  |
| 49,31 | Худяков Алексей 95 М-Орб | вк | Москва    | 12.05 |
| 48,09 | Деркач Павел 93 Ств      | вк | Адлер     | 22.04 |
| 47,23 | Фомин Вадим 92 М         | 3  | Москва    | 21.05 |
| 47,05 | Подольский Артем 93 Р/Д  | вк | Москва    | 12.05 |

## Молот (6 кг)

|       |                            |    |           |       |
|-------|----------------------------|----|-----------|-------|
| 72,82 | Коротовский Евгений 92 Смл | 1  | Чебоксары | 3.07  |
| 70,98 | Бурый Игорь 93 Срн         | 2ю | Адлер     | 11.02 |
| 70,86 | Башан Николай 92 Срн       | вк | Адлер     | 23.02 |
| 70,60 | Четвериков Евгений 93 Ств  | 1ю | Краснодар | 1.06  |
| 67,38 | Пронкин Валерий 94 Н-Н     | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 67,34 | Постный Виктор 94 М-Смл    | 2  | Краснодар | 17.05 |
| 59,38 | Аксенов Иван 95 СПб        | 3  | Краснодар | 17.05 |
| 58,46 | Романов Олег 96 СПб        | вк | Адлер     | 22.04 |
| 58,02 | Валентик Иван 92 М-Влд     | 1  | Москва    | 15.06 |
| 57,11 | Шапетько Владимир 93 Срн   | 4ю | Адлер     | 23.02 |

## Копье

|       |                          |    |              |       |
|-------|--------------------------|----|--------------|-------|
| 80,15 | Иордан Валерий 92 М.о.   | 2  | Адлер        | 22.04 |
| 67,33 | Ивченков Сергей 93 Смл   | 2  | Чебоксары    | 2.07  |
| 66,49 | Калмыков Ян 93 Смл       | 2ю | Адлер        | 12.02 |
| 66,37 | Шарыгин Александр 92 Ств | 3  | Чебоксары    | 2.07  |
| 65,77 | Комаров Герман 94 СПб    | 2  | С.-Петербург | 1.06  |
| 65,30 | Ермошин Егор 93 М, ФСО   | 2ю | Адлер        | 23.02 |
| 62,90 | Лопатин Руслан 93 Смл    | 5ю | Адлер        | 23.02 |
| 61,08 | Мхиторян Армен 92 СПб    | 1  | С.-Петербург | 8.07  |
| 59,19 | Мельников Егор 94 Влг    | 2  | Краснодар    | 17.05 |
| 59,01 | Шкуренев Илья 92 Кр-Влг  | м  | Острава      | 15.07 |

## Десятиборье (юниорское)

|                                                              |                         |    |           |       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------|----|-----------|-------|
| 7894                                                         | Шкуренев Илья 92 Кр-Влг | 5  | Острава   | 15.07 |
| (11,09-7,27-12,88-2,01-49,84-14,97-42,55-5,00-59,01-4.40,56) |                         |    |           |       |
| 7668                                                         | Руднев Павел 92 Р/Д     | 1ю | Чебоксары | 10.06 |
| (11,15-7,47-13,28-2,06-50,02-14,42-38,06-4,70-45,80-4.42,52) |                         |    |           |       |

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

|      |                                                              |    |           |       |
|------|--------------------------------------------------------------|----|-----------|-------|
| 7429 | Копейкин Александр 92 Н-Н                                    | 1ю | Сочи      | 14.05 |
|      | (11,28-6,90-14,53-1,85-51,60-14,94-45,26-4,50-58,12-4.58,64) |    |           |       |
| 7041 | Файзуллин Максим 92 Тмн                                      | 3ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (11,08-6,93-14,92-2,00-50,23-14,46-33,86-3,90-40,33-5.07,95) |    |           |       |
| 6822 | Кравцов Алексей 93 Кз                                        | 4ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (11,29-6,97-13,42-1,97-50,56-15,64-32,69-3,90-36,64-4.39,46) |    |           |       |
| 6730 | Сабитов Рушан 93 М                                           | 5ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (11,59-6,70-14,32-1,97-52,92-15,03-33,90-3,90-44,70-5.00,76) |    |           |       |
| 6482 | Месяцев Владислав 92 Кр                                      | 2ю | Сочи      | 17.09 |
|      | (11,68-6,66-13,56-1,82-53,41-15,65-33,02-4,10-43,70-4.55,56) |    |           |       |
| 6450 | Стедьмах Артем 92 Брн                                        | 3ю | Сочи      | 14.05 |
|      | (11,64-6,56-12,89-1,88-52,67-16,40-39,03-3,70-39,35-4.42,97) |    |           |       |
| 6436 | Фомичев Алексей 92 Нвк                                       | 6ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (11,97-6,33-13,78-1,85-52,48-15,79-37,90-3,90-43,30-4.57,86) |    |           |       |
| 6431 | Гавриленко Максим 93 Кмрв                                    | 4ю | Сочи      | 17.09 |
|      | (11,70-6,84-10,68-2,00-52,64-15,86-31,58-4,20-36,71-4.52,39) |    |           |       |

## Женщины 100 м

|       |                            |    |           |       |
|-------|----------------------------|----|-----------|-------|
| 11,80 | Реньжина Екатерина 94 М    | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 11,81 | Хорошева Кристина 93 Пнз   | 1ю | Чебоксары | 1.06  |
| 11,82 | Селецкая Анастасия 92 Тула | 2  | Брянск    | 18.06 |
| 11,97 | Лапина Анна 92 Врж         | 1  | Москва    | 14.06 |
| 12,05 | Майстренко Ольга 92 Брн    | 3  | Брянск    | 28.05 |
| 12,07 | Полищук Анастасия 94 Чл    | 1  | Сочи      | 5.08  |
| 12,09 | Мартынова Вероника 94 Ир   | 3  | Чебоксары | 17.06 |
| 12,12 | Егошенко Юлия 92 Орел      | 2ю | Брянск    | 28.05 |
| 12,13 | Колесникова Людмила 92 Влг | 1ю | Краснодар | 1.06  |
| 12,13 | Кулакова Виктория 93 Кз    | 2ю | Чебоксары | 1.06  |

## 200 м

|       |                            |    |           |       |
|-------|----------------------------|----|-----------|-------|
| 23,55 | Рудакова Екатерина 92 Чл   | 1  | Челябинск | 8.07  |
| 23,64 | Реньжина Екатерина 94 М    | 1  | Трабзон   | 29.07 |
| 24,12 | Селецкая Анастасия 92 Тула | 1ю | Брянск    | 29.05 |
| 24,15 | Хорошева Кристина 93 Пнз   | 1ю | Чебоксары | 2.06  |
| 24,27 | Егошенко Юлия 92 Орел      | 2ю | Брянск    | 29.05 |
| 24,44 | Майстренко Ольга 92 Брн    | 3ю | Брянск    | 29.05 |
| 24,50 | Полищук Анастасия 94 Чл    | 3  | Сочи      | 6.08  |
| 24,58 | Лапина Анна 92 Врж         | 2  | Краснодар | 18.05 |
| 24,67 | Колесникова Людмила 92 Влг | 3  | Краснодар | 2.06  |
| 24,75 | Асланиди Анастасия 94 Ул   | 3  | Чебоксары | 2.06  |

## 400 м

|       |                            |    |           |       |
|-------|----------------------------|----|-----------|-------|
| 54,23 | Асланиди Анастасия 94 Ул   | 1  | Чебоксары | 17.06 |
| 54,30 | Стаценко Наталья 92 Чркс   | 1  | Краснодар | 2.07  |
| 54,43 | Коршунова Анастасия 92 Влг | 1ю | Краснодар | 1.06  |
| 54,49 | Парфенова Анна 94 Влг      | 2  | Чебоксары | 17.06 |
| 54,62 | Маланова Айвика 92 Й-О     | 1  | Москва    | 14.06 |
| 54,89 | Глотова Яна 95 Лпц         | 3  | Чебоксары | 17.06 |
| 54,93 | Доканева Анжелика 92 Р/Д   | 2  | Чебоксары | 2.07  |
| 55,40 | Шестакова Светлана 92 М    | 7  | Чебоксары | 12.07 |
| 55,50 | Лунева Софья 92 Ств        | 3  | Чебоксары | 2.07  |
| 55,55 | Аникиенко Елизавета 94 М   | 3  | Краснодар | 17.05 |

## 800 м

|         |                             |     |           |       |
|---------|-----------------------------|-----|-----------|-------|
| 2.03,59 | Маланова Айвика 92 Й-О      | 3   | Таллин    | 23.07 |
| 2.04,57 | Рогозина Светлана 92 М      | 2   | Чебоксары | 2.07  |
| 2.06,37 | Баздырева Анастасия 92 Ект  | 234 | Чебоксары | 1.07  |
| 2.06,91 | Козменко Виктория 95 М, ФСО | 334 | Чебоксары | 1.07  |
| 2.07,01 | Орехова Дарья 92 Ярс        | 3   | Москва    | 15.06 |
| 2.07,22 | Олейниченко Анастасия 92 Чл | 4   | Чебоксары | 2.07  |
| 2.07,58 | Самигулина Эльмира 92 Уфа   | 5   | Чебоксары | 2.07  |
| 2.08,25 | Александрова Дина 92 Чбк    | 1ю  | Чебоксары | 2.06  |
| 2.08,32 | Муратова Олеся 92 М.о.      | 133 | Чебоксары | 1.07  |
| 2.08,81 | Шухтуева Алена 93 Уфа       | 7   | Чебоксары | 2.07  |

## 1500 м

|         |                              |    |              |       |
|---------|------------------------------|----|--------------|-------|
| 4.20,15 | Александрова Дина 92 Чбк     | 1ю | Чебоксары    | 1.06  |
| 4.21,83 | Гуляева Александра 94 М-Ивн  | 1  | Сочи         | 6.08  |
| 4.22,31 | Полковникова Олеся 92 Чбк    | 3  | Москва       | 9.06  |
| 4.24,70 | Васильева Вера 94 Чбк        | 2  | Сочи         | 6.08  |
| 4.28,34 | Солдатова Анна 93 Абк        | 1ю | Кемерово     | 1.06  |
| 4.29,60 | Соколенко Екатерина 92 Томск | 12 | Сочи         | 24.05 |
| 4.30,64 | Меженская Мария 93 Орб       | 3  | Чебоксары    | 3.07  |
| 4.30,73 | Бурцева Яна 92 СПб           | 3  | С.-Петербург | 31.05 |
| 4.31,08 | Букина Евдокия 93 Чл         | 4  | Чебоксары    | 3.07  |
| 4.32,62 | Ефимова Татьяна 92 Чбк       | 2ю | Чебоксары    | 1.06  |

## 3000 м

|         |                              |   |           |       |
|---------|------------------------------|---|-----------|-------|
| 9.01,51 | Кудашкина Алена 94 Срн       | 4 | Лилль     | 6.07  |
| 9.26,80 | Полковникова Олеся 92 Чбк    | 1 | Чебоксары | 1.07  |
| 9.35,80 | Солдатова Анна 93 Абк        | 2 | Чебоксары | 1.07  |
| 9.44,50 | Рязанцева Светлана 92 Врж    | 3 | Чебоксары | 1.07  |
| 9.48,59 | Васильева Вера 94 Чбк        | 2 | Чебоксары | 17.06 |
| 9.51,41 | Мадеева Илемпи 94 Чбк        | 3 | Чебоксары | 17.06 |
| 9.55,20 | Ефимова Татьяна 92 Чбк       | 4 | Чебоксары | 1.07  |
| 9.56,10 | Чалкова Тамара 95 Нвчбк      | 4 | Чебоксары | 17.06 |
| 9.56,80 | Фазлитдинова Зульфира 94 Уфа | 5 | Чебоксары | 1.07  |
| 9.57,30 | Николаева Ольга 95 Чбк       | 6 | Чебоксары | 1.07  |

## 5000 м

|          |                                |    |           |      |
|----------|--------------------------------|----|-----------|------|
| 16.42,03 | Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа    | 1  | Чебоксары | 3.07 |
| 16.48,16 | Солдатова Анна 93 Абк          | 1ю | Кемерово  | 2.06 |
| 16.50,1  | Полковникова Олеся 92 Чбк      | 1ю | Чебоксары | 2.06 |
| 17.01,33 | Киселева Мария 95 Нс           | 4  | Кемерово  | 2.06 |
| 17.03,94 | Чинчикеева Альбина 92 Чбк-Брнл | 2  | Чебоксары | 3.07 |
| 17.13,26 | Рязанцева Светлана 92 Врж      | 3  | Чебоксары | 3.07 |
| 17.17,5  | Ефимова Татьяна 92 Чбк         | 2ю | Чебоксары | 2.06 |
| 17.27,69 | Федорова Анна 93 У-У           | 2ю | Кемерово  | 2.06 |
| 17.32,09 | Михайлова Вероника 92 Клнг     | 4  | Чебоксары | 3.07 |
| 17.41,32 | Фазлитдинова Зульфира 94 Уфа   | 6  | Чебоксары | 3.07 |

## 100 м с/б

|       |                               |     |           |       |
|-------|-------------------------------|-----|-----------|-------|
| 13,47 | Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс | 3   | Таллин    | 23.07 |
| 13,87 | Сошкина Анна 92 М             | 2   | Чебоксары | 1.07  |
| 14,15 | Хитрова Ксения 92 М           | 2   | Краснодар | 17.05 |
| 14,42 | Финадеева Анастасия 92 Ект    | 231 | Чебоксары | 1.07  |
| 14,49 | Шевченко Татьяна 92 Ект       | 232 | Чебоксары | 1.07  |
| 14,50 | Ильина Вероника 94 Чбк        | 3   | Чебоксары | 1.07  |
| 14,52 | Гацалова Алина 95 М.о.        | 3   | Краснодар | 17.05 |
| 14,57 | Белоусова Юлия 93 М           | 4   | Краснодар | 17.05 |
| 14,61 | Коротченко Алина 94 Ств       | м   | Сочи      | 6.08  |
| 14,63 | Сотникова Галина 92 Р/Д       | 3   | Краснодар | 17.05 |

## 400 м с/б

|       |                            |     |           |       |
|-------|----------------------------|-----|-----------|-------|
| 57,10 | Рудакова Вера 92 Прм       | 1   | Чебоксары | 2.07  |
| 57,97 | Коршунова Анастасия 92 Влг | 2   | Чебоксары | 2.07  |
| 58,06 | Храмова Валерия 92 Смр     | 3   | Чебоксары | 2.07  |
| 59,24 | Вовк Ольга 93 Р/Д          | 2ю  | Краснодар | 2.06  |
| 59,56 | Аникиенко Елизавета 94 М   | 1   | Чебоксары | 19.06 |
| 59,99 | Сисева Алена 93 Ств        | 132 | Чебоксары | 1.07  |
| 61,19 | Гайсина Эльвира 92 Смр     | 233 | Чебоксары | 1.07  |
| 61,30 | Климентьева Алена 94 Н-Н   | 2   | Чебоксары | 19.06 |
| 61,48 | Волкова Ксения 95 СПб      | 3   | Чебоксары | 19.06 |
| 61,53 | Ивлева Ирина 92 Чл         | 6   | Чебоксары | 2.07  |

## 3000 м с/п

|          |                                |    |           |       |
|----------|--------------------------------|----|-----------|-------|
| 9.56,98  | Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа    | 2  | Таллин    | 23.07 |
| 10.10,14 | Букина Евдокия 93 Чл           | 2  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.27,55 | Чинчикеева Альбина 92 Чбк-Брнл | 3  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.32,16 | Барменкова Валентина 92 Омск   | 4  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.39,26 | Титова Ирина 92 Чл             | 5  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.39,80 | Левина Ксения 93 Ул            | 6  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.50,15 | Шестакова Светлана 92 М        | 7  | Чебоксары | 2.07  |
| 10.53,95 | Останина Мария 94 Прм          | 4  | Краснодар | 17.05 |
| 10.58,94 | Роговая Екатерина 93 Крс       | 8  | Чебоксары | 2.07  |
| 11.04,52 | Денер Наталья 93 Чбк           | 2ю | Чебоксары | 1.06  |

## 4x100 м

|       |                                                                             |   |           |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 46,63 | Москва-1 (Бучельникова М., Реньжина Е., Аникина В., Резванова С.)           | 1 | Чебоксары | 19.06 |
| 47,07 | Волгоградская о. (Мельникова К., Колесникова Л., Доканева А., Коршунова А.) | 1 | Чебоксары | 03.07 |
| 47,20 | Татарстан (Галимова Д., Мейснер Д., Котова А., Кулакова В.)                 | 2 | Чебоксары | 03.07 |
| 47,97 | Самарская о. (Комарова С., Карамнова М., Титова М., Родомакина Н.)          | 3 | Чебоксары | 03.07 |
| 48,14 | Свердловская о. (Лебедева А., Коянова Е., Финадеева А., Шевченко Т.)        | 4 | Чебоксары | 03.07 |
| 48,23 | Воронежская о. (Карлова Е., Русинова А., Соловьева М., Панина А.)           | 1 | Краснодар | 17.05 |
| 48,26 | Омская о. (Федоренко В., Лубнина Т., Безручко Е., Минина К.)                | 5 | Чебоксары | 03.07 |
| 48,58 | Нижегородская о. (Киселева Д., Жукова А., Постникова Ю., Репекто Н.)        | 6 | Чебоксары | 03.07 |



|       |                                                                  |   |           |       |
|-------|------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 48,92 | Москва-Тула (Реньжина Е., Гацалова Э., Гацалова А., Сорокина В.) | 2 | Краснодар | 17.05 |
| 49,07 | С.-Петербург-1 (Алиева Э., Киричук А., Клюквина А., Кадичева А.) | 2 | Чебоксары | 19.06 |

## 4x400 м

|         |                                                                              |   |           |       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
| 3.38,11 | Москва-1 (Галицкая А., Маланова А., Орехова Д., Рудакова В.)                 | 1 | Чебоксары | 03.07 |
| 3.43,07 | Московская о. (Павлова Ю., Молчанова М., Шамова В., Муратова О.)             | 2 | Чебоксары | 03.07 |
| 3.44,88 | Челябинская о.-1 (Хнырева Т., Павлюкова М., Прудникова И., Ивлева И.)        | 3 | Чебоксары | 03.07 |
| 3.45,05 | Челябинская о.-2 (Матвеева Н., Дубынина К., Масленникова Е., Олейниченко А.) | 4 | Чебоксары | 03.07 |
| 3.45,63 | Оренбургская о. (Пасичная К., Андреева А., Подмарькова А., Куманчук К.)      | 1 | Чебоксары | 19.06 |
| 3.45,91 | Москва ЮМ (Орехова Д., Аникиенко Е., Рудакова В., Рогозина С.)               | 1 | Краснодар | 17.05 |
| 3.46,33 | Ростовская о. (Шульгина Е., Вовк О., Селиванова В., Семенова Н.)             | 5 | Чебоксары | 03.07 |
| 3.47,27 | Нижегородская о. (Кудряшова Д., Пяткова А., Комарова А., Клементьева А.)     | 2 | Чебоксары | 19.06 |
| 3.49,58 | Волгоградская о. (Ткаченко С., Глазова Е., Шпилева Е., Парфенова А.)         | 3 | Чебоксары | 19.06 |
| 3.49,59 | Москва (Лузина А., Тхакур С., Немыкина А., Козменко В.)                      | 6 | Чебоксары | 03.07 |

## Ходьба 10 км

|          |                           |    |          |       |
|----------|---------------------------|----|----------|-------|
| 42.43    | Васильева Светлана 92 Чбк | 1  | Сочи     | 27.02 |
| 42.59,48 | Лашманова Елена 92 Срн    | 1  | Таллин   | 21.07 |
| 46.49,00 | Ермина Анна 93 Срн        | 3  | Таллин   | 21.07 |
| 47.00    | Дубровина Ольга 93 Нс     | 1  | Вороново | 18.09 |
| 47.35    | Гиматдинова Лилия 92 М    | 4  | Сочи     | 27.02 |
| 47.42    | Арюкова Алена 93 Срн      | 5  | Сочи     | 27.02 |
| 47.57    | Замятин Дина 92 Чбк       | 6  | Сочи     | 27.02 |
| 48.26    | Кармышева Лилия 92 Срн    | 8  | Сочи     | 27.02 |
| 48.30    | Крашалева Анна 92 Кмрв    | 9  | Сочи     | 27.02 |
| 48.36,2  | Сережина Наталья 92 Нс    | 1ю | Кемерово | 2.06  |

## Высота

|       |                              |   |           |       |
|-------|------------------------------|---|-----------|-------|
| 1,97п | Кучина Мария 93 Прхл         | 1 | Тржинец   | 26.01 |
| 1,90  | Федотова Екатерина 92 М-Чбк  | 2 | Чебоксары | 2.07  |
| 1,86  | Андреева Анастасия 92 М, ФСО | 2 | Краснодар | 18.05 |
| 1,85п | Ярышкина Александра 94 М     | 1 | Пенза     | 29.01 |
| 1,81  | Степанова Екатерина 94 М-Крс | 1 | Сочи      | 6.08  |
| 1,80п | Краснокутская Оксана 93 СПб  | 3 | Саранск   | 6.02  |
| 1,79п | Ключникова Варвара 96 Кз     | 2 | Пенза     | 29.01 |
| 1,79п | Грайворонская Кристина 95 М  | 3 | Пенза     | 29.01 |
| 1,79  | Новоженкова Мария 92 Чбк     | м | Чебоксары | 9.06  |
| 1,79п | Соколова Наталья 95 М        | 1 | Москва    | 21.12 |

## Шест

|       |                            |    |              |       |
|-------|----------------------------|----|--------------|-------|
| 4,40  | Демиденко Наталья 93 Влг   | 1  | Чебоксары    | 1.07  |
| 4,30п | Бирюкова Анастасия 92 Влг  | 5  | Москва       | 16.02 |
| 4,10  | Чхаидзе Анна 96 М          | 2  | Краснодар    | 17.05 |
| 4,10  | Муллина Ольга 92 Блг-Орел  | 3  | Чебоксары    | 1.07  |
| 4,10  | Бондаренко Кристина 94 Р/Д | 3  | Трабзон      | 26.07 |
| 4,00п | Стецюк Татьяна 92 М-Ир     | 1  | Москва       | 9.02  |
| 4,00п | Галичева Мария 96 Чл       | 1  | Омск         | 23.12 |
| 4,00п | Новикова Валерия 94 Чл     | вк | Омск         | 23.12 |
| 3,90п | Бобкова Дарья 96 Чл        | 1ю | Челябинск    | 15.01 |
| 3,90п | Гиль Софья 92 СПб          | 1  | С.-Петербург | 16.01 |
| 3,90  | Молькова Таисия 95 Ярс     | 3  | Краснодар    | 17.05 |
| 3,90  | Комарова Кристина 92 Ярс   | 5  | Краснодар    | 17.05 |
| 3,90п | Новикова Ксения 96 СПб     | вк | С.-Петербург | 10.12 |

## Длина

|       |                             |    |           |       |
|-------|-----------------------------|----|-----------|-------|
| 6,48  | Бережная Александра 92 Р/Д  | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 6,33п | Мисоченко Анна 92 Кр        | 4  | Краснодар | 29.01 |
| 6,33  | Бучельникова Марина 94 Ект  | 1  | Сочи      | 6.08  |
| 6,32  | Юрченко Полина 93 СПб-Л.о.  | 2  | Краснодар | 17.05 |
| 6,15  | Ильина Вероника 94 Чбк      | 1н | Чебоксары | 1.06  |
| 6,15  | Большакова Ирина 92 М-Рз    | 3  | Чебоксары | 2.07  |
| 6,11  | Саломатина Ольга 92 М-Чл    | 4  | Краснодар | 17.05 |
| 6,08  | Новоженкова Мария 92 Чбк    | м  | Чебоксары | 10.06 |
| 6,00п | Смирнова Анастасия 93 Крс   | 1ю | Омск      | 22.01 |
| 6,00п | Васильченко Надежда 94 Клнг | 2  | Пенза     | 29.01 |

## Тройной

|       |                  |   |        |       |
|-------|------------------|---|--------|-------|
| 14,35 | Бородин Яна 92 М | 1 | Москва | 15.06 |
|-------|------------------|---|--------|-------|

|       |                          |    |           |       |
|-------|--------------------------|----|-----------|-------|
| 13,35 | Саломатина Ольга 92 М-Чл | 2  | Москва    | 15.06 |
| 13,24 | Саенко Анастасия 92 Смл  | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 13,20 | Стекольников Нелли 93 Хб | 4  | Чебоксары | 3.07  |
| 12,96 | Кускова Маргарита 94 М   | 1  | Москва    | 24.05 |
| 12,96 | Вельямкина Ольга 92 Смр  | 5  | Чебоксары | 3.07  |
| 12,92 | Леонова Виктория 94 Влг  | 4  | Вильнев   | 8.07  |
| 12,88 | Садохина Виктория 94 Смр | кв | Чебоксары | 18.06 |
| 12,83 | Белкова Анастасия 94 Смр | 3  | Чебоксары | 19.06 |
| 12,80 | Иванашкина Дарья 94 Н-Н  | 1  | Чебоксары | 25.05 |

## Ядро

|        |                            |    |              |       |
|--------|----------------------------|----|--------------|-------|
| 16,74  | Тронева Наталья 93 Кр      | 4  | Москва       | 6.08  |
| 15,42п | Сидорина Ольга 92 М        | вк | Москва       | 17.12 |
| 15,34п | Акимова Мария 92 Лпц       | 2  | Саранск      | 6.02  |
| 14,78п | Широбокова Наталья 94 Омск | 1  | Пенза        | 29.01 |
| 14,34  | Безрученко Елена 96 Р/Д    | 2  | Сочи         | 5.08  |
| 14,21п | Батищева Екатерина 93 Омск | 5  | Москва       | 9.01  |
| 13,95  | Грищенко Алевтина 94 Ств   | 3  | Сочи         | 5.08  |
| 13,86  | Пивина Евгения 95 СПб      | 1  | С.-Петербург | 8.06  |
| 13,80  | Погодичева Яна 93 Хб       | 4  | Чебоксары    | 1.07  |
| 13,40п | Бабина Ирина 93 Р/Д        | 6  | Саранск      | 6.02  |
| 13,40  | Почитаева Ирина 96 Ир      | 1  | Иркутск      | 4.08  |

## Диск

|       |                              |    |           |       |
|-------|------------------------------|----|-----------|-------|
| 52,52 | Широбокова Наталья 94 Омск   | 1  | Краснодар | 17.05 |
| 48,10 | Сидоркина Дарья 92 Срн       | 1ю | Адлер     | 23.04 |
| 46,41 | Тронева Наталья 93 Кр        | 1  | Чебоксары | 2.07  |
| 46,34 | Исковская Валерия 95 Нл      | 2  | Сочи      | 6.08  |
| 45,62 | Рытова Анастасия 92 М        | 3  | Москва    | 10.06 |
| 45,43 | Холстинина Галина 93 М, ФСО  | 10 | Краснодар | 17.05 |
| 45,12 | Пивина Евгения 95 СПб        | 2н | Адлер     | 22.02 |
| 45,03 | Рахманкулова Виктория 93 ств | 5  | Краснодар | 17.05 |
| 44,87 | Исаева Виктория 92 М         | 10 | Ерино     | 5.06  |
| 44,02 | Маркина Анастасия 95 Нл      | 1  | Сочи      | 27.05 |

## Молот

|       |                              |    |           |       |
|-------|------------------------------|----|-----------|-------|
| 57,86 | Старовойтова Алина 92 Брн    | 1  | Москва    | 15.06 |
| 56,91 | Рябцева Екатерина 92 Р/Д     | 2  | Чебоксары | 3.07  |
| 56,17 | Садова Виктория 93 Н-Н       | вк | Москва    | 15.06 |
| 55,38 | Юганкина Мария 92 Смл        | 3  | Чебоксары | 3.07  |
| 54,68 | Торгашева Татьяна 92 Кмрв    | 1  | Алма-Ата  | 19.06 |
| 53,20 | Беспалова Любовь 94 Ярс      | 5  | Чебоксары | 3.07  |
| 53,13 | Крылова Ольга 94 М, ФСО      | 1  | Москва    | 7.06  |
| 53,04 | Тараканова Евгения 94 М, ФСО | 2  | Сочи      | 6.08  |
| 52,87 | Муравская Галина 93 Ств      | 7  | Чебоксары | 3.07  |
| 51,40 | Попова Анна 94 СПб           | 4  | Краснодар | 17.05 |

## Копье

|       |                               |    |           |       |
|-------|-------------------------------|----|-----------|-------|
| 53,86 | Герасимчук Алина 94 Ств       | 1  | Трабзон   | 29.07 |
| 52,84 | Ананченко Евгения 92 М-Ств    | кв | Таллин    | 23.07 |
| 51,81 | Старыгина Екатерина 95 Р/Д    | 1  | Сочи      | 7.08  |
| 49,94 | Шинкоренкова Валентина 92 Влг | 2ю | Краснодар | 1.06  |
| 49,32 | Дундукова Нина 92 Влг         | 1ю | Краснодар | 22.01 |
| 48,71 | Брилина Алина 95 М            | 3  | Чебоксары | 19.06 |
| 48,65 | Шестакова Ольга 93 Ств        | 3  | Чебоксары | 3.07  |
| 48,46 | Креклева Анастасия 92 Смл     | 4  | Чебоксары | 3.07  |
| 48,41 | Печникова Светлана 94 Влд     | 4  | Чебоксары | 19.06 |
| 48,09 | Ерошина Анна 93 М-Чбк         | 1ю | Адлер     | 12.02 |

## Семиборье

|      |                                             |    |           |       |
|------|---------------------------------------------|----|-----------|-------|
| 5610 | Новоженкова Мария 92 Чбк                    | 1ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (14,74-1,79-11,09-25,19-6,08-33,28-2.15,57) |    |           |       |
| 5306 | Петрич Анна 93 СПб                          | 2ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (14,84-1,73-10,23-25,85-5,76-33,69-2.16,38) |    |           |       |
| 4958 | Ткач Любовь 93 М, ФСО                       | 3ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (16,38-1,67-12,11-26,29-5,38-38,04-2.26,55) |    |           |       |
| 4772 | Ивенская Оксана 93 Ств                      | 1ю | Краснодар | 2.06  |
|      | (15,64-1,65-10,66-27,33-5,36-37,75-2.31,36) |    |           |       |
| 4708 | Мисоченко Анна 92 Кр                        | 2ю | Сочи      | 17.09 |
|      | (15,28-1,68-10,01-27,12-5,78-31,02-2.40,93) |    |           |       |
| 4634 | Танякина Ольга 93 Срн                       | 1ю | Чебоксары | 2.06  |
|      | (15,61-1,69-9,75-27,65-5,41-23,45-2.35,63)  |    |           |       |
| 4600 | Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс               | 4ю | Сочи      | 17.09 |
|      | (13,86-1,47-8,44-25,56-5,61-26,42-2.36,86)  |    |           |       |
| 4544 | Власова Анна 92 Блг                         | 3ю | Сочи      | 15.05 |
|      | (15,74-1,62-10,30-28,54-5,07-32,10-2.21,19) |    |           |       |
| 4459 | Соколова Наталья 95 М                       | 1  | Москва    | 13.05 |
| 4447 | Обжигайлова Анастасия 93 Кмрв               | 5ю | Чебоксары | 10.06 |
|      | (15,95-1,55-10,53-27,61-5,05-36,93-2.25,20) |    |           |       |



**Фотовзгляд:  
после финиша**



## Подписка-2012 Второе полугодие



### Уважаемые читатели!

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

#### Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»  
ИНН 7724102962, 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 660 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!

123001, Москва, ул. Садово-Кудринская, д. 8-12  
тел. (495) 691-0447, 508-0632

Web: [www.4rsport.ru](http://www.4rsport.ru) E-mail: [4rsport@mail.ru](mailto:4rsport@mail.ru)

2012 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 660 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)



Наталия Добринская (Украина) —  
чемпионка и рекордсменка мира  
в пятиборье

