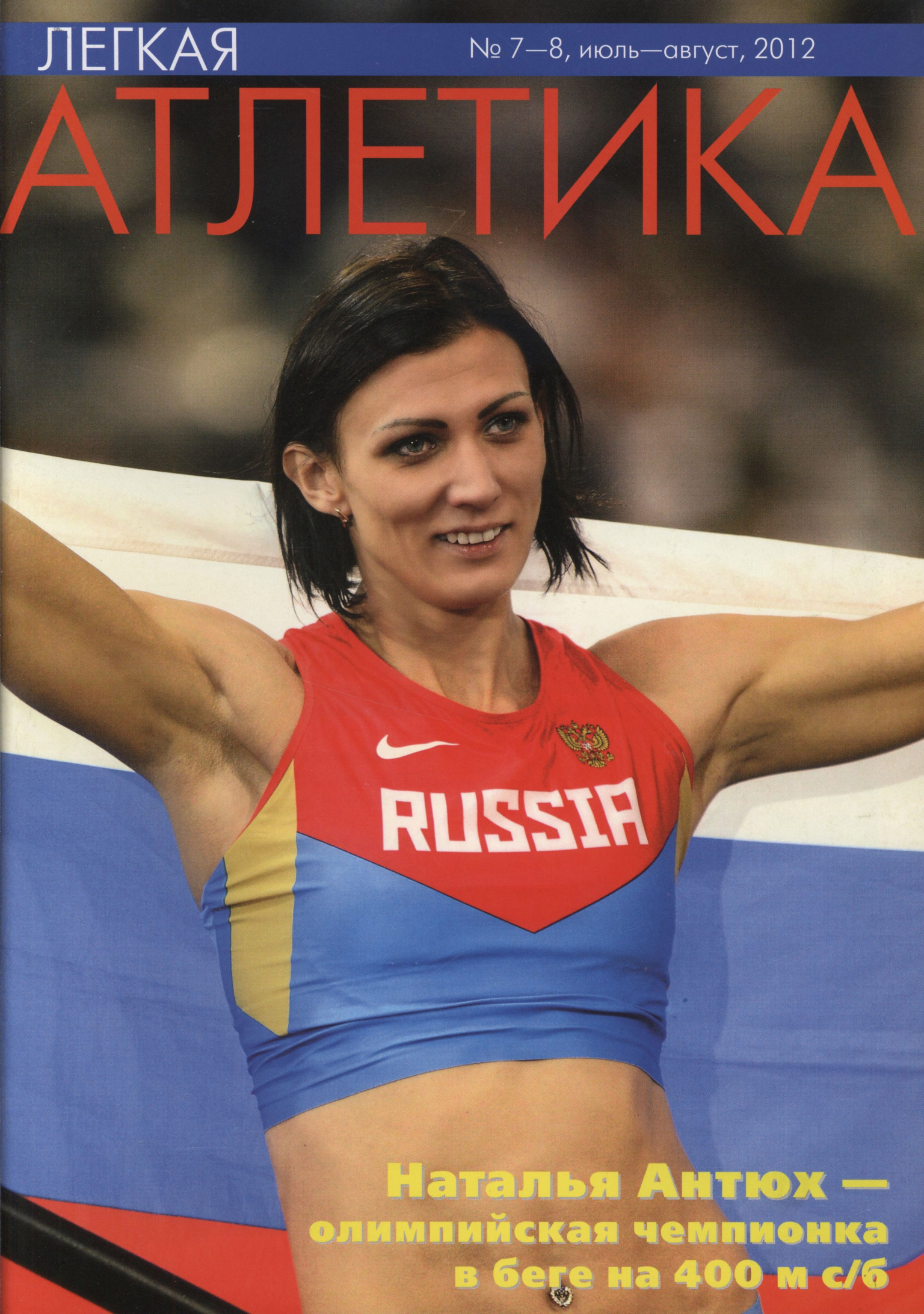
ЛЕГКАЯ
№ 7—8, июль—август, 2012

АТЛЕТИКА



Наталья Антюх — олимпийская чемпионка в беге на 400 м с/б

Россияне на Олимпийских играх-2012

Олимпийская чемпионка в беге на 800 м Мария Савинова и бронзовый призер Екатерина Поистогова

Золотые — 8

Сергей КИРДЯПКИН

Иван УХОВ

Наталья АНТЮХ

Юлия ЗАРИПОВА

Елена ЛАШМАНОВА

Татьяна ЛЫСЕНКО

Мария САВИНОВА

Анна ЧИЧЕРОВА

Серебряные — 5

Ольга КАНИСЬКИНА

Евгения КОЛОДКО

Дарья ПИЩАЛЬНИКОВА

Елена СОКОЛОВА

Эстафета 4х400 м:

Юлия ГУЩИНА,

Антонина КРИВОШАПКА,

Татьяна ФИРОВА,

Наталья АНТЮХ,

в забеге

Наталья НАЗАРОВА,

Анастасия КАПАЧИНСКАЯ

Бронзовые — 5

Елена ИСИНБАЕВА

Татьяна ПЕТРОВА-АРХИПОВА

Екатерина ПОИСТОГОВА

Татьяна ЧЕРНОВА

Светлана ШКОЛИНА

LONDON 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Ежемесячный спортивно-методический журнал
Издается с 1955 года
№ 7–8 (686–687)
июль–август 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.
Загорулько Е.
Зеличенок 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, Александра Киселева и Николая Иванова

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
Планирование тренировочного процесса
Питер Дж. Л.Томпсон

6 Наука – практике
Микростретчинг – практический подход для восстановления
Николос Апостолопулос

9 Из архива «Легкой атлетики»
Упражнения для кисти
Василий Клименко

10 Лондон-2012
Олимпийский маршрут
Валентин Балахничев

12 Тренер о чемпионе
Екатерина Куликова. На полном доверии (Наталья Антюх)

17 Наука – практике
Структура бега
Октай Мирзоев

20 Лондон-2012
Олимпийские игры. Технические результаты

38 Чемпионат мира среди юниоров
Звезды завтрашнего дня
Николай Иванов

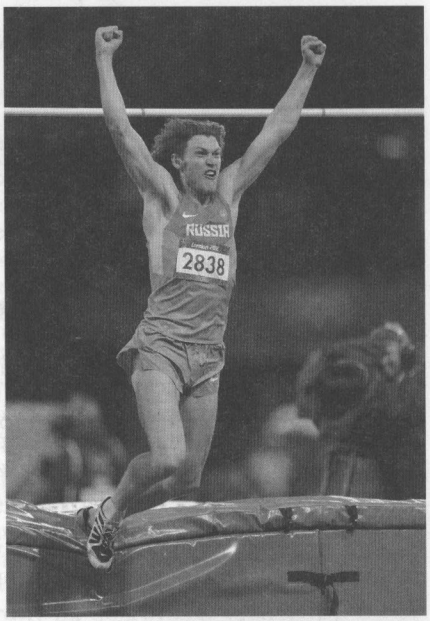
44 Под флагом сборной
Послание небес (Сергей Моргунов)
Светлана Черкасова

46 На стадионах страны и мира
Чемпионат России

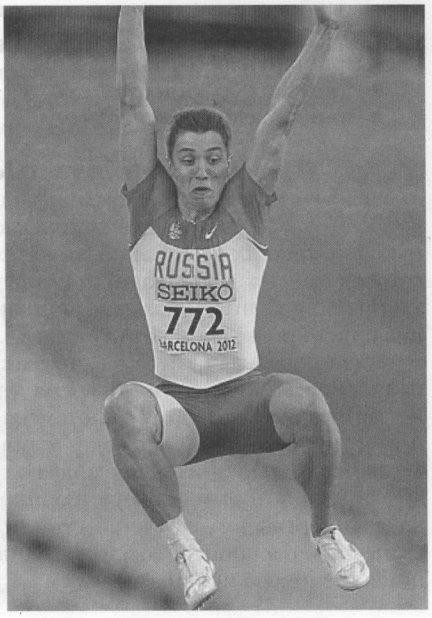
49 Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет
Высокая планка Чебоксар
Юрий Чирков

с. 12

с. 20



с. 44



Планирование тренировочного процесса

Питер Дж. Л.ТОМПСОН

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 20011 год и 1–2, 3–4, 5–6 за 2012 год.

Принципы организации тренировки

Что такое тренировка?

Тренировка – это систематический процесс, целью которого является совершенствование физической формы спортсмена в избранном виде деятельности. Это длительный поступательный процесс, который учитывает индивидуальные потребности и способности спортсмена. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена.

Сам процесс тренировки можно планировать, поскольку тренировка следует определенным принципам. Прежде чем тренер сможет готовить эффективные долгосрочные программы, ему следует полностью понять эти принципы подготовки. Тремя наиболее важными из этих принципов являются следующие:

- Принцип перегрузки
- Принцип обратимости
- Принцип специфичности

Принцип перегрузки (адаптации)

Человеческое тело состоит из миллионов крошечных живых клеток. Каждый вид или группа клеток выполняют различную функцию. Все клетки обладают способностью адаптироваться к тому, кто происходит с организмом. Этот процесс адаптации происходит в организме постоянно. Происходит адаптация к тренировке и в легкой атлетике.

Тренировочная нагрузка – это работа или упражнение, выполняемое спортсменом во время тренировочного занятия. Когда физическая форма спортсмена получает вызов в виде новой тренировочной нагрузки, то организм на нее реагирует. Такая реакция организма представляет собой адаптацию к раздражителю, которым является тренировочная нагрузка. Первоначальная реакция – это усталость. Когда нагрузка прекращается, начинается процесс восстановления от усталости и адаптации к тренировочной нагрузке.

Восстановление и адаптация возвращают спортсмена не просто к первоначальному уровню, но переводят его на новый, более высокий. Такой более высокий уровень спортивной формы достигается за счет гиперкомпенсации к первоначальной тренировочной нагрузке. Итак, перегрузка вызывает усталость, а восстановление и адаптация позволяют организму за счет гиперкомпенсации переходить к более высоким уровням физической готовности.

Принцип перезагрузки

Способность организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам и сверхкомпенсироваться при восстановлении объясняет то, какое действие оказывает тренировка. Если тренировочная нагрузка недостаточна, гиперкомпенсация недостаточна, или ее нет вообще. Слишком большая нагрузка вызовет у спортсмена проблемы с восстановлением, и он может даже не вернуться к начальной форме. Такое состояние появляется, если спортсмен перетренируется.

Различные тренировочные нагрузки оказывают разное воздействие на восстановление и адаптацию спортсмена

Принцип обратимости – «Не используя, потеряешь»

Если спортсмен не занимается тренировками регулярно, то нагрузки нет, и у организма нет необходимости адаптироваться. Это показано на иллюстрации принципа перегрузки, где уровень физической формы медленно возвращается к первоначальным параметрам. Чтобы тренировка была эффективной,

тренер должен понимать взаимоотношения между адаптацией, принципом перегрузки и принципом обратимости. Улучшение спортивной формы наступает в качестве прямого следствия правильных взаимоотношений между нагрузкой и восстановлением.

Принцип обратимости

Термин «нарастающая перегрузка» используется для пояснения того, что повышающиеся уровни нагрузки приведут через рост адаптации и гиперкомпенсации к более высоким уровням физической формы. Повышение уровней нагрузки включает в себя увеличенное число повторений, более быстрые повторения, сокращение времени на восстановление и более тяжелый поднимаемый вес.

Когда тренер постоянно применяет в отношении спортсмена одинаковую тренировочную нагрузку, то вначале форма спортсмена улучшится – до определенного уровня, а затем спортсмен на этом уровне и останется. Как только организм адаптируется к определенной тренировочной нагрузке, адаптация прекращается. Подобным же образом, если тренировочные нагрузки происходят слишком редко, то уровень спортивной формы спортсмена будет постоянно возвращаться к первоначальному уровню. Слишком редкая нагрузка улучшит спортивную форму лишь ненамного – или вообще не улучшит.

Мы уже знаем, что разные тренировочные нагрузки по-разному воздействуют на восстановление спортсмена. Чрезмерная тренировочная нагрузка вызывает неполную адаптацию, и у спортсмена возникнут проблемы с восстановлением от стимулирующего воздействия тренировки. Подобные проблемы с восстановлением имеют тенденцию к накоплению. Это происходит, если нагрузка все время слишком велика или производится слишком часто. Снижение спортивных результатов, вызванное неполной адаптацией, – это один из наиболее очевидных симптомов перетренированности спортсмена. В такой ситуации тренеру нужно дать спортсмену время на должное восстановление; необходимо оценить и сократить тренировочные нагрузки.

Прогрессивная перезагрузка

Соотношение нагрузки с восстановлением называется периодичностью тренировок или тренировочным коэффициентом. Определение правильного тренировочного коэффициента спортсмена является для тренера одним из способов достижения оптимальных уровней повышения как спортивной формы, так и спортивных результатов. У юного атлета соотношение может составлять 1:4, что означает 1 единицу нагрузки на 4 единицы восстановления. Взрослому опытному спортсмену может потребоваться соотношение 1:2 или 1:1, чтобы добиваться постоянного улучшения спортивной формы. В принципе, восстановление не обязательно должно состоять из полного отдыха: это может быть более легкая или простая тренировочная нагрузка. Такой подход можно увидеть в весьма удачной тренерской философии в отношении спортсмена с тренировочным стажем более 10 лет, где чередуются напряженные и легкие дни, а также напряженные и легкие недели. Менее опытные атлеты могут хорошо отреагировать на формат «тяжело / легко / легко», или им может потребоваться еще более легкая нагрузка.

Специально отводить и планировать время на восстановление при подготовке спортсмена крайне важно, однако время – не единственный фактор, который может помочь в восстановлении. Для оказания активной и позитивной помощи в процессе восстановления можно много еще сделать. Тем самым вы обеспечите готовность спортсмена к оптимизации положительных результатов любой тренировки. Это означает, что отводя в планах время на восстановление, вы принесете спортсмену пользу в четырех направлениях. Во-первых, его результаты при одной и той же тренировке будут лучше; во-вторых, он сможет совершенствоваться в плане тренировки более быстрыми темпами, поскольку и результаты, и способность тренироваться улучшатся; в-третьих, он фактически начнет приучаться к процессу адаптации, так как клетки будут реагировать на объем, интенсивность и частоту тренировок и быстрее, и сильнее; и, наконец, он будут менее восприимчив к травмам и болезням.

Тренеру всегда нужно помнить: как только спортсмен закончил тренировку, его организм начинает восстанавливаться, и только в этот момент начинается воздействие от тренировки. Поскольку у большинства адаптация происходит через восстановление, цель вашей тренировочной программы должна заключаться в оптимизации восстановления. Иными словами, вместо «восстановления для того, чтобы тренироваться» – как это бывает у многих тренеров и спортсменов, нужно «тренироваться, чтобы восстанавливаться». Это важное различие в объектах внимания, а не каламбур. Спортсмены, которые «восстанавливаются, чтобы тренироваться», упор делают только на занятия, а отдых в лучшем случае рассматривается ими как необходимое зло. Такие спортсмены застряли на представлении о том, что если просто потренируешься, то этого хватит, чтобы улучшить результаты, а мы уже видели, что это не так. Но если «тренируешься, чтобы восстановиться», каждая тренировка рассматривается в контексте возможностей для восстановления, которые следуют за ней. Тренировку для восстановления нельзя путать со снижением объема тренировок. Вместо этого такие спортсмены создают возможность для сбалансированности тренировки, отдыха и восстановления, поэтому их подготовка становится более эффективной.

Принцип специфичности

Принцип специфичности указывает на то, что специфический характер тренировочной нагрузки вызывает специфическую реакцию и адаптацию. Тренировочная нагрузка должна быть особой в зависимости от каждого спортсмена и от требований соответствующего вида или видов. Это становится очевидным при сравнении требований таких видов, как марафонский бег и толкание ядра. Менее очевидным – но не менее важным – этот постулат становится при планировании тренировок спортсмена, специализирующегося в беге на 200 м в сравнении с бегуном на 400 м. Или это могут быть 100 м с барьерами в сравнении с 400 м с барьерами.

В долгосрочном плане общая подготовка всегда должна предшествовать специальной. Общая тренировка готовит спортсмена к тому, чтобы он смог вынести нагрузку специфической тренировки. Объем общей тренировки определяет допустимый для спортсмена объем специальной тренировки. Чем больше объем общей тренировки в базовой подготовке спортсмена, тем больше его возможности в плане специальной подготовки.

Резюме: принципы организации тренировки

Почему тренировка оказывается эффективной

Человек купил дом с большим садом. И хотя раньше он никогда садоводством не занимался, его настолько воодушевили плодоносящие сады и огороды вокруг него, что он тоже решил посадить овощи. В первую же субботу после переезда почти шесть часов он вскапывал грядки. Вечером, лежа перед телевизором без сил, он заметил болезненные волдыри на руках, и некоторые из них лопнули. На следующий день у него болели все мышцы. Он и сам это понял, и большинство из тех, с кем он поговорил, считали, что он перестарался. Через неделю организм у него восстановился, но руки еще не зажили.

Если мы занимаемся какой-то деятельностью в большем объеме, или она отличается от того, чем мы обычно занимаемся, то в результате наступает перегрузка. Если она слишком велика – как в случае с нашим увлекшимся садовником – у клеток тела нет времени на адаптацию. Поэтому именно отдых или восстановление после перегрузки дают клеткам время на адаптацию к тому, что мы от них требуем, и именно адаптация к перегрузке увеличивает нашу способность справиться с делом. Проще говоря, адаптация клеток позволяет нам улучшить свою физическую форму.

Но вернемся к садовнику. Он заметил общую реакцию на то, что он сделал, то есть мышечную усталость, к вечеру и болезненные ощущения назавтра и в последующие дни. Он также отметил совершенно специфическую реакцию – болезненные волдыри на руках. Поэтому можно сказать, что за любой перегрузкой следует общая и специфическая реакция.

На следующей неделе он общался со многими людьми. Знакомый тренер по легкой атлетике предложил ему другой подход к садовым работам. Он предложил в следующий раз, когда надо будет копать что-нибудь, то делать это только на протяжении 30 минут. Так он и поступил. И вот в этот вечер руки у него лишь немного покраснели, он чувствовал небольшую усталость. Когда на следующий день он проснулся, то мышцы были несколько одеревенелыми, но красноты на руках уже не было. Через три дня у него был выходной и, как и советовал тренер, он опять копал лишь 30 минут. И опять-таки на следующий день он полностью восстановился. Его клетки успешно адаптировались к работе.

Его новый «тренер-садовод» посоветовал работать с лопатой регулярно, раз в три-четыре дня. С его помощью он обнаружил, что может постепенно увеличивать время работы, поэтому начал варьировать время – от минимум 20 минут до гораздо больших отрезков времени. Через несколько недель он уже был в состоянии заниматься огородом гораздо чаще, причем до полутора часов, не чувствуя излишней усталости в мышцах и не натирая волдыри. Надо сказать, что руки у него загрубели, на них появились мозоли от лопаты, а общее состояние здоровья улучшилось.

Из всего этого садовод извлек следующий урок: то, сколько он копал – по объему работы и по ее продолжительности; то, сколько усилий он в это вкладывал, интенсивность и регулярность определяли его самочувствие после этих занятий. При подходящем сочетании объема, интенсивности, регулярности и восстановления клетки его тела смогли продолжить адаптацию к его работе, и садовником он стал хорошим. Этот рассказ четко иллюстрирует то, почему тренировки улучшают спортивную форму – почему они оказываются эффективными.

- Организм способен адаптироваться к тренировочным нагрузкам.
- Тренировочная нагрузка соответствующей интенсивности и продолжительности вызывает гиперкомпенсацию.
- Постепенно увеличивающиеся тренировочные нагрузки вызывают повторную гиперкомпенсацию и улучшают физическую форму.
- Если нагрузка остается одинаковой или производится слишком редко, улучшения не будет.
- Перетренированность или неполная адаптация имеют место тогда, когда тренировочная нагрузка слишком велика или производится слишком часто.
- Адаптация носит специфический характер, в зависимости от специфического характера тренировки.

Помимо основных принципов адаптации, перегрузки, обратимости и специфичности, есть еще три принципа, которые нам, как тренерам, необходимо учитывать при составлении тренировочных планов спортсменов.

Принцип индивидуализации – *Индивидуальная реакция на тренировку*

Каждый человек – личность. Каждый человек привносит в легкую атлетику свои способности, возможности и реакцию на тренировку. У разных спортсменов и реакция на одинаковую тренировку будет разной. Никакую тренировочную программу нельзя назвать идеальной, приносящей оптимальные результаты для всех и каждого. Тренер должен понимать принципы организации тренировки и применять их с учетом своих знаний о конкретном спортсмене. В такие знания входит целый ряд параметров, влияющих на планирование тренировочной программы данного спортсмена. Среди таких параметров – наследственность, возраст и тренировочный стаж.

Родители передают детям по наследству физические, умственные и эмоциональные качества. Это и есть наследственность. Тренеру необходимо принимать во внимание такие унаследованные особенности. Многие из них с помощью систематических тренировок можно изменить, но лишь до той степени, насколько это возможно, что ограничивается унаследованным потенциалом. Не всякий спортсмен обладает унаследованным потенциалом, чтобы стать олимпийским чемпионом. Но все обладают способностью реализовать большую часть унаследованного ими потенциала.

Наши познания о росте и развитии подсказывают нам, что юные спортсмены одного и того же возраста могут серьезно отличаться друг от друга в том, что касается уровня их физической зрелости. Даже если возраст одинаков, разница зачастую может составлять до четырех лет в развитии или биологическом возрасте.

Спортсмены обладают разными уровнями физической готовности и опыта. То, сколько времени спортсмен тренировался, влияет на уровень его физической готовности и способности к работе. Здесь речь идет о тренировочном стаже, а это попросту количество лет, отданных тренировкам в легкой атлетике или подобной деятельности. Важность тренировочного стажа и необходимость его учитывать мы обсуждали в главе о развитии спортсмена. Невозможно определить соответствующий этап развития спортсмена, не зная хронологического, биологического возраста и его тренировочного стажа. Не зная этапа развития спортсмена, невозможно спланировать соответствующий ему тренировочный процесс. Приведенная ниже таблица поможет объяснить необходимость учитывать биологический и хронологический возраст, а также тренировочный стаж.

Спортсмены одного хронологического возраста, но находящиеся на разных этапах развития, обладают совершенно разными способностями для спортивной подготовки

Хронологический возраст	Биологический возраст	Тренировочный стаж
11	9	1
11	13	4

В другой ситуации, показанной в следующей таблице, спо-

собности к работе у спортсменов могут быть похожими, но индивидуальную реакцию на тренировку все же нужно учитывать.

Спортсмены разного хронологического возраста, но одного этапа спортивного развития и похожих способностей к тренировкам

Хронологический возраст	Биологический возраст	Тренировочный стаж
12	13	2
15	13	2

Принцип вариативности

Тренировка – процесс длительный, и нагрузки и восстановление могут быстро наскучить и спортсмену, и тренеру. Опытный тренер привносит разнообразие в программу тренировок, чтобы поддержать интерес и мотивацию спортсмена. Если занятия варьировать, то иногда это может помочь больше, чем отдых.

Такое чередование и разнообразие могут обеспечить изменение сути упражнения, окружающей обстановки, времени дня и состава группы занимающихся. Разнообразие – та область, в которой тренер может проявить максимум творчества.

Принцип активного участия

Спортивный результат – это следствие объединения усилий спортсмена и мастерства тренера. Вот этот последний принцип, наверное, можно считать наиважнейшим. Без него не получится успешной тренировочной программы. Принцип активного участия в тренировке просто означает, что для эффективной реализации тренировочной программы необходимо, чтобы спортсмен хотел активно и с готовностью участвовать в этом процессе. Такое участие не ограничивается поведением спортсмена в присутствии тренера. Все поступки и действия спортсмена, образ его жизни вносят вклад в успех результата. Этот принцип иногда называют «принципом индивидуализации», и спортсмену нужно сначала дать понять, что это за ответственность, а затем вдохновить его на то, чтобы он принял эту ответственность на себя. ◆

Продолжение в следующем номере.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ХРОНИКА («www.rusathletics.com» сообщает)

Награды олимпийцам-легкоатлетам

Президент России Владимир Путин 15 августа в Кремле вручил ордена олимпийским чемпионам Лондона. Серебряные и бронзовые медалисты получили награды из рук Руководителя Администрации Президента РФ Сергея Иванова.

В Александровском зале Большого Кремлевского дворца Президент страны Владимир Путин наградил орденом Почета олимпийскую чемпионку в беге на 400 метров с барьерами, серебряного медалиста в эстафете 4х400 метров **Наталью Антюх**.

Олимпийские чемпионы **Иван Ухов** (высота), **Юлия Зарипова** (3000 м с/п), **Елена Лашманова** (20 км с/х), **Анна Чичерова** (высота), **Мария Савинова** (800 м), **Сергей Кирдяпкин** (50 км с/х) и **Татьяна Лысенко** (молот) удостоены ордена Дружбы.

Президент Владимир Путин отметил улучшение результатов олимпийской сборной России за прошедшие четыре года и назвал результат на Лондонской олимпиаде настоящим успехом.

В Малахитовом фойе Большого Кремлевского дворца Руководитель Администрации Президента РФ Сергей Иванов вручил государственные награды серебряным и бронзовым призерам Олимпийских игр.

Ордена Дружбы удостоена серебряный призер в эстафете 4х400 м **Наталья Назарова**.

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени награждены серебряные медалисты: **Дарья Пищальникова** (диск), **Елена Соколова** (длина), **Ольга Каниськина** (20 км с/х), **Евгения Колодко** (ядро), **Юлия Гущина** (4х400 м), **Антонина Кривошапка** (4х400 м), **Татьяна Фирова** (4х400 м), **Анастасия Капачинская** (4х400 м) и бронзовый призер в семиборье **Татьяна Чернова**.

Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени удостоены бронзовые призеры Олимпийских игр: **Елена Исинбаева** (шест), **Татьяна Петрова-Архипова** (марафон), **Екатерина Поистогова** (800 м) и **Светлана Школина** (высота).

После государственных наград все медалисты Лондона получили в подарок автомобили. Олимпийские чемпионы поощрены автомобилем Audi A8, серебряные медалисты стали обладателями Audi A7 Sportback, бронзовые призеры уехали на Audi A6.

Президент РФ Владимир Путин и олимпийская чемпионка Юлия Зарипова

Валентин Балахничев в Совете при Президенте РФ

Президент РФ Владимир Путин создал и возглавил Совет по развитию физической культуры и спорта. В Совет, состоящий из тридцати человек, вошел президент Всероссийской федерации легкой атлетики Валентин Балахничев.

В новом составе Совета заместителями Владимира Путина стали заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Козак, министр спорта РФ Виталий Мутко и помощник Президента РФ Юрий Трутнев.

В задачи Совета, как и ранее, входит обеспечение взаимодействия между органами власти и общественными организациями в области спорта, а также проведение центральных соревнований в нашей стране.

Как известно, ровно через год в Москве стартует 14-й чемпионат мира по легкой атлетике, который пройдет с 10 по 18 августа 2013 года на БСА «Лужники».

Николос АПОСТОЛОПУЛОС

Микростретчинг — практический подход для восстановления

Введение

Тренировка спортсмена — комплексный процесс. В него включаются различные системы организма, которые подвергаются нагрузке (физической, тактической, умственной) при различных режимах воздействия (интенсивность, объем, плотность), при этом важную роль играет процесс восстановления. В спортивной науке анализируются разнообразные процессы адаптации и изменения гомеостаза у атлетов. Исследователи также отмечают характерные особенности анаболизма и катаболизма.

Особенный интерес вызывают проблемы восстановления. Интенсивные тренировки и соревнования оказывают постоянное воздействие на организм спортсмена и вызывают стресс, после которого требуется восстановление. Необходимо быть уверенным, что проведенное восстановление будет способствовать максимальному использованию потенциала атлета. Однако известны факты нелегального использования запрещенных методов для ускорения восстановительных процессов, которые могут нанести ущерб здоровью спортсмена. Поэтому необходимо предлагать легальные способы наиболее эффективного восстановления.

Ранее считалось, что восстановление — это неотъемлемая часть тренировочного процесса. В настоящее время появились некоторые исследования, которые представляют новые подходы к этому процессу. В нашей клинике microStretching® было определено, что характер процесса восстановления и обновления тканей определяет параметры и вариативность тренировочных нагрузок. Другими словами — планирование тренировочного процесса (микро-, мезо- и макроциклов) должно базироваться на данных протекания процессов восстановления и регенерации.

Техника microStretching® в основном затрагивает такие ткани, как сухожилия, связки и мышцы. При этом включаются в действие нервная, эндокринная и иммунная системы, взаимодействие которых оказывает влияние на восстановительные особенности мышечно-связочного аппарата.

Задача данного сообщения — раскрыть метод microStretching®. Знание принципов и последовательности действий при использовании метода microStretching® поможет тренерам и спортсменам оптимизировать процесс мышечного восстановления.

Обоснование метода

Овладение двигательными навыками обычно начинается с объяснения спортсмену характера движения, его структуры, физиологии и функционального воздействия на организм. Этот процесс является решающим на первых порах обучения. Модель движения в дальнейшем будет совершенствоваться и должна принести ощутимые преимущества в спортивном результате. Мышечно-связочный аппарат, а также нервная система и иные показатели физиологии будут изменяться в процессе совершенствования нового движения.

Правильная тренировка — многоуровневый процесс, который включает анализ структуры воздействий и их эффективность с энергетической точки зрения. Энергетику мы оцениваем как кинетику и потенциальную энергию, что позволяет спортсмену успешно выступать в соревнованиях. Тренировка сама по себе заключается в цикловой структуре, где чередуются циклы анаболизма и катаболизма. Эти циклы по длительности определяются характером тренировочных воздействий и особенностью состояния организма спортсмена. Таким образом, механизм, обеспечивающий развитие спортсмена физически, умственно и эмоционально, существенно связан с процессом создания и трансформации энергии в организме.

Концепция адаптации и восстановления обосновывает трансформацию энергии и организацию двигательного акта так же, как происходит перетекание жидкости. В раннем возрасте многочисленные характеристики постепенно трансформируются в необходимую модель соответствующего состояния мышечного аппарата и нервной системы.

Адаптация к стрессу мышечной и связочной ткани важно для нормального функционирования и развития организма спортсмена. Оптимальное восстановление этих структур в процессе и после тренировочных занятий является необходимым условием развития функциональных способностей и повышения спортивного результата. Если в процессе тренировки возникает разбалансирование между физической нагрузкой и восстановлением, то у спортсмена проявляются признаки перетренировки, проявляющиеся в потере координации мышечной и нервной систем, что приводит к микротравмам мышц и связочного аппарата.

Микротравма определяется утомлением ткани и является ответом на повторяющийся стресс или напряжение. Патогенез этого явления — прямой ответ на изменение интенсивности и объема нагрузки и снижения восстановительных характеристик в различные периоды тренировочных воздействий.

Кумулятивные микротравмы ведут к воспалению, которое является ответом на разрушение мембран тканевых волокон или сокращающихся элементов. Такие явления вызывают постоянное напряжение организма. Нагрузка может быть слишком большой при одновременном выполнении движения, как, например, при рывке или толчке штанги максимального веса или при постоянно повторяющихся воздействиях на мышечную структуру.

Две физиологические системы играют основную роль в данном процессе — это, прежде всего, нервная система симпатическая, парасимпатическая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая. При позитивном или негативном повторяющемся воздействии образуется синдром навыка. Если такая привычка эффективна, то спортсмен улучшает свой результат, при неадекватном воздействии организм ощущает стресс, который становится постоянным. Такие воздействия влияют на проявление энергетических способностей, и это трансформируется в максимально эффективное выполнение движения.

Оптимальное распределение параметров нагрузки и восстановления необходимо для максимизации и эффективности трансформации энергетики. Регулярное использование соответствующих методов восстановления обеспечивает нормальное состояние здоровья и целостность соединительных тканей.

Знания о работе связочного аппарата, действиях мышц синергистов и антагонистов необходимы при комплексной оценке состояния атлета. Для повышения физиологического гомеостаза особое внимание необходимо уделить двигательному аппарату, в связи с тем, что этой структуре требуется длительное время для восстановления (особенно сухожилиям и связкам), так же, как оптимальному балансу меж-

ду действиями мышечных групп антагонистов и синергистов. Таким образом, эффективная тренировочная нагрузка и восстановление должны соответствовать сбалансированному характеру воздействия на все структуры, входящие в организацию процесса двигательной активности.

MicroStretching® процедура, применяемая при реабилитации, представляет собой пассивное растяжение, способствующее восстановлению основного баланса метаболического процесса. Структуры связочного аппарата изменяются соответственно протеканию катаболического и анаболического процессов. Если спортсмен подвергается нагрузке слишком часто или получает травму, адаптационные процессы развиваются медленно, поскольку они не используются регулярно. То есть, без соответствующих процедур восстановления адаптация минимальна на микро- и макроуровне.

MicroStretching® связан с проявлением стресса и воздействует на сердечно-сосудистую, иммунную, эндокринную, нервную и мышечную системы для предупреждения воспаления. Основное направление microStretching® — корректировать негативные воздействия, вызываемые тренировочными нагрузками, и предупреждать возможные травмы.

Специфика тренировочного процесса заключается в том, что целенаправленно развиваются те физиологические параметры, которые необходимы для улучшения спортивного результата. При этом учитываются предложенные нагрузки и параметры восстановления. Это особенно важно при подготовке молодых спортсменов. Взаимодействие основных параметров тренировки (нагрузка – восстановление) определяют характер состояния спортсмена.

Метод растягивания до и после физических упражнений изменился за последние годы незначительно.

Основное использование активного статичного растяжения применялось в процессе разминки. Тренеры и спортсмены были уверены, что это наилучший способ подготовки и предупреждения возможного травмирования, однако реальных подтверждений такого мнения получено не было.

Зачастую в разминке спортсмены пробегают определенную дистанцию в аэробном режиме, а затем совершают ошибку, выполняя статические упражнение на гибкость. Считается, что такой подход позволяет снимать напряжение нервной системы. После этого проводятся упражнения по возбуждению нервной и мышечной системы.

Другой вариант предсоревновательной разминки — проведение интенсивного стретчинга, при котором спортсмены испытывают болевые ощущения и дискомфорт. В результате увеличивается количество активных двигательных единиц, что, в свою очередь, приводит к повышению чувствительности сухожилий. Более важно, что в этом случае, в результате болевых ощущений, раздражаются рецепторы нервных окончаний внутри мышц и связок.

Какова оптимальная система подготовки к физической нагрузке? Ответ определяется во взаимоотношениях между мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и метаболической системами. Единицы мышца – сухожилие составляют комплекс биологических активаторов. Они осуществляют движение, стабилизируют положение суставов и поглощают энергию, запасая ее. Эти единицы хорошо адаптируются к внешним изменениям, но степень такой адаптации определяется характером предварительной подготовки.

Применение метода microStretching®

Правильное использование метода microStretching® — необходимое условие для практики спортсменов и тренеров. Далее мы представим основные положения этого метода. Он фокусируется на основных мышечных группах нижней части тела, что важно для большинства легкоатлетических дисциплин.

При использовании данного метода необходимо учитывать особенности вида спорта и индивидуальные характеристики каждого спортсмена.

Как отмечалось ранее, в процессе тренировки спортсмен не застрахован от получения травмы. Интенсивная тренировка стимулирует работу центральной нервной системы, которая реагирует на напряжение мышечной системы в процессе активной деятельности. Нервная система реагирует также в момент, когда спортсмен испытывает боль или какой-либо иной дискомфорт, и пытается оградить его от таких воздействий.

В таблице 1 в разделе «Интенсивность» указывается, что воздействие должно быть спокойным. Когда спортсмен применяет метод microStretching®, то характер воздействия можно сравнить с опусканием руки в теплую воду. Объективно, если представить шкалу растяжения от 0% (не производится растяжения) до 100% (агрессивное максимальное напряжение), то метод microStretching® производится в пределах 30—40%.

Это формальная шкала характеризует напряжение спортсмена при выполнении упражнения от расслабленного состояния до ощущения боли или дискомфорта. Необходимо заметить, что если спортсмен испытывает боль или дискомфорт в результате предыдущей травмы, то в результате вырабатывается компенсаторный эффект, который усиливает действие на травмированный участок.

Вариации объема и частоты метода microStretching® определяются длительностью и количеством применяемых процедур. Связочный аппарат — это опорная структура, которая адаптируется в соответствии с деятельностью мышечных групп. Длительность физического и эмоционального стресса ведет к различным степеням износа тканей. Повторяющийся стресс или нагрузка влияют на мышечные веретена и клетки Golgi сухожилий. Эти ткани влияют на реакцию спортсмена на внешнее воздействие. Длительность и частота воздействия стресса может изменять эти нейробиологические структуры и их действия, которые могут негативно реагировать на повторные проявления стресса.

Для того, чтобы облегчать процесс полного восстановления, у спортсменов должна в значительной степени возрасти деятельность анаболических стрессоров (то есть снятие напряженности и активное восстановление), которые должны повторяться определенное количество раз. В соответствии с парадоксом, открытым Selye (1956), физиологические системы под воздействием стресса могут защитить организм, так же, как и принести ему урон. Физические упражнения вызывают физиологические действия, которые повышают уровень креатинкиназы и лактат дегидрогеназы. Эти ферменты определяют меру разрушения клеток мембраны, и их активность изменяется в ответ на величину объема и интенсивности упражнения. Уменьшение величины стресса снижает активность ферментов совместно с уменьшением величины лактата крови, что является важным фактором проведения восстановительных мероприятий.

Активное восстановление ускоряет процесс регенерации. В качестве примера можно привести легкое педалиро-

Таблица 1

Общие характеристики метода microStretching®

Характеристики	Воздействие
Интенсивность	30% — 40% от максимального напряжения при растяжении (очень спокойное растяжение)
Длительность	Каждое растяжение длится 60 секунд
Частота использования	Каждое растяжение повторяется 3 раза на каждую группу мышц в течение одного дня

вание на велоэргометре или медленный бег после напряженных тренировок и соревнований. В этом случае восстановление продолжается при уменьшении концентрации лактата. В методе microStretching® воздействие аналогично аэробному упражнению.

Отметили, что применение microStretching® наиболее эффективно, когда спортсмен использует этот метод по 60 секунд легкого растягивания три раза на каждую группу мышц в течение одного дня. Этот результат был получен в исследовании Feland et al. (2001). Авторы исследовали длительность воздействия в 15, 30 и 60 секунд пассивного растягивания по пять раз на каждую мышечную группу. Испытуемые, использовавшие 60-секундное растягивание, показали наибольшее увеличение амплитуды движения. Если процедура продолжается дольше, то возрастает напряжение — вследствие того, что Golgi Tendon Organs чувствительны. То есть, спортсмен почувствует напряжение, если растяжение продолжается более 60 секунд.

Различия в исследовании и рекомендациях по использованию microStretching® заключаются в том, что спортсмену желательно повторять каждую процедуру три раза. Нам известно, что спортсмены не очень охотно используют нашу программу до тех пор, пока они не получили травму. Они отмечают, что программа слишком монотонна. Тренеры и обслуживающий персонал должны убедить спортсменов, что применение нашего метода значительно ускоряет восстановление и уберегает атлета от возможной травмы.

Для проведения процедуры microStretching® необходимо, чтобы спортсмен находился в положении, исключающем напряженность мышечных групп. Растягивать необходимо расслабленную мышцу, поскольку связанные с ней связки или сухожилия находятся также в расслабленном состоянии. Уровень напряженности является функцией от предъявляемого раздражителя, активного напряжения и структурных изменений тканей, окружающих сустав. Контролируя положение при растяжении, спортсмен может контролировать его силу. Это один из основных принципов использования метода microStretching®.

Растягивание до и после нагрузки

Правильное функционирование связанных между собой тканей характеризуется оптимальной трансформацией энергии от мышц к сухожилиям. Функциональная амплитуда мышечных групп зависит от вида легкой атлетики. Нервная система посылает сигнал, который определяет длительность и интенсивность активации мышечных волокон. Основная функция мышц — напряжение. Эффективное напряжение характеризуется полным включением мышечных волокон. Если напряжению что-либо мешает, то оно не выполняется в полной мере и результативность движения снижается.

Спортсмены, использующие наш метод, часто обескуражены тем, что мы не рекомендуем им использовать microStretching® в процессе разминки. Мы рекомендуем проводить активные методы растягивания, которые включаются в программу прыжков или иных динамических упражнений. Единственное требование — чтобы эти упражнения были простыми и не требовали больших физических затрат. Такие упражнения стимулируют как мышечные ткани, так и соответствующие сухожилия и связки. При использовании медленных упражнений на растяжение вы как бы «вводите нервную и мышечную системы в состояние сна». Более того, такие процедуры могут предшествовать спортивной травме.

Оптимальные режимы для восстановления после тренировок и соревнований связаны с синергичным воздействиям на тканевые и нервные структуры. Как мы отмечали ранее, для спортсмена восстановление означает возможность избавиться от боли и дискомфорта. Для этого после напряженных тренировок и соревнований можно использовать метод microStretching®, включающий пять последовательных ступеней ***(см. табл. 2)***.

Таблица 2

Метод microStretching®, включающий пять последовательных ступеней

Ступень	Описание метода microStretching®
Первая	Аэробный режим
Вторая	Восстановление глюкозы в нервных тканях
Третья	Восстановление глюкозы в мышечных тканях
Четвертая	Контрастные ванны
Пятая	microStretching®

После интенсивных упражнений мышечная и нервная системы находятся в состоянии утомления, при высокой концентрации молочной кислоты. На первой ступени основной задачей является избавление от ее высокого уровня. Обычно это занимает 30—60 минут после тренировки. Но при использовании упражнений низкой интенсивности (медленный бег, упражнения на велоэргометре) можно несколько ускорить этот процесс. Обычно в этом случае процесс восстановления занимает 15—20 минут. Вторая и третья ступени похожи друг на друга. При интенсивной тренировке в нервной и мышечной системе снижается уровень глюкозы. Таким образом, на этих стадиях требуется скорейшее восстановление уровня глюкозы. Это осуществляется с помощью приема специализированных спортивных напитков или высокоуглеводной пищи. На четвертой стадии применяют контрастный душ или ванну. Обычно используют две минуты теплой воды и последующий 30-секундный холодный душ или ванну. Эта процедура применяется пять раз. На пятой стадии используется метод microStretching®.

Мы рекомендуем использовать упражнения microStretching® спустя два часа после интенсивной тренировки. Это происходит в момент, когда организм пришел в нормальное температурное состояние. Спортсмену нет нужды проводить предварительное разогревание. Интенсивность упражнений весьма низка ***(см. табл. 1)***. Наилучшее время проведения процедур — перед сном, когда система реабилитации начинает активизироваться.

Мы отмечали, что при использовании метода microStretching® очень важно положение тела спортсмена. Движения обычно связаны с определенной кинетической цепью. Когда спортсмен отталкивается от земли, например, работают мышечные группы calves, hamstrings, glutes, adductors, iliotibial band и hip flexors. В методе microStretching® последовательность включения мышечных групп несколько иная.

Отдельные мышечные группы не могут растягиваться изолированно. Растягиваются мышцы голени, затем ягодичные мышцы, следующие мышцы задней поверхности бедра. Затем растягивают приводящую мышцу, подвздошно-поясничную и мышцы — сгибатели бедра.

Для правильного растягивания мышц задней поверхности бедра, например, спортсмен должен сфокусировать внимание на растягивании мышцы gastrocnemius, а затем glute-piriformis. Это будет позволит включаться в действие мышцам задней поверхности бедра косвенным способом. Положение тела в правильной позиции увеличивает длину мышцы, которая растягивается.

Наиболее эффективное положение для растягивания соответствует анатомическому расположению частей тела. В этом случае плечи и таз образуют квадрат, а стопы располагаются на ширине плеч.

Анализ биомеханики большинства легкоатлетических видов показывает, что основная нагрузка ложится на шесть основных мышечных групп. Это calves, hamstrings, glute-piriformis, adductor group, iliotibial band и the hip flexors.

Оптимизация процесса

восстановления с помощью метода microStretching®

Оптимизация процесса восстановления тканей и их соединений между напряженными тренировками и после соревнований — чрезвычайно важный момент в системе тренировок, позволяющий учащать тренировочные занятия и повышать, таким образом, адаптационные возможности. Совершенствование силы, скорости и мощности чрезвычайно важно в повышении спортивного результата. Повышение работоспособности мышечных тканей связано с нейромышечной адаптацией, такой, как замедление взаимного влияния друг на друга мышц антагонистов и усиленная активация действий мышц синергистов.

Следующее уравнение суммирует соотношение аспектов тренировки и восстановления. Ранее мы считали, что процесс восстановления — это часть тренировки, но в настоящем сообщении определено, что восстановление определяет характер тренировки. Без эффективного восстановления мышечной системы последующие тренировочные занятия или соревнования невозможны:

(Совершенствование мышечной силы, скорости и мощности)
+(Нейромышечная адаптация)
+(Реакция организма)
+(Координация)
+(Тренировка выносливости)
+и т.д.

MicroStretching® (эффективное восстановление)

Использование рекомендаций, изложенных в таблицах 1 и 2, позволяет эффективно проводить процесс восстановления тканей. Активация удаления молочной кислоты и приведение в норму состояния нейромышечной системы способствует более быстрому протеканию восстановления и повышает, таким образом, возможность улучшить спортивный результат. ◆

Окончание в следующем номере. «Вестник ИААФ» № 1 за 2010 год

ИЗ АРХИВА «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Упражнения для кисти

Василий КЛИМЕНКО

Прежде всего работа кистей помогает соразмерять и направлять движения рук, а также других частей ела при выполнении спортивных упражнений. Так, например, правильное и ненапряженное положение кистей при ходьбе и беге способствует рациональной работе рук и вместе с тем технически правильным движениям туловища и ног. Направляющее движение раскрытой кисти к маховой ноге помогает барьеристам при преодолении препятствия, а положение кисти перед финальным усилием во многом определяет дальность полета диска и копья. От силы кисти зависит и успешное выполнение финального усилия в толкании ядра.

Работа кистей, обладающих большим количеством «степеней свободы», должна отличаться высокой координацией, четкостью и быстротой. Это особенно важно для метателей, прыгунов с шестом и многоборцев, которым в процессе тренировки необходимо применять различные упражнения для укрепления и улучшения подвижности кистей. Помещенные здесь специальные упражнения лучше всего выполнять в ежедневной индивидуальной зарядке.

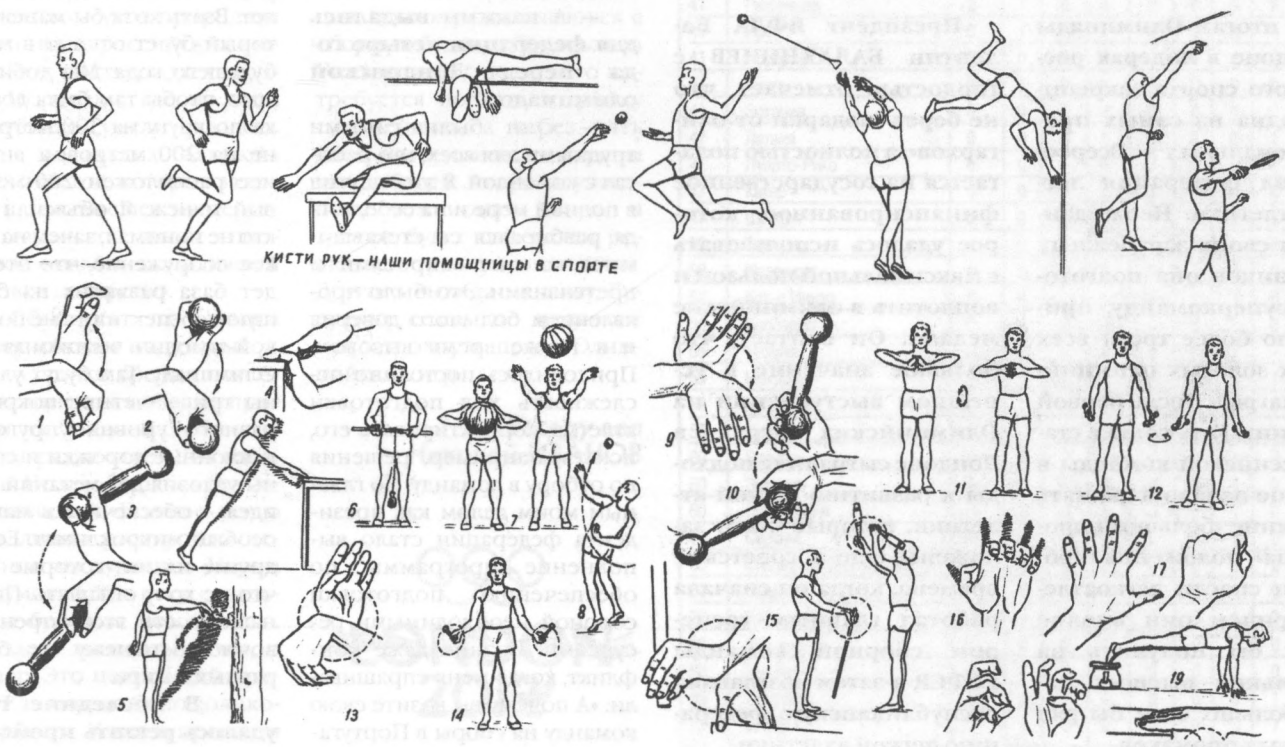
Упражнения 1–8 увеличивают силу и подвижность кистей при сгибании и разгибании. При сгибании кисти, движении, очень важном при толкании ядра ***(рис. 7)*** и отталкивании от шеста, в работу вовлекаются длинная ладонная мышца, поверхностный сгибатель пальцев, лучевой и локтевой сгибатели запястья, глубокий сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца. А при разгибании нагрузка падает на короткий и длинный разгибатели запястья, разгибатели мизинца и указательного пальца, длинный разгибатель большого пальца.

Эти мышцы играют важную роль при метании диска.

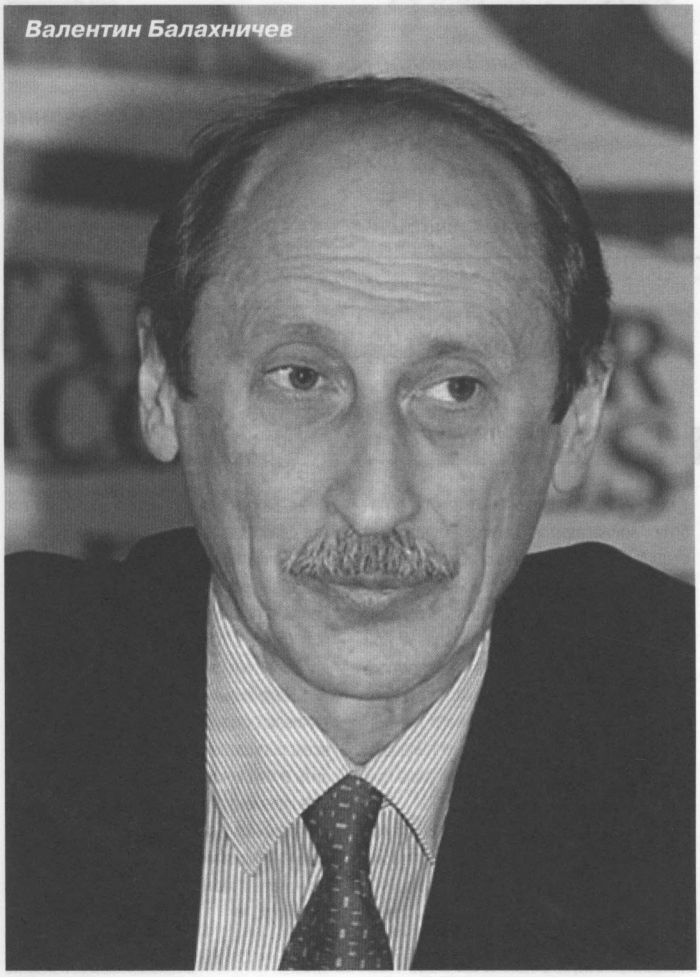
Упражнения 9 и 10 способствуют увеличению подвижности кисти при приведении и отведении. Следует отметить, что упражнения для приведения кисти очень важны для метателей копья, так как это движение завершает бросок копья.

Толкателям ядра, копьеметателям и шестовикам полезно выполнять и упражнения в пронации и супинации предплечий ***(рис. 11 и 12)***, которые увеличивают амплитуду движений кисти.

Упражнения 16–20, которые увеличивают силу пальцев, нужно выполнять всем легкоатлетам. Их можно разнообразить и увеличивать эффективность путем одновременного поднимания, опускания и отведения рук в стороны. Силовые упражнения для кистей и пальцев нужно перемежать с потряхиванием и расслаблением рук. ◆



Олимпийский маршрут



Валентин Балахничев

По итогам Олимпиады в Лондоне в лидерах российского спорта закрепилась одна из самых профессиональных – Всероссийская федерация легкой атлетики. Неожиданно для своих зарубежных соперников она подготовила суперкоманду, принесшую более трети всех наших золотых олимпийских наград. После первой половины Игр, когда в стане российской команды в Лондоне начало нарастать ощущение «большого проигрыша», положение героически спасли легкоатлеты, причем они вполне могли бы получить на нескольких высших наград больше, если бы ряд досадных промахов.

Президент ВФЛА Валентин БАЛАХНИЧЕВ с гордостью отмечает, что не берет «подарки от олигархов», а полностью полагается на государственное финансированное, которое удалось использовать с максимальной пользой и воплотить в олимпийские медали. Он считает, что большое значение в успешном выступлении на Олимпийских играх в Лондоне сыграли те подходы к развитию легкой атлетики, которые были заложены еще в советские времена, когда он сначала работал главным тренером сборной команды РСФСР, а затем возглавлял республиканскую федерацию легкой атлетики.

— Помню, как в 1987 году мы очень плохо выступили на Спартакиаде школьников в Горьком. А затем выиграли Спартакиаду молодежи в Донецке и Спартакиаду народов СССР 1991 года в Киеве, когда нам удалось проверить эффективность модели объединения ресурсов с работой в регионах на базе командного подхода в реализации календаря, и она очень помогла, когда вскоре начался «большой развал» страны.

Помню в начале 1990-х хмурое совещание спортивного начальства в гостинице «Спорт». Тогда мы им сказали, если не обопремся на регионы, то не будет никакого толка от нашей работы. Мне показалось, что они тогда старались поставить во главу всего интересы олимпийского спорта. Я же доказывал, что нужно договариваться с регионами, вкладывать в них хоть какие-то средства, и мы получим резерв, на который сможем опереться. Был изменен и календарь соревнований, ставший в легкой атлетике командным.

— А какими выдались для федерации четыре года перед Лондонской олимпиадой?

— Они были самыми трудными для всех, кто работал с командой. Я это ощутил в полной мере и на себе, когда разбирался со стекавшимися ко мне запросами и претензиями. Это было проявлением большого доверия и в то же время вызовом. Приходилось постоянно отслеживать ход подготовки атлетов, корректировать его, искать, например, решения по отбору в команду. Но главным моим делом как президента федерации стало выполнение программы по обеспечению подготовки сборной необходимыми ресурсами. Возник даже конфликт, когда меня спрашивали: «А почему вы возите свою команду на сборы в Португалию, какие у вас там интересы?». Нас Португалия интересовала только одним, просто в этой стране другой климат, ребята получили возможность тренироваться в самой благоприятной климатической зоне, когда у нас в Сочи уже идет снег. И не случайно перед Олимпиадой сборная Великобритании готовилась не у себя дома, где зарядили дожди, а именно на той базе, которую «открыла» российская команда, и жили они в том же отеле, что и мы.

— Но у нас, к счастью, к началу Игр благодаря стараниям министерства спорта появилась база в Новогорске.

— И это уже сыграло свою роль, ведь именно там готовилась наша команда последние недели перед отъездом в Лондон. Атлеты потом говорили, что им еще нигде не создавали таких идеальных условий для тренировок. В Новогорске воплощается наше представление о том, как должен выглядеть подобный тренировочный центр. Эта база, строительство которой еще продолжается, создается с расчетом на следующие сто лет. Взять хотя бы манеж, который будет открыт в марте будущего года. Мы добились того, чтобы там была дорожка по кругу на 300 метров, а не на 200 метров, а внутри нее расположен 200-метровый манеж. Я объяснял тем, кто не понимал, зачем нам такое сооружение, что это будет база развития на большую перспективу, а не под какой-то один чемпионат или Олимпиаду. Там будут уложены три — четыре покрытия разного уровня упругости, наклонные дорожки и созданы условия для метаний. Моя идея – обеспечить в манеже особый микроклимат. Есть и другие планы, которые пока что не хочу оглашать. По оснащенности этому тренировочному манежу не будет равных в мире.

— В последние годы удалось решить проблемы

с подготовкой на сборах. И теперь уже никто из атлетов и тренеров не жалуется, что им не хватает сборов.

— Мы сумели обеспечить режим постоянных сборов для всей команды, когда спортсмены и тренеры могли выбирать, в зависимости от поставленных перед ними задач, где вести тренировки. Нужна еще и динамика сборов: пошел снег или дождь в Сочи, мы должны ехать в Португалию и готовиться там, затем вернуться из Португалии и пройти медицинское обследование. И если здесь не могут помочь наши врачи, то пусть этим займутся западные. На недавнем заседании рабочей группы при Администрации Президента нам сказали, что готовы предоставить средства для выезда на лечение у лучших зарубежных специалистов. Нужно учитывать, что сегодня спорт превратился в важнейшую сферу соперничества государств за мировое лидерство, именно в нем разворачивается «третья мировая война». В спорт направляют все больше средств, и значимость побед продолжает расти. И здесь побеждают те, у кого больше ресурсов. Мы всегда отмечали, что главная задача – поддержктьа ресурсами медалеемких виды спорта, обыграем тогда всех. У нас есть очень талантливые атлеты, наше главное преимущество – ум и природная одаренность российских людей. Это подтверждает пример Мордовии, где по всей республике сумели наладить поиск подающих надежды юных атлетов, которые затем постигают высшее мастерство в саранской школе спортивной ходьбы, захватившей мировое лидерство.

—Сбылись ли ваши олимпийские надежды?

— С точки зрения потенциала команды я обещал привезти из Лондона 6—8 золотых наград, и атлеты их завоевали. Но не обошлось без неприятностей. Больше всего меня лично расстроило неудачное выступление Марии Абакумовой. Как и все остальные я болел за нее. Считаю, что здесь виноваты и мы, и тренер. Это наш общий промах. Как можно было до такого довести. У нее в прошлом году была огромная проблема с травмами, но она вышла и выиграла чемпионат мира, с больной-то ногой. Этот лондонский провал – результат недостатка информации о состоянии спортсменки, нежелания обсуждать и решать свои проблемы. Тренер должен был в преддверии Игр поговорить с нами, с врачами, с массажистами, со всеми, кто мог помочь. Я бы постарался что-то подсказать, как повлиять на спортсмена, но они не обращались ко мне со своими трудностями. Этот олимпийский результат не принижает ценности спортсменки и работу ее наставника, но служит всем хорошим уроком.

— Собираетесь ли вы сохранить олимпийскую модель подготовки сборной и к предстоящему чемпионату мира?

— На следующий год мы сохраним свой подход к отбору и подготовке атлетов, прозрачность и честность этих процессов. Но положение осложняется участием в Универсиаде и молодежным чемпионатом Европы, мы должны все продумать так, чтобы наши лидеры выступили на Универсиаде. Мы не можем ее игнорировать, хотя технологически она «мешает». Но страна хочет видеть своих лучших спортсменов на пьедестале почета Универсиады, и они тоже этого хотят. Очень трудная ситуация, поэтому один человек в сборную будет отбираться на Универсиаде, где от него потребуется попасть в тройку сильнейших, а через пять дней на чемпионате страны мы отберем второго участника чемпионата мира, и третий будет определен решением тренерского совета. Другого выхода не вижу, будущий сезон не позволит нам отдохнуть после Олимпийских игр.

Беседу вел
Николай ИВАНОВ

Распределение очков по странам

	Страна	З	С	Б	4-е	5-е	6-е	7-е	8-е	Всего
1	США	9	13	7	9	8	5	2	3	304
2	РОССИЯ	8	5	5	2	6	4	0	4	179
3	Кения	2	4	5	4	3	1	1	1	112
4	Ямайка	4	4	4	2	1	1	2	2	107
5	Германия	1	4	3	1	5	4	1	2	95
6	Эфиопия	3	1	3	3	4	3	0	1	90
7	Великобритания и Северная Ирландия	4	1	1	3	3	2	2	3	85
8	КНР	1	0	5	4	1	3	1	0	73
9	Украина	0	1	2	4	1	0	2	0	47
10	Франция	1	1	0	1	0	5	1	2	39
11	Тринидад и Тобаго	1	0	3	0	0	2	1	1	35
12	Чешская Республика	1	0	1	1	0	2	2	1	30
13	Австралия	1	2	0	0	0	0	2	1	27
14	Куба	0	1	1	1	0	2	0	1	25
15	Канада	0	0	1	0	2	1	2	1	22
16	Польша	1	1	0	0	1	0	1	0	21
17	Турция	1	1	0	0	1	0	0	1	20
18	Багамские острова	1	0	0	1	1	0	1	0	19
18	Бельгия	0	0	0	1	2	2	0	0	19
20	ЮАР	0	1	0	1	0	0	1	3	17
21	Доминиканская Республика	1	1	0	0	0	0	0	0	15
21	Италия	0	0	1	1	0	0	1	2	15
23	Япония	0	0	1	0	1	1	0	0	13
23	Нидерланды	0	0	0	0	1	3	0	0	13
25	Ботсвана	0	1	0	1	0	0	0	0	12
25	Испания	0	0	0	1	1	0	1	1	12
27	Бразилия	0	0	0	0	1	0	3	1	11
27	Марокко	0	0	1	0	0	1	1	0	11
29	Финляндия	0	0	1	0	1	0	0	0	10
30	Бахрейн	0	0	1	0	0	1	0	0	9
30	Литва	0	0	0	1	1	0	0	0	9
30	Нигерия	0	0	0	1	0	0	1	2	9
30	Словения	0	1	0	0	0	0	1	0	9
34	Алжир	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Хорватия	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Гренада	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Венгрия	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Казахстан	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Новая Зеландия	1	0	0	0	0	0	0	0	8
34	Уганда	1	0	0	0	0	0	0	0	8
41	Белоруссия	0	0	0	0	0	0	3	1	7
41	Колумбия	0	1	0	0	0	0	0	0	7
41	Гватемала	0	1	0	0	0	0	0	0	7
41	Иран	0	1	0	0	0	0	0	0	7
41	Норвегия	0	0	0	0	1	1	0	0	7
41	Тунис	0	1	0	0	0	0	0	0	7
47	Эстония	0	0	1	0	0	0	0	0	6
47	Латвия	0	0	0	1	0	0	0	1	6
47	Пуэрто-Рико	0	0	1	0	0	0	0	0	6
47	Катар	0	0	1	0	0	0	0	0	6
47	Швеция	0	0	0	1	0	0	0	1	6
52	Эритрея	0	0	0	0	0	1	1	0	5
52	Ирландия	0	0	0	1	0	0	0	0	5
52	Кот-д'Ивуар	0	0	0	0	0	1	1	0	5
55	Барбадос	0	0	0	0	1	0	0	0	4
55	Греция	0	0	0	0	0	0	2	-	4
55	Мексика	0	0	0	0	0	1	0	1	4
58	Аргентина	0	0	0	0	0	1	0	0	3
58	Индия	0	0	0	0	0	0	1	1	3
60	Бурунди	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Эквадор	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Португалия	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Сербия	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Словацкая Республика	0	0	0	0	0	0	0	2	2
60	Судан	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Узбекистан	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Венесуэла	0	0	0	0	0	0	1	0	2
60	Зимбабве	0	0	0	0	0	0	1	0	2
69	Австрия	0	0	0	0	0	0	0	1	1
69	Молдова	0	0	0	0	0	0	0	1	1

Екатерина Куликова. На полном доверии

Наталья Антюх на Играх в Лондоне добилась высшего титула олимпийской чемпионки в беге на 400 м с/б. Показав отличное время — 52,70, она стала шестой барьеристкой в истории, а до мирового рекорда осталось всего 0,36 с. Покорив олимпийскую вершину, Наталья повторила достижение Юрия Борзаковского и Елены Исинбаевой, которые, как и Антюх, были победителями Всемирных юношеских игр 1998 года в Москве, а затем стали олимпийскими чемпионами.

До победы в Лондоне в карьере Натальи была бронза Олимпиады 2004 года в беге на 400 м, золото чемпионата Европы 2010 года в беге на 400 м с/б, четыре золотые медали чемпионатов мира в эстафете 4х400 м (один раз летом в 2005 году и трижды зимой — в 2003, 2004 и 2006-м), и две серебряные олимпийские медали (в 2004-м и в этом году). И все это время рядом с ней была Екатерина Юрьевна Куликова. 10 лет назад, еще будучи спортсменкой, чемпионкой мира в помещении в эстафете 4х400 м 1995 года, она начинала тренерскую карьеру, а ныне — заслуженный тренер России. Сегодня Екатерина Куликова — гость нашей редакции.

Екатерина Куликова и Наталья Антюх

Начало тренерской карьеры

— Когда в 2002 году я уже завершала спортивную карьеру, наш тренер Юрий Иванович Анисимов тяжело заболел (инсульт). Мы надеялись, что он в скором времени восстановится. У нас на тот момент был сильный состав: Светлана Лаухова, Екатерина Бахвалова, Анна Кнороз, я, новые молодые девчонки Наташа Антюх и Наташа Кресова. Чтобы группа не распалась, мы держались все время вместе.

Когда стало понятно, что состояние Юрия Ивановича очень тяжелое, и полного восстановления не будет, спортсмены стали расходиться. Мы с Наташей Антюх начали бегать в паре. (Кресова тренировалась с нами еще какое-то время). В течение года я выступала в качестве «играющего» наставника. А с 2003 года уже официально стала ее тренером.

— Тогда Наталья в основном бегала гладкие 400 м?

— На Всемирных юношеских играх 1998 года она стала чемпионкой на дистанции 400 м с/б. Но сразу после этой победы Юрий Иванович перевел ее на гладкий бег. Я не знаю, с чем это было связано. Мысль о беге на 400 м с/б, была всегда и у Наташи, и у меня. Сначала мешали микротравмы спины. Если у спортсмена нет сильного мышечного корсета, то барьерный бег ему не рекомендуется. Хотя в тренировке мы использовали барьеры очень часто. И ходили, и бегали отрезки. На протяжении всех этих лет не было сезона, чтобы мы не пробежали барьеры. Например, могли делать 8х200 м с расстановкой пяти барьеров. Это помогало внести разнообразие в тренировочный процесс.

— Екатерина, как вы ощущали себя в качестве начинающего тренера?

— На первых порах было очень трудно, так как тебе не верят. Ты молодая, и считается, что ты ничего не знаешь. Хотя на тот момент у меня уже было высшее образование. Я закончила институт физкультуры им. Лесгафта в Санкт-Петербурге, отделение легкой атлетики. Сначала очень помогало то, что я сама только, как говорится, «вчера» ходила на тренировки. Мне еще не был полностью понятен тренировочный процесс. Но я помнила все ощущения после каждой работы. Знала, как проходит процесс восстановления, как и сколько серий, подходов можно сделать.

— Как восприняла Наталья переход из партнеров в разряд ученицы?

— Это произошло естественно, само собой. Когда Наташа пришла к нам, Юрий Иванович ее очень сильно «гонял». Мне было так ее жалко, что я как-то сразу стала ее опекать. Несколько раз Анисимов посылал Наташу на сборы вместе со мной. Он мне доверял, не боялся, что сделаю плохо. Вообще Юрий Иванович достаточно жесткий тренер. У него была большая группа. Ученики выступали в разных дисциплинах: 400 м, 400 м с/б, 100 м с/б, спринт. Мы приходили на тренировку, получали задание и шли его выполнять.

— В начале тренерской карьеры больше помогал свой опыт или все-таки многое перенимали?

— Мне пришлось посидеть за учебниками, вспомнить теорию. Поначалу тренировки немногим отличались от тех, которые были у Анисимова. Но постепенно вырабатывалось свое видение. Мы и сейчас иногда добавляем что-то новое. Я покупаю много книг. На сегодня уже сложилась полностью своя идея тренировочного процесса.

Наша философия — не навредить. Наташа спортсмен такого уровня, что сама знает и чувствует, что на данный момент лучше всего ей подходит. Бывает, например, у нас запланирован спринт. Но перед тренировкой, я вижу, что в лучшем случае надо бегать кросс. У нас есть, конечно, общий недельный план, но не всегда полу-

чается. Идет учет физического и психологического состояния спортсмена. Насколько она выспалась, какое настроение. Последние годы нашего общения Наташа может даже ничего не говорить, я сама вижу и чувствую ее состояние.

— Первый большой успех пришел к Наталье в Афинах в 2004 году...

— Наташе было 23 года. Я как тренер тоже была, что называется, «зеленая». Работали мы тогда в два раза больше, чем сейчас. На сборах в Кисловодске сидели 42 дня в марте—апреле. И это принесло свои плоды. Наташа стала второй на чемпионате России, пробежав 400 м за 49,85. Почти такой же результат (49,89) она показала в финале Олимпиады. В Афинах лично мне было очень тяжело. Я жила в 100 км от олимпийской деревни. Это очень утомляло.

С тех пор подход к тренировкам кардинально не изменился. Единственное, что накануне стартов я никогда не провожу жесткие контрольные тренировки. По себе знаю, как это выматывает и забирает много сил перед соревнованиями.

И тогда и сейчас работаем над финишем. Для этого используем работы с переходом на прыжки после отрезка. Например, в беге на 300 м последние 50 м делаем прыжками в шаге через шаг. Подобные работы засекаю на секундомер. Время получается не намного хуже, чем если бы отрезок добегали до конца.

— У вас еще есть ученики кроме Натальи?

— Сейчас у меня тренируется Екатерина Галицкая (100 м с/б). До этого тренировался брат Наташи — Кирилл Антюх, который ушел в бобслей. И еще девочки 1994—1993 года рождения. Но их тяжело тренировать, так как мы живем на сборах, а возить их все время с собой нет возможности.

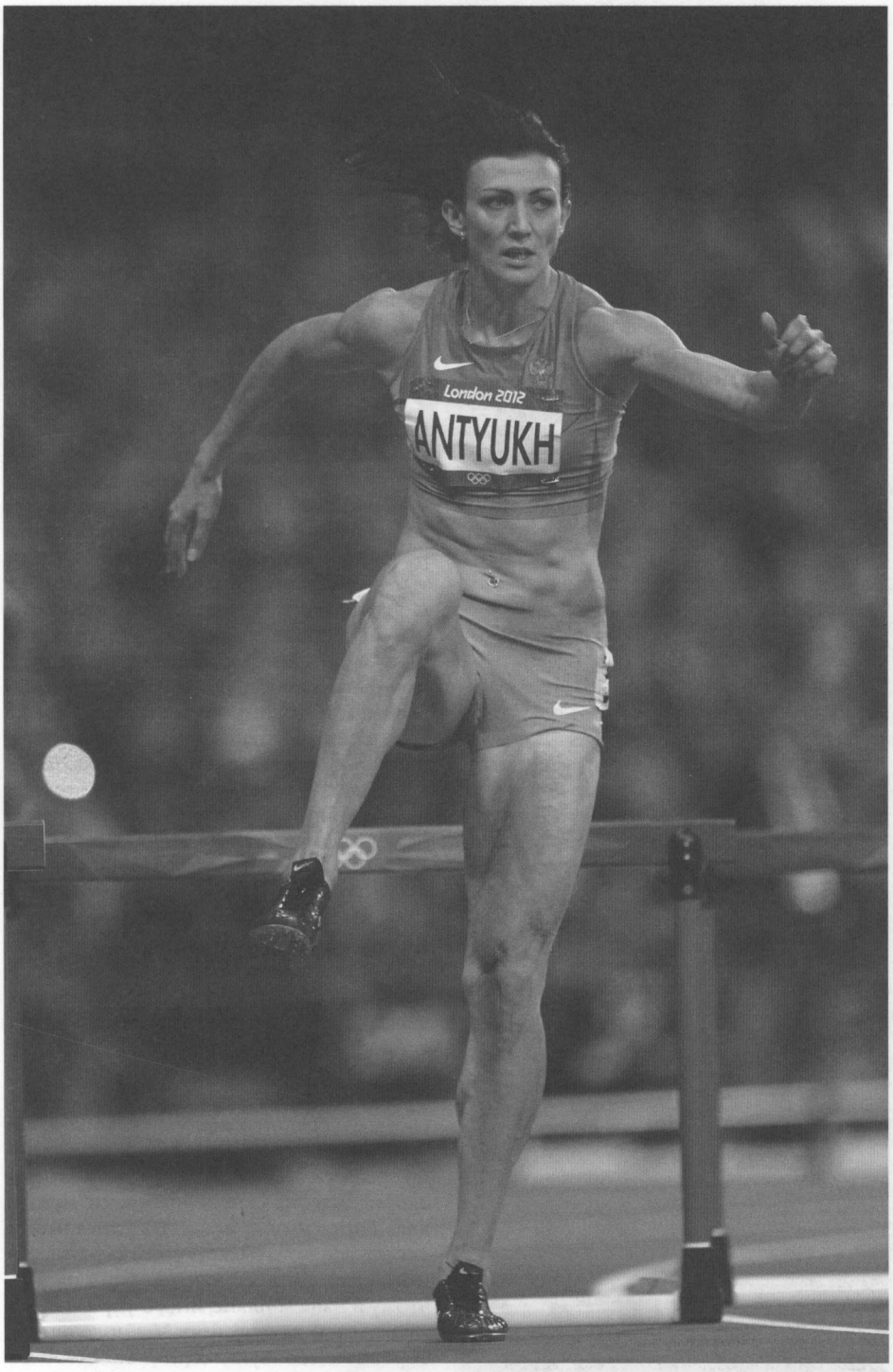
О тренировках

— Тренировочный год строится как у всех: базовый, подготовительный, соревновательный этапы. Последнее время мы не выступаем зимой. До этого лет пять Наташа выступала и зимой и летом, но с возрастом это стало тяжелее, поэтому зиму сейчас пропускаем. Общеукрепляющий этап начинается в октябре—ноябре. В декабре идет наработка выносливости. Затем включаем специальные барьерные упражнения, мягкие отрезки. Но основная работа начинается весной: в марте, апреле, мае.

— Что вы имеете в виду под общеукрепляющим этапом?

— На этом этапе у нас совсем нет прыжковой и беговой работы. Его начинаем дома, потом на сборах в Сочи или в Кисловодске. В последнее время предпочитаем Сочи, где очень хорошая база.

Мы используем очень много элементов йоги, пилатеса. Когда я еще не определилась, буду ли работать тренером с Наташей, я устроилась инструктором в фитнес-клуб. Мне пришлось изучить йогу, пилатес, аэробику, фитнес. На себе испробовала все эти упражнения. Они прокачивают все мелкие мышцы, которые нам нужны в работе. Упражнения подобраны под специфику моей ученицы. У меня целая тетрадь, где все эти упражнения расписаны и к ним подобраны свои названия, чтобы Наташа понимала, что я хочу.



В йоге, например, вы должны замереть и задержать позу на определенном дыхании. Мы в этой позе начинаем легкую прокачку, то есть модифицируем упражнения для своего вида спорта. Занятие проводим дома или на улице, если хорошая погода.

В неделю у нас получается комплекс — три такие работы, каждая из которых длится 3—3,5 часа, что сильно выматывает. Через день мы прорабатываем разные группы мышц, так как за один раз невозможно прокачать все. Упражнения очень разнообразные: статические, динамические, на сочетание статики и динамики, на развитие гибкости. Позже, в подготовительном периоде оставляем однудве подобные тренировки в неделю. И в них уже больше внимания уделяем растяжке. Используем эти упражнения максимум до середины мая. Бывает, что уже в соревновательном периоде у Наташи зажимается какая-либо мышца — тогда включаем несколько упражнений из общеукрепляющего цикла, чтобы мышцу растянуть или укрепить.

В другие дни — легкий бег по траве или небольшие фартлеки. Возможен просто отдых. Тренировки только один раз в день. При желании можно побегать, покачать пресс и спину. На этом этапе мы не нагружаем, а только укрепляем, и длится

он около полутора месяцев. Уже в ноябре начинаем делать двухразовые тренировки. В начале месяца утром может быть просто разминка. А вечером уже добавляем что-то более серьезное.

Когда связки и мелкие группы мышц уже укреплены — переходим к более длинным и интенсивным кроссам. Начинаем бегать с 5 км (наш максимум — 8 км). Бегаем на низком пульсе — не больше 26 ударов за 10 секунд. Добавляем мягкие и спокойные фартлеки, в которых ускоряемся не менее 200 м. Обычно эти работы делаем в Кисловодске. В зависимости от поставленных нами задач и местности, фартлеки очень разнообразны: минута через две минуты, минута через полторы, минута через минуту, минута через 30 секунд. Фартлеки бегаем через день. С середины ноября до середины декабря, потому что в декабре мы уже выходим на отрезки. Постепенно увеличивается скорость отрезков во время фартлека, уменьшается время отдыха. Это все под контролем.

— Подсчитываете общий беговой объем в неделю?

— Если считать кроссы, фартлеки, отрезки и переменный бег — получается около 70 км.

— Екатерина, не было ли у вас мысли попробовать дистанцию 800 м?

— Наталья терпеть ее не может, как и на тренировке длинные отрезки 800 м, 600 м, поэтому мы их не применяем. Даже 500 м — надо человека уговаривать. Убеждать, что это необходимо. Приходится идти на хитрость – разбиваю, например, 500 м на 300 и 200 м через полторы минуты отдыха. Короткий отдых соответствует нагрузке на 500 м. Но психологически легче.

В базовом этапе на тренировке мы набираем на отрезках от 2,5 до 3 км на тренировке. Потом объемы снижаются.

В Кисловодске стараемся придерживаться стандартного недельного графика: понедельник, вторник, четверг и пятница — двухразовые тренировки. По средам и субботам — один раз в день. В воскресенье — отдых.

— Используете в Кисловодске бег в гору?

— Обязательно. «Мощный» Кисловодск, как мы это называем, начинается у нас в апреле. Используем в работе горки, которые бегаем только вверх; вниз не бегаем вообще. Максимальный отрезок при вбегании — 330 м в Долине Роз. В тренировочной неделе у нас две тяжелые работы — отрезки 200—300 м по 8—10 раз. Обратно бегом трусцой или спокойным шагом. Отдых около 4 минут. Все засекаем на секундомер. Каждый отрезок должен быть на улучшение. В апреле мы закладываем тренировочную базу. В мае уже переходим на дорожку. Затем постепенно — сначала в кроссовках, потом в шиповках — выходим на более скоростные тренировки. Пытаемся выходить на барьеры, хотя по отношению к общему количеству тренировок мы делаем их очень мало.

— Вы работаете над скоростью в подготовительном периоде?

— Иногда включаем пару-тройку ускорений в горку. В Сосновке есть хорошая горка. Наташа практически не теряет скорость в это время.

— Как проходит силовая работа, применяете ли штангу?

— С середины ноября начинаем использовать штангу два раза в неделю — по средам и субботам. В основном это полуприсед и упражнения, которые нужны для барьерного бега. На дистанции спортсмен приземляется и отталкивается по 10 раз для преодоления барьера. Поэтому в нашем плане много упражнений с нагрузкой на одну ногу. Мы моделируем соревновательную деятельность. Со штангой стараемся обращаться как можно осторожнее, чтобы не было никаких перекосов. После такой силовой тренировки у нас подобраны специальные отрезки для разбегивания. Тренировки с тяжелым весом делаем до марта.

Максимальный вес в полуприседе на двух ногах у Натальи — 130 кг. При восхождении на опору — 60 кг. Считаю, что больше для нее не нужно.

В декабре и апреле мы включаем в план очень много прыжковой работы. В декабре в основном это длинные прыжки по 100, 150 м и даже по 200. Но при этом никаких скачков и прыжков на одну ногу. То есть разные вариации многоскоков. В апреле, когда Наташа уже сильная, с наработанной базой, начинаются более качественные прыжки не на длину, а на количество отталкиваний. Не только многоскоки, но и скачки на одной ноге. Есть тестовые прыжки. Например, двадцатерной, скачки десятерным на одной ноге, десятерной с подбежки с ноги на ногу (около 36 м.) На одной ноге практически так же.

В феврале активно включаем разнообразные барьерные упражнения — до 300 барьеров за одну тренировку. Объем такой работы получается довольно большой. Мы можем поставить их по прямой с различной расстановкой с обеих ног, бегаем в рабочем режиме. Хотя бегать барьеры Наташе много не надо. С детства она шла по системе многоборья. Легкоатлетам, которые поздно начали специализироваться на барьерах, необходимо делать их каждый день: набегивать отдельно первую половину, потом вторую, делать связки. Наталье достаточно этих упражнений.

Так как Наташа обладает высоким ростом (182—183 см), в тренировках мы стараемся использовать барьеры 84 см. Иногда их же и бегаем, хотя на нашей дистанции барьеры ниже — 76,2 см, поэтому на усталости бывают скачки вверх.

Лучшие результаты Натальи Антюх в беге на 400 м с/б

52,70	1	Лондон	08.08.2012 ОИ
52,92	1	Барселона	30.07.2010 ЧЕ
53,33	1п1	Лондон	06.08.2012 ОИ
53,40	1	Чебоксары	04.07.2012 чРос
53,75	1	Чебоксары	23.07.2011 чРос
53,85	3	Тэгу	01.09.2011 ЧМ
53,90	1з2	Лондон	05.08.2012 ОИ
54,00	3	Рим	10.06.2010 ГП
54,11	6	Берлин	20.08.2009 ЧМ
54,19	1	Тула	02.08.2009 КРос
54,20	1	Саранск	13.07.2010 чРос
54,24	2	Монако	22.07.2010 БЛиг
54,28	1п2	Барселона	28.07.2010 ЧЕ
54,29	1з4	Барселона	27.07.2010 ЧЕ
54,41	3	Париж	08.07.2011 БЛиг
54,50	4	Цюрих	08.09.2011 БрЛг
54,50	2	Быдгощ	03.06.2012 МС
54,51	1п2	Тэгу	30.08.2011 ЧМ
54,51	1з1	Чебоксары	03.07.2012 чРос
54,52	2	Стокгольм	18.06.2011 КЧЕ
54,83	2	Шанхай	23.05.2010 БрЛг
54,84	1з2	Чебоксары	22.07.2011 чРос
54,86	2п3	Берлин	18.08.2009 ЧМ
54,88	2з5	Тэгу	29.08.2011 ЧМ
54,95	4	Бирмингем	26.08.2012 БЛиг
55,05	2	Риети	10.09.2011 ГП
55,11	2	Прага	13.06.2011 Одлж
55,14	4	Цюрих	19.08.2010 БЛиг
55,19	4	Сплит	04.09.2010 КМ
55,20	1з3	Саранск	12.07.2010 чРос
55,27	1	Берген	19.06.2010 КЧЕ
55,30	1	Дубница	22.08.2010 МС

Переход к барьерам

— Екатерина, как для вас как тренера прошла смена специализации на 400 м с/б?

— Поскольку я сама раньше бегала 400 м с/б, то представление об этой дистанции имею. Правда, позже, из-за небольшой травмы, перешла на гладкие 400 м. Когда мы с Наташей решили сменить специализацию, я, конечно, советовалась с другими тренерами. Всегда могла обратиться к Вячеславу Владимировичу Степанову. Иногда советуюсь с Зеленцовой Татьяной Петровной. За что им огромное спасибо. Если мне что-то интересно или я не понимаю, всегда спрашиваю, не стесняюсь. Считаю, что идеальная работа в сборной, это когда есть взаимопомощь именно тренерского состава.

В 2008 году Наташа не прошла отбор на Олимпиаду в дисциплине 400 м. В 2009-м на чемпионате России она была шестой и на 200 м, и на 400 м. Все-таки моя ученица уже окрепла к тому моменту, поэтому на Кубке России решили попробовать пробежать 400 м с/б. Когда она встала в колодки на этом старте — мы даже не знали, сколько шагов будет до первого барьера. Это был чистой воды эксперимент. Мы не делали конкретной специальной работы. Результат 54,19 получился только за счет хорошей физической подготовки. Наталья — двухшажница — может бежать с любой ноги. Уже потом мы выяснили, сколько шагов нам удобно бегать, надо ли сокращать шаг или, наоборот, растягивать.

— Какой ритм вы выработали?

— Тогда остановились на 15-шажном ритме при прохождении 6—7-го барьеров, в зависимости от ветра, а потом оставшиеся барьеры по 16 шагов. В этом сезоне она уже бежала 8 барьеров с интервалом 15 шагов. Хотя в олимпийском финале Наталья немножко устала, поэтому сделала лишний шаг, не дотянула. Хорошо, что все закончилось хорошо.

В идеале мы хотим бежать все барьеры по 15 шагов. И, как ни странно, для этого не надо активнее набегивать барьеры. Самое главное для Антюх — это спринтерская скорость. Чем она выше, тем лучше результат в барьерном беге. Хотя в прошлом году у нее был очень сильный спринт, но мы не смогли переложить его на барьеры. Все-таки в беге на 400 м с/б необходимо вовремя уйти на определенный ритм. В этом году мы учли все ошибки прошлого сезона. Не могу сказать, что до конца, но поняли, где надо доработать.

— Как вы работаете над спринтом?

— Чисто спринтерские отрезки не бегаем — это не для нас. Минимальный отрезок 80 м. В основном работы по 150 м. Скорость либо есть, либо ее нет. Конечно, ее можно повышать. Для этого у нас целая система работ, беговых упражнений. Например, бег с высоким подниманием бедра с переходом в скорость, прыжки в шаге на время. В основном это бег с высоким подниманием бедра с наращиванием скорости, с переходом в бег. Допустим, к 50 м у тебя должна быть максимальная скорость, и еще метров 50 ты ее должен удержать. Точно так же быстрые прыжки в шаге. Все засекаю. Наташа может 60 м пропрыгать с ходу за 6,9.

— Какая раскладка бега по времени для вас оптимальна?

— На 400 м с/б я засекаю не 200 м, а сход с 5-го барьера. Хорошее начало должно быть из 23 секунд. В олимпийском финале по ручному секундомеру было 22,7. На чемпионате России, к примеру, — 23,1.

— Как изменяется тренировка в период соревнований?

— Стараемся планировать соревновательный блок, чтобы там не было работ, только разминка. После трех-четырех стартов переходим в следующий блок.

В начале этого сезона у Наташи были неприятные мелкие травмы. Это не позволило сделать то, что планировали. Но все, что ни делается, все — к лучшему. На чемпионате России у нас был промежуточный старт, что соответствовало нашему плану. Рассчитывали выбежать из 54 секунд — так и получилось 53,40.

После этого Наташа отдыхала 10 дней: легкие кроссы, тренировки, ни к чему не обязывающие, не напрягающие. Потом она мне сама сказала: «Я готова тренироваться». И мы уже начали работу в поддерживающем режиме.

У Натальи есть любимая тренировка, которая проходит у нас как тестовая: 250 м и через 1 минуту отдыха еще 150 м. Это дает возможность рассчитать результат, какой она может показать на предстоящем старте. Если пробежала за 28,6—29,0 и 18,1—18,2, то она готова на 400 м приблизительно на 49,5. Значит, у нас все в порядке. Разница между гладким и барьерным бегом у Наташи варьируется от 2,4 до 3,5. Все зависит от техники прохождения дистанции. Самый лучший бег, на мой взгляд, прошел в полуфинале Олимпийских игр. Там было очень хорошее техническое исполнение. Первые 200 м я не видела прохождение барьеров. Казалось, что Наташа преодолевает дистанцию ровно, без препятствий. Было видно, что ей легко бежать.

Последняя работа была проведена за 6 дней до отъезда в Лондон. Прилетели на Олимпиаду за 3 дня до первого старта, «завтра» мы размялись, «послезавтра» — выступаем.

— Какая установка была на забег?

— Я не даю никаких установок. Наталья Антюх — спортсмен высокого класса. Она сама знает, что надо попадать в четверку, поэтому бежала спокойно. На разминке перед стартом я вижу, в каком она состоянии. Одно-два слова — это все, что ей нужно сказать.

— Наталья в интервью говорила, что перед олимпийским финалом вы ей сказали «С богом, девочка». Это традиционный ваш стиль общения?

— Это отношение к своему ученику как к собственному ребенку. Мы давно друг друга знаем, и я очень хорошо ее чувствую. Поэтому общаемся мы на «ты». По большому счету, сильное давление с Наташей неприменимо. Больше приходится ее останавливать — когда вижу, что она уже устала, а все-таки хочет доделать работу. Обычно, когда мы встречаемся на стадионе, я ей предлагаю три варианта работы. Она выбирает любой. Иногда сетует, что мы чего-то недоделали. Успокаиваю ее тем, что недоделанное мы всегда компенсируем другой работой. Когда у нас все получается на тренировках, и Наташа и я получаем от них удовольствие.

— До рекорда мира на 400 м с/б осталось 0,36 секунды. За счет чего можно сократить этот разрыв?

— Надо бежать 15 шагов до конца без сбоев. Для этого необходимо подтянуть специальную выносливость. В основном это работы с пробеганием отрезков на максимуме с коротким отдыхом: 250 м + 150 м через минуту отдыха; 6—7х200 м (начинаем с 26 секунд и дальше не хуже 25 секунд с наращиванием скорости от отрезка к отрезку) через 2 минуты ходьбы. Чем лучше беговая форма — тем быстрее ты бежишь барьеры. Можно попробовать поставить в конце такой работы 10-й барьер. Но вряд ли это понравится Наташе.

О Наталье Антюх

— Читал в интервью с Антюх, что в моменты психологических спадов вы вселяли в нее уверенность, что у нее очень сложный характер.

— Конечно, у каждого спортсмена бывает психологический спад. И его нужно как «бегемотика» из «болотика» потянуть за ушки.

Почти любой человек может пребывать в разном настроении. Кому не случалось утром встать не с той ноги, у всех бывает. Мы настолько друг друга знаем, что никогда не мешаем друг другу. Проснулся не в настроении и молчишь. Захочешь — заговоришь. Считаю, ни к чему приставать с расспросами. Если Наташе надо — она сама все расскажет. Я не донимаю ее. И со мной тоже бывает, тогда она меня не трогает.

— Наталья — боец по жизни?

— На официальных стартах — да. На коммерции может себе позволить хулиганство. Она сама всегда знает, когда и как себя настроить. Конечно, как у любого нормального спортсмена у нее бывает мандраж накануне старта. Но так и должно быть. Страха перед соревнованиями и соперницами у нее нет. Если она уже вышла на дорожку, то всегда знает, что ей надо делать. ◆

Беседу вел Сергей ТИХОНОВ

Наталья Антюх

Олимпийская чемпионка в беге на 400 м с/б
Родилась 26 июня 1981 года
Рост 182 см, вес 71 кг

Личные рекорды:

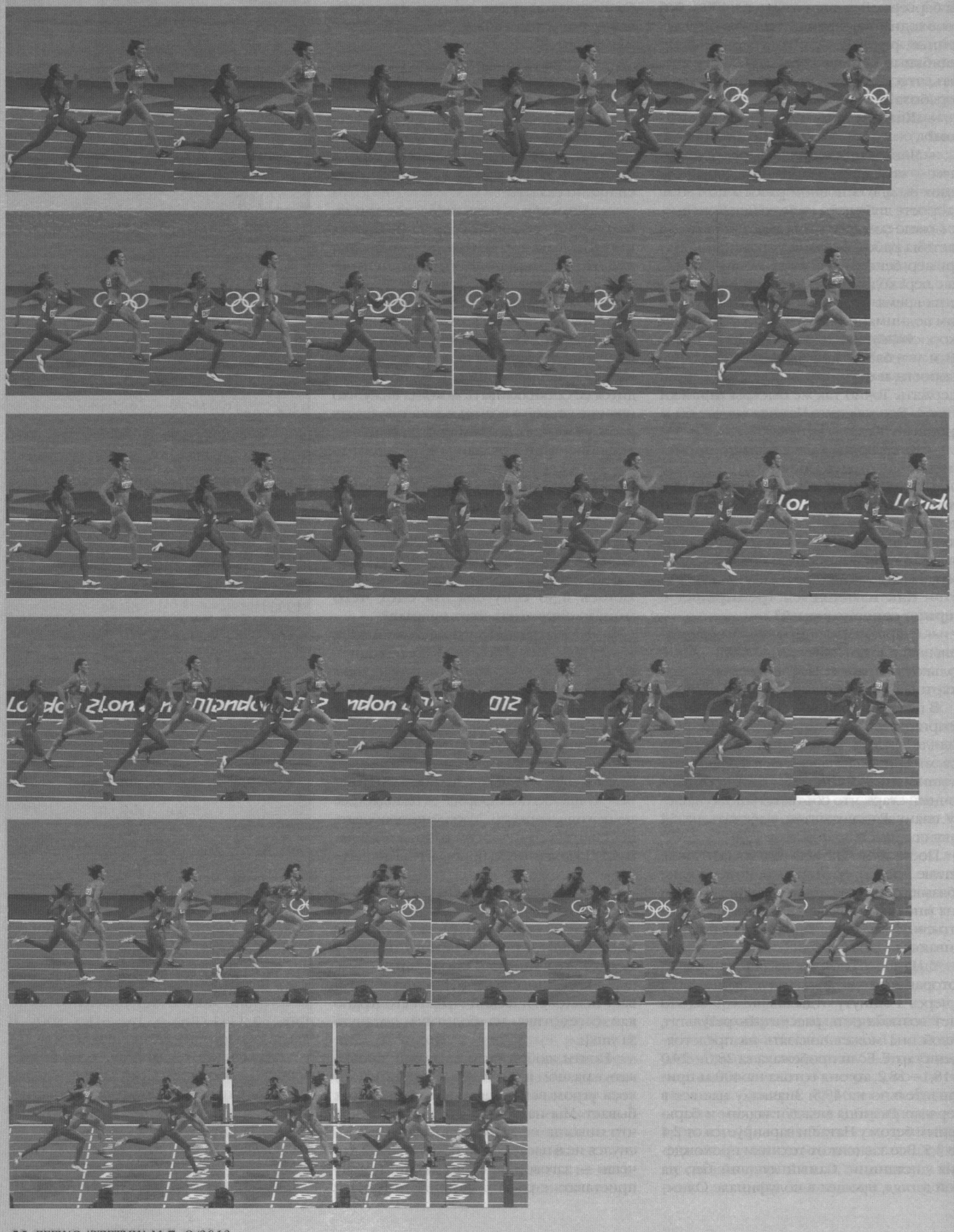
200 м –	22,73 (12)
400 м –	49,85 (04)
100 м с/б –	14,55 (98)
400 м с/б –	52,70 (12)

В помещении:

200 м –	23,56 (05)
300 м –	36,79 (06)
400 м –	50,37 (06)
60 м с/б -	8,82 (98), 8.3 (98)

	400 м	400 м с/б	200 м
1996 (15)	56,30	60,11	25,66
1997 (16)	56,34	59,75	24,86
1998 (17)		59,94	
1999 (18)	57,34	61,85	25,61
2000 (19)	54,79	58,30	
2001 (20)	51,19		
2002 (21)	51,24		
2003 (22)	52,28		23,54
2004 (23)	49,85		22,75
2005 (24)	50,67		22,99
2006 (25)	50,47		23,27
2007 (26)	49,93		
2008 (27)	51,19		23,02
2009 (28)	50,90	54,11	23,17
2010 (29)		52,92	23,03
2011 (30)	50,73	53,75	
2012 (31)	51,27	52,70	22,73

Олимпийский финиш Натальи Антюх



Структура бега

Октай МИРЗОЕВ,
доцент, кандидат педагогических наук

Высокий уровень подготовленности советских, а затем российских представительниц барьерного бега на один круг, позволил отечественным бегуньям завоевывать медали различного достоинства на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Среди них следует отметить Татьяну Сторожеву, Татьяну Зеленцову, Анну Амбразене, Екатерину Фесенко, Марину Степанову (Макееву), Татьяну Ледовскую, Маргариту Пономареву. Более того, им удавалось устанавливать и мировые рекорды (всего советскими барьеристками было установлено восемь рекордов мира из пятнадцати, а нынешний рекорд мира (девятый) принадлежит россиянке Юлии Печенкиной – 52,34, 2003 г.).

Первый успех в современной истории российской легкой атлетики принадлежит Ирине Приваловой, которая, сменив спринтерский бег на 400 м с/б, в Сиднее (2000 г.) принесла стране первую золотую медаль в этом виде легкой атлетики; затем последовал мировой рекорд Юлии Печенкиной, а после и золотая медаль на Играх в Лондоне (2012 г.) Натальи Антюх. Традиции, заложенные советской школой барьерного бега, продолжили и российские бегуньи.

Олимпийская чемпионка Наталья Антюх впервые после длительного перерыва (спортсменка успешно выступала в гладком беге на 400 м, став бронзовым призером Олимпийских игр в Афинах, 2004 г.), вышла на старт бега на 400 м с барьерами 2 августа 2009 года на Кубке России в Туле. Время, показанное спортсменкой (54,19), несколько удивило тренеров, спортсменов и специалистов и вошло в десятку сильнейших результатов мира на тот период. Затем в 2010 году к бегунье пришел первый успех на международной арене — золотая медаль чемпионата Европы в Барселоне.

Постепенное совершенствование технического мастерства, повышение уровня физи-

Таблица 1

Временные характеристики технического мастерства в беге на 400 м с/б олимпийской чемпионки Натальи Антюх (О.М. Мирзоев; 2012, 2010 гг.)

Барьерный цикл / Показатель соревновательной деятельности		Олимпийские игры (Лондон, 2012 г.)			Чемп. России (Чебоксары, 2012 г.)	Чемп. Европы (Барселона, 2010 г.)
		Круг соревнований. Результаты соревновательной деятельности				
		2-й предв. забег 7-я дорожка 05.08., 19.00 t +19 °C	1-й п/ф забег 5-я дорожка 06.08., 20.15 t +18 °C	финал 5-я дорожка 08.07., 20.45 t +18 °C	финал 4-я дорожка 04.07., 18.05 t + 28-30 °C	финал 6-я дорожка 30.07., 21.40 t + 25 °C
	Стартовая реакция, с	**0,144**	**0,149**	**0,167**	**0,165**	**0,182**
1-й	**Общее время, с**	6,45	6,36	6,40	6,51	6,39
	Время межбарьерного цикла	6,17	6,08	6,11	6,21	6,06
	Время фазы полёта	0,28	0,28	0,29	0,30	0,33
	Количество шагов	21 (л)	21 (л)	21 (л)	21 (л)	21 (л)
2-й	**Общее время, с**	**10,57**	**10,44**	**10,48**	**10,59**	**10,47**
	Время барьерного цикла	4,12	4,08	4,08	4,08	4,08
	Время межбарьерного цикла	3,82	3,78	3,80	3,78	3,81
	Время фазы полёта	0,30	0,30	0,28	0,30	0,27
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)
3-й	**Общее время, с**	**14,85**	**14,70**	**14,60**	**14,74**	**14,63**
	Время барьерного цикла	4,28	4,26	4,12	4,15	4,16
	Время межбарьерного цикла	3,99	3,97	3,82	3,86	3,86
	Время фазы полёта	0,29	0,29	0,30	0,29	0,30
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)
4-й	**Общее время, с**	**19,33**	**19,02**	**18,76**	**19,01**	**18,88**
	Время барьерного цикла	4,48	4,32	4,16	4,27	4,25
	Время межбарьерного цикла	4,15	4,04	3,84	3,95	3,94
	Время фазы полёта	0,33	0,28	0,32	0,32	0,31
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)
5-й	**Общее время, с**	**23,89**	**23,41**	**23,04**	**23,43**	**23,18**
	Время барьерного цикла	4,56	4,39	4,28	4,42	4,30
	Время межбарьерного цикла	4,24	4,08	3,96	4,10	4,00
	Время фазы полёта	0,32	0,31	0,32	0,32	0,30
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)
6-й	**Общее время, с**	**28,48**	**27,88**	**27,40**	**27,96**	**27,57**
	Время барьерного цикла	4,59	4,47	4,36	4,53	4,39
	Время межбарьерного цикла	4,26	4,17	4,04	4,22	4,08
	Время фазы полёта	0,33	0,30	0,32	0,31	0,31
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)
7-й	**Общее время, с**	**33,20**	**33,47**	**31,92**	**32,59**	**32,09**
	Время барьерного цикла	4,72	4,59	4,52	4,63	4,52
	Время межбарьерного цикла	4,37	4,24	4,20	4,30	4,25
	Время фазы полёта	0,35	0,35	0,32	0,33	0,27
	Количество шагов (нога)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	15 (л)	16 (п)
8-й	**Общее время, с**	**37,97**	**37,18**	**36,58**	**37,45**	**37,01**
	Время барьерного цикла	4,77	4,71	4,66	4,86	4,92
	Время межбарьерного цикла	4,43	4,35	4,32	4,53	4,58
	Время фазы полёта	0,34	0,36	0,34	0,32	0,34
	Количество шагов (нога)	15 (л)	16 (п)	16 (п)	16 (п)	16 (л)
9-й	**Общее время, с**	**42,87**	**42,33**	**41,54**	**42,49**	**41,89**
	Время барьерного цикла	4,90	5,05	4,96	5,04	4,88
	Время межбарьерного цикла	4,56	4,70	4,61	4,70	4,56
	Время фазы полёта	0,34	0,35	0,35	0,34	0,32
	Количество шагов (нога)	16 (п)	16 (л)	16 (л)	16 (л)	16 (п)
10-й	**Общее время, с**	**47,95**	**47,34**	**46,70**	**47,59**	**46,99**
	Время барьерного цикла	5,08	5,11	5,16	5,10	5,10
	Время межбарьерного цикла	4,71	4,77	4,80	4,76	4,75
	Время фазы полёта	0,37	0,34	0,36	0,34	0,35
	Количество шагов (нога)	16 (л)	16 (п)	17 (л)	16 (п)	16 (л)
Ф	**Результат, с**	**53,90**	**53,33**	**52,70**	**53,40**	**52,92**
	Время: 10-й б. ц. - финиш	5,98	5,93	6,00	5,81	5,93
	Количество шагов	18,9	19	20	19,4	19,6
Место на финише		1-е	1-е	1-е	1-е	1-е

ческой подготовленности позволили барьеристке осуществить свою мечту — завоевать золото Олимпийских игр.

К этому следует добавить, что после возвращения к бегу на 400 м с/б Антюх, выступая на кульминационных стартах сезона, демонстрировала высокую спортивную форму. Тому свидетельствуют спортивные результаты, показанные на этих соревнованиях, являющиеся лучшим достижением в сезонах, а вместе с ними и награды.

Далее приводятся результаты соревновательной деятельности олимпийской чемпионки Натальи Антюх по итогам ее выступлений на чемпионате Европы (2010 г.), России (2012 г.) и Олимпийских играх (2012 г., ***см. табл. 1, начало на с.17***).

Как следует из представленных данных, спортсменка использует в основном смешанную ритмо-темповую структуру бега — 15+16 беговых шагов (б.ш.) в межбарьерном пространстве. Если количество б.ш. до 1-го барьера остается неизменным — 21 шаг, то после преодоления стартового препятствия, количество шагов на отрезке «1—7-й барьерный цикл» остается одинаковым — 15 шагов (кроме бега на чемпионате Европы, где, на наш взгляд, спортсменка еще не полностью овладела ритмом). После 7-го барьера ритм бега меняется, и Антюх (за исключением предварительного забега на Олимпийских играх, где спортсмены решают иные задачи — по выходу в следующий круг соревнований) переходит на 16-шаговый бег, при этом существенного падения скорости не наблюдается. Значительное падение скорости происходит на 9-м барьерном цикле, то есть на финишной прямой. В финале Олимпийских игр заключительный барьерный цикл был преодолен в 17 шагов. По всей вероятности, напряженность финального забега и более быстрое начало бега на первой половине привели к большему утомлению на финишной прямой, что отрицательно сказалось на структуре бега перед 10-м препятствием, то есть длина бегового шага уменьшилась.

На чемпионате Европы и Олимпийских играх Антюх удалось «разменять» 53,00. Однако на Играх был показан более высокий результат. Произошло это (по сравнению с чемпионатом Европы) благодаря более высокой скорости бега на отрезке 0—200 м (24,72 против 24,93). В этой связи, как показывают результаты, спортсменка использует тактику бега, где приоритет, в большей степени, отдается первой половине дистанции, то есть барьеристка активнее начинает бег. Подобное в тактике бега по дистанции и определяет разницу между двумя равнозначными отрезками дистанции, которая от старта к старту меняется (в среднем она равна 3,02).

Обращаем внимание, что переход (вынужденный) на 17-шаговый ритм в финале Игр отрицательно сказался на времени пробегания отрезка 300—400 м (самый худший показатель среди представленных данных). На европейском первенстве в Барселоне барьеристка отрезок 200—300 м пробежала медленнее, чем в Лондоне. А четвертый стометровый отрезок на соревнованиях в Испании был пройден на 0,26 быстрее, чем на Олимпиаде. Последнее можно объяснить сменой ритма, явившееся следствием наступившего утомления **(см. табл. 1)**. Время пробегания финишного отрезка (после «схода» с 10-го барьерного цикла) значительно уступает аналогичному показателю, полученному при пробегании последнего межбарьерного участка. По мнению М. и В. Степановых (2002), это свидетельствует либо о некоторых проблемах специальной выносливости, либо является следствием очень быстрого начала бега при смешанном ритме.

На наш взгляд, у Натальи Антюх есть потенциальные возможности улучшить спортивный результат за счет пробегания первой половины дистанции в 14 шагов. Видеоанализ бега барьеристки показал, что, к примеру, в финале Олимпийских игр, начиная с 10-го бегового шага в межбарьерном пространстве, она «искусственно» сокращала длину шага, тем самым теряя скорость при продвижении по дистанции (речь идет о беге в 15 шагов). При переходе на 14-шаговый бег между препятствиями возможен первоначально некоторый «дискомфорт» в беге. Однако данное состояние меняется в процессе совершенствования ритма.

Овладение подобной ритмо-темповой структурой бега позволит барьеристке более эффективно распределять усилия по всей длине дистанции, стабилизировать техническое мас-

Окончание таблицы 1

Барьерный цикл	Олимпийские игры (Лондон, 2012 г.)			Чемп. России (Чебоксары, 2012 г.)	Чемп. Европы (Барселона, 2010 г.)
Показатель соревновательной деятельности	Круг соревнований. Результаты соревновательной деятельности				
	2-й предв. забег 7-я дорожка 05.08., 19.00 t +19 °C	1-й п/ф забег 5-я дорожка 06.08., 20.15 t +18 °C	финал 5-я дорожка 08.07., 20.45 t +18 °C	финал 4-я дорожка 04.07., 18.05 t +28-30 °C	финал 6-я дорожка 30.07., 21.40 t + 25 °C
	Время бега по отрезкам, с				
· 0 - 100 м	12,85	12,73	12,72	12,90	12,77
· 100 - 200 м · разница между 0-100 и 100-200 м	– - 0,18	12,55 - 0,72	12,00 - 0,59	12,31 - 0,61	12,16
· 200 - 300 м · разница между 100-200 и 200-300 м	– –	13,25 + 0,70 с	13,16 + 1,16 с	13,58 + 1,27 с	13,43 + 1,72
· 300 - 400 м · разница между 200-300 и 300-400 м	14,67 –	14,80 + 1,55	14,82 + 1,66	14,61 + 1,03	14,56 + 1,13
· 0 - 200 м	–	25,28 с	24,72 с	25,21	24,93 с
· 200 - 400 м · разница между 0-200 и 200-400 м	–	28,05 + 2,77	27,98 + 3,26	28,19 + 2,98	27,99 + 3,06 с
· 0 - 300 м	39,23 с	38,53 с	37,88 с	38,79 с	38,36 с
· «старт – 5-й барьер» · «5-й барьер - финиш» · разница	23,89 30,01 + 6,12	23,41 29,92 + 6,51	23,04 29,66 + 6,62	23,43 29,97 + 6,54	23,18 29,74 + 6,56
· «старт – 5-й барьер» · «5-й барьер – 8-й барьер» · «8-й барьер – финиш»	23,89 14,08 15,93	23,41 13,77 16,15	23,04 13,54 16,12	23,18 14,02 15,95	23,43 13,83 15,91
· Разница между временем пробегания быстрого и медленного барьерного отрезка					
t	0,96	1,03	1,08	1,02	1,02

Примечание к таблице 1 на с. 17

Время (с) барьерных циклов фиксировалось в момент касания стопы маховой ноги опоры (дорожки), при сходе с очередного барьера.

Первая строка – общее время (с) пробегания барьерных циклов.

Вторая строка – время (с) пробегания каждого барьерного цикла (в графе «Ф –финиш» –время бега от момента касания стопы маховой ноги опоры (дорожки), после схода с 10-го барьера и до финишной линии).

Третья строка – время (с), потраченное на преодоление межбарьерного цикла (пространства).

Четвертая строка – время (с) фазы полёта над барьером.

Пятая строка – количество шагов в межбарьерном цикле (с какой ноги проводит «атаку» спортсменка).

На отрезке «Финиш» – количество б.ш. подсчитывалось от схода с 10-го барьера (от момента касания маховой ноги дорожки) и до финиша.

Таблица 2

Ритмо-темповая структура высококвалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 м с/б (О.М. Мирзоев, 2005–2012 гг.)

Имя и фамилия спортсменки, страна	Соревнования	Результат, с	Ритмо-темповая структура бега	Занятое место
Мелани Уокер, Ямайка	Чемпионат мира (2009 г., Берлин)	52,42	23 + 15 (до 7-го б.) + 16 (от 7-го до 9-го б.) + 17 (от 9-го б.) + 20,4 (финиш)	1-е
Лашинда Демус, США	Чемпионат мира (2011 г., Тэгу)	52,47	23 + 15 (до 9го б.) +16 (от 9-го б.) + 20,1 (финиш)	1-е
Лашинда Демус, США	Олимпийские игры (2012 г., Лондон)	52,77	23 + 15 (до 9-го б.) +16 (от 9-го б.) + 20 (финиш)	2-е
Юлия Печенкина, Россия	Чемпионат мира (2005 г., Хельсинки)	52,90	22 + 15 (до 7-го б.) + 17 (от 7-го б.) + 19,9 (финиш)	1-е
Юлия Печенкина, Россия	Чемпионат мира (2007 г., Осака)	53,50	22 + 15 + (до 7-го б.) 17 (от 7-го б.) + 20,1 (финиш)	2-е
Ирина Давыдова, Россия	Чемпионат Европы (2012 г., Хельсинки)	53,77	22 + 15 (до 8-го б.) + 16 (от 8-го б.) + 19,2 (финиш)	1-е
Наталья Антюх, Россия	Чемпионат мира (2011 г., Дэгу)	53,85	22 + 15 + (до 6-го) + 16 (от 6-го 9-го) + 17 (от 9-го) + 19 (финиш)	3-е
Евгения Исакова, Россия	Чемпионат Европы (2006 г., Гетеборг)	53,93	23 + 15 (до 6-го б.) + 16 (от 6-го до 8-го б.) + 17 (от 8-го б.) + 20,5 (финиш)	1-е
Наталья Антюх, Россия	Чемпионат мира (2009 г., Берлин)	54,11	22 + 15 (до 7-го б.) + 16 (от 7го до 9го б.) + 17 (от 9го б.) + 20,2 (финиш)	6-е
Наталья Иванова, Россия	Чемпионат России (2007 г., Тула)	54,36	22 + 15 + 18,1 (финиш)	3-е
Елена Чуракова, Россия	Чемпионат России (2012 г., Чебоксары)	54,90	22 + 15 (до 9-го б.) + 16 (от 9-го б.) + 18,2 (финиш)	
Екатерина Бикерт, Россия	Олимпийские игры (2008 г., г. Пекин)	54,96	23 + 14 (до 6-го б.) +15 (от 6-го б.) + 18,1 (финиш)	6-е

терство и вплотную приблизиться к мировому рекорду. Рост мировых рекордов сопровождался изменениями в ритмо-темповой структуре бега, в частности с 17-шагового бега барьеристки переходили в основном на 15- и 16-шаговый бег.

Таким образом, обоснованная ритмо-темповая структура бега на 400 м с/б, как в целом, так и на отдельных отрезках дистанции, играет важную роль в достижении высоких результатов. На это указывают и опытный специалист Вячеслав Степанов, и экс-рекордсменка мира Марина Степанова (2002).

Степановы подробно провели исторический анализ, к примеру, формирования ритмо-темповой структуры бега у спортсменок, выступавших в XX веке, где бег на 400 м с/б начинался с 17 шагов и постепенно переходил на ритм, который встречается у легкоатлеток XXI века (2002). В этой связи, автором данного материала предлагается структура бега высококвалифицированных барьеристок, продемонстрированная на крупных международных соревнованиях последних лет ***(см. табл. 2)***. ◆

Усэйн Болт. Сердце льва

Как добиться успеха в карьере? Три урока от «живой легенды»

«Если мне удастся доминировать над всеми на Олимпийских играх, я стану живой легендой. Ходячая живая легенда. Звучит здорово», — уверенно размышлял обладатель всех высших титулов Усэйн Болт в документальном фильме, снятом накануне специально для Би-Би-Си Спорт французским режиссером Гаэлем Лебланом.

В глазах многих поклонников Болт уже стал живой легендой после своих подвигов на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году. Если на Лондонских играх ему удастся (а это ему удалось, как известно. — ***Прим. ред.***) сохранить оба титула на дистанциях 100 и 200 м, то ни у кого уже не останется в этом сомнений. Легендой называют невероятно популярного или выдающегося человека, нужно ли еще что-то говорить.

Болту пришлось побороть скептиков, завистников и критиков, чтобы добиться своих беспрецедентных подвигов. Он должен был переступить через негативные публичные спекуляции и отчасти через свои собственные сомнения после неожиданного двойного поражения от своего партнера по тренировкам Йохана Блэйка на отборочных соревнованиях в олимпийскую сборную Ямайки. И ему это удалось.

И в процессе этого Усэйн Болт показал истинное сердце льва и преподал нам несколько потрясающих уроков как добиться успехов в карьере.

1. Стремись выше

Болт поставил себе цель — стать живой легендой. И он решительно провозгласил это на весь мир. Самая большая ошибка, которую совершает большинство людей, они четко не формулируют мощных целей. Они не верят, что могут достичь великих целей и просто удовлетворяются ролью посредственности.

Возможно, пока вы не видите ясно, как достичь ту или иную цель. Но, несмотря на это, надо иметь сильное желание добиться успеха в карьере и в жизни. Решите для себя, какую работу вы хотели бы получить. Задайтесь целью, сколько денег вы хотели бы зарабатывать. Будьте конкретны. Устанавливайте для себя вехи, чтобы измерить свой прогресс. Наметьте день, когда вы добьетесь успеха.

2. Верь в себя

Безоговорочная уверенность Болта в себе была многими неверно истолкована и часто воспринималась как заносчивость и самореклама. На мой взгляд, эти заблуждающиеся люди поют фальшивую песню о показной скромности и благопристойности под видом пропаганды смирения.

Не покупайтесь на это!

Для того, чтобы быть лучшим и добиваться невозможного, нужно верить, что ты на это способен. И наряду с тем, что надо быть всегда открытым и готовым учиться у других, нельзя позволять никому высмеивать ваши мечты и говорить: «Ты? Да тебе никогда не стать врачом! Кем ты себя возомнил?» — Или: «Будь реалистом, это невозможно».

Верьте в свои силы, верьте в то, что вы сможете превзойти всех и добиться невозможного. Болт — победитель, потому что он никогда не теряет веры в себя.

3. Расплачивайтесь

Болт неоднократно говорил, что он ленивый спортсмен. Он обожает шумные вечеринки и ни в чем себе не отказывает. Он ненавидит дисциплину, расписание тренировок и не соблюдает диету или хотя бы определенный режим питания.

Однако есть нечто другое: как только его тренер говорит, что пора серьезно браться за работу, он воспринимает это серьезно. Болт прекращает развлекаться на вечеринках, расстается с женщинами и становится рабочей лошадью. За короткое время Болт делает все возможное, что необходимо для победы. Он платит высокую цену за свой успех.

Вы должны делать то же самое. Если вы не способны жертвовать, если вы не можете дисциплинировать себя, тренироваться и совершенствоваться, вы не добьетесь многого.

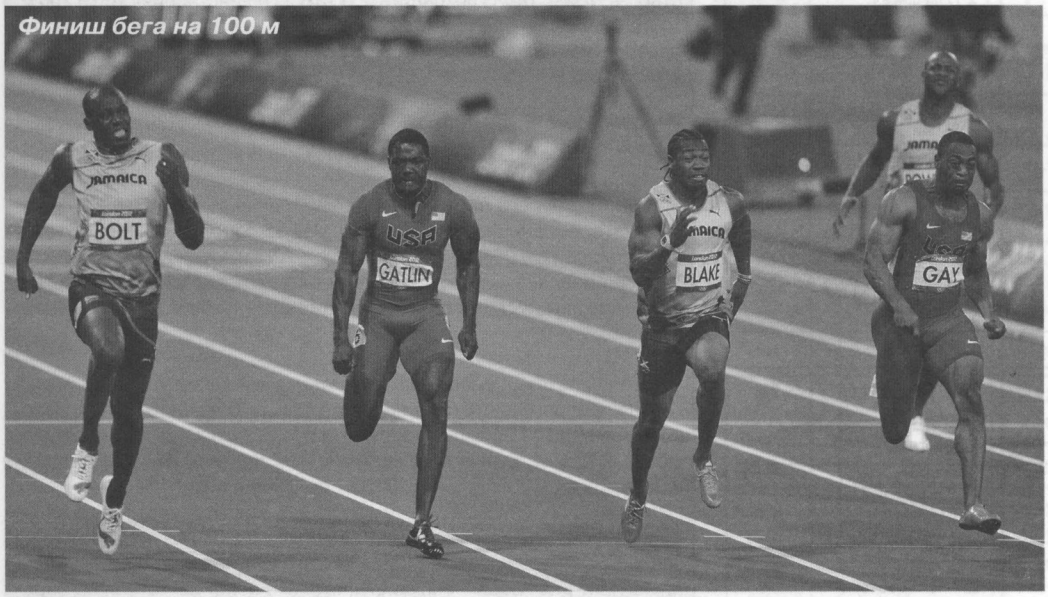
Цена успеха — это временные неудачи, препятствия, борьба, терпение и невероятно тяжелый труд.

Вступайте в ряды редких личностей — таких, как Болт, которые добровольно платят высокую цену за свой успех.

Это того стоит.

Гленфорд СМИТ,
лектор по мотивационному анализу и стратегии успеха.
Автор новой книги «От проблем к могуществу:
как победить беспокойство
и превратить препятствия в возможности»

Олимпийские игры



Финиш бега на 100 м

Мужчины
100 м

Финал (5.08) (1.5)
1. Усэйн Болт (Ям) 9,63
2. Блэйк (Ям) 9,75
3. Джастин Гатлин (США) 9,79
4. Тайсон Гай (США) 9,80
5. Райан Бэйли (США) 9,88
6. Чуранди Мартина (Нид) 9,94
7. Ричард Томпсон (Трин) 9,98
8. Асафа Пауэлл (Ям) 11,99

Полуфиналы (5.08) (2+2): **(В следующий круг выходили 2 первых из каждого забега и 2 лучших по времени. Далее будут указываться сокращенно – 2+2: по умолчанию первые четверо.) I.** (0.7) Д.Гатлин 9,82; Ч.Мартина 9,91; А.Пауэлл 9,94; К.Бледман (Трин) 10,04; Б.Мейте (К-Д) 10,13; Д.Вико (Фр) 10,16; Д.Дасаолу (Вбр) 10,18; С.Санне (Гмл) 10,18.
II. (1.0) У.Болт 9,87; Р.Бэйли 9,96; Р.Томпсон 10,02; Д.Чеймберз (Вбр) 10,05; Д.Фири (Замб) 10,11; Д.Бэйли (Антг) 10,16; А.Адамс (С.Кт) 10,27; Су Бинтянь (КНР) 10,28.
III. (1.7) Й.Блэйк 9,85; Т.Гай 9,90; А.Джемили (Вбр) 10,06; Д.Аткинс (Баг) 10,08; Д.Уорнер (Кан) 10,09; Р.Ямагата (Яп) 10,10; Р.Соррилло (Трин) 10,31. К.Хаймен (Кайм) н/я.

Забеги (4.08) (3+3): **I.** (-1.4) Т.Гай 10,08; Р.Томпсон 10,14; Д.Фири 10,16; Д.Ндуре (Норв) 10,28; А.Родригес (Исп) 10,34; Ю.Темен (Сур) 10,53; И.Монтоя (Кол) 10,54; Г.Фу (Синг) 10,69.
II. (0.7) Д.Гатлин 9,97; Д.Аткинс 10,22; Р.Соррилло 10,23; Д.Куч (Пол) 10,24; Н.Андре (Бр) 10,26; М.Эригучи (Яп) 10,30; Б.Аль-Харти (Оман) 10,41; Ф.Лумайн (Индз) 10,90.
III. (1.5) Р.Бэйли 9,88; Б.Мейте 10,06; Д.Уорнер 10,09; К.Хаймен 10,16; С.Санне 10,21; Р.Сакалаускас (Литв) 10,29; Б.Боссе (ЦАР) 10,55; А.Рохас (Болв) 10,65.
IV. (0.4) У.Болт 10,09; Д.Бэйли 10,12; Д.Дасаолу 10,13; А.Сеуд (Егип) 10,22; Д.Роджерс (С.Кт) 10,30; Э.Ого-Огене (Ниг) 10,38; Х.Да Сильва (Г-Бс) 10,71. И.Адам (Кмр) сошел.
V. (0.0) А.Пауэлл 10,04; А.Джемили 10,11; Ч.Мартина 10,20; Р.Газеми (Иран) 10,31; О.Мету (Ниг) 10,35; Р.Гиттенс (Барб) 10,35; П.Уильямс (Грнд) 10,65; Д.Кимбембе (Конг) 10,94.
VI. (1.3) Й.Блэйк 10,00; Р.Ямагата 10,07; Су Бинтянь (КНР) 10,19; А.Адамс 10,22; П.Эмельезе (Ниг) 10,22; Д.Баском (Г-на) 10,31; М.Ниит (Эст) 10,40; А.Азним (Млд) 10,84.
VII. (2.0) Д.Чеймберз 10,02; Д.Вико 10,11; К.Бледман 10,13; У.Фрейзер (Баг) 10,27; М.Лопес (П-Р) 10,31; Г.Кобеане (Бурк) 10,48; Ф.Койфик (Мврк) 10,59. К.Коллинз (С.Кт) н/я.

200 м

Финал (9.08) (0.4)
1. Усэйн Болт (Ям) 19,32
2. Йохан Блэйк (Ям) 19,44
3. Уоррен Вейр (Ям) 19,84
4. Уоллас Спирмон (США) 19,90
5. Чуранди Мартина (Нид) 20,00
6. Кристоф Леметр (Фр) 20,19
7. Алекс Киньонес (Экв) 20,57
8. Анасо Джободвана (ЮАР)20,69

Полуфиналы (8.08) (2+2): **I.** (-0.5) Й.Блэйк 20,01; У.Спирмон 20,02; К.Леметр 20,03; Д.Ндуре (Норв) 20,42; Л.Цаконас (Гр) 20,52; Б.Де-Баррош (Бр) 20,55; Д.Коннатон (Кан) 20,64; К.Такасе (Яп) 20,70.
II. (-0.6) У.Болт 20,18; А.Джободвана 20,27; А.Киньонес 20,37; А.Браун (Кан) 20,42; А.Да-Сильва (Бр) 20,63; К.Крински (Пол) 20,83; А.Уилсон (Швцр) 20,85; И.Янг (США) 20,89.
III. (-0.4) Ч.Мартина 20,17; У.Вейр 20,28; К.Малькольм (Вбр) 20,51; М.Митчелл (США) 20,56; Б.Кристиан (Антг) 20,58; Ш.Такахира (Яп) 20,77. М.Мэтью (Баг), А.Адамс (С.Кт) дискв.

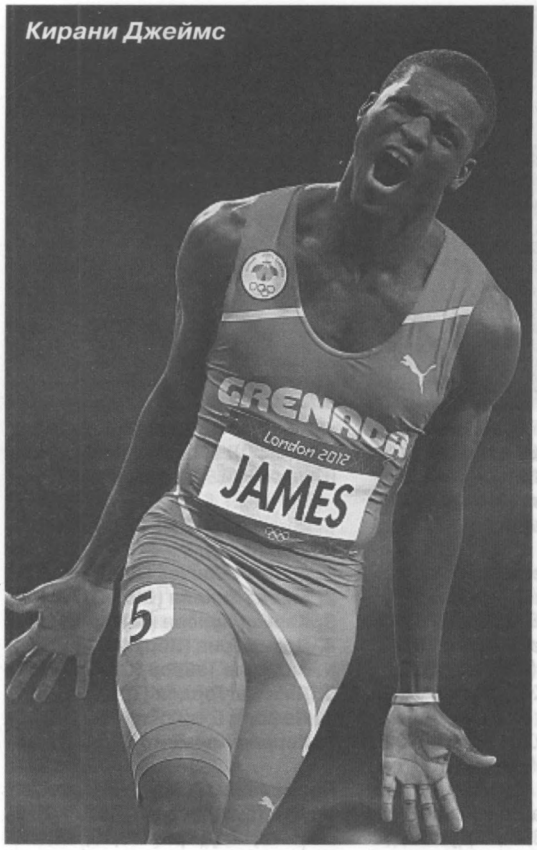
Забеги (7.08) (3+3): **I.** (0.9) У.Болт 20,39; А.Да-Сильва 20,53; И.Янг 20,55; А.Уилсон 20,57; Н.Акву (Ниг) 20,67; М.Эррера (Куба) 21,05; В.Муравьев (Каз) 21,75; И.Эль-Моктар (Мврт) 22,94.
II. (-0.1) К.Леметр 20,34; А.Джободвана 20,46; А.Браун 20,55; Л.Цаконас 20,56; Р.Соррилло (Трин) 20,76; К.Хорге (Дм.Р) 21,02; К.Рейес (Чили) 21,29; И.Турай (С-Л) 21,90.
III. (1.1) М.Митчелл 20,54; К.Малькольм 20,59; М.Мэтью 20,62; Р.Скайерс (Куба) 20,66; Ш.Иизука (Яп) 20,81; С.Маценьва (Свз) 20,93; Х.Эррера (Мекс) 21,17; Д.Редхед (Грнд) 21,22.
IV. (0.0) Й.Блэйк 20,38; Б.Де-Баррош 20,52; Д.Ндуре 20,52; С.Смелик (Укр) 20,65; П.Хешн (Ирл) 20,69; Си Женье (КНР) 20,69; М.Легата (Лст) 20,74.
V. (-0.4) У.Вейр 20,29; А.Адамс 20,59; К.Крински 20,66; П.Маслак (Чех) 20,67; Т.Харрис (Кан) 20,70; М.Ниит (Эст) 20,82; Р.Шенкель (Швцр) 20,98. А.Эдвард (Пан) дискв.
VI. (0.7) А.Киньонес 20,28; У.Спирмон 20,47; Ш.Такахира 20,57; Б.Кристиан 20,63; Д.Астранд (Финл) 20,73; А.Уади (Мар) 20,80; С.Виана (Бр) 21,05. Б.Мейте (К-Д) н/я.
VII. (0.8) Ч.Мартина 20,58; К.Такасе 20,72; Д.Коннатон 20,72; А.Сеуд (Егип) 20,81; А.Абрантеш (Порт) 20,88; Д.Эллингтон (Вбр) 21,23; Т.Маки (Баг) 21,28; Ж.Эспарон (Сейш) 21,99.

400 м

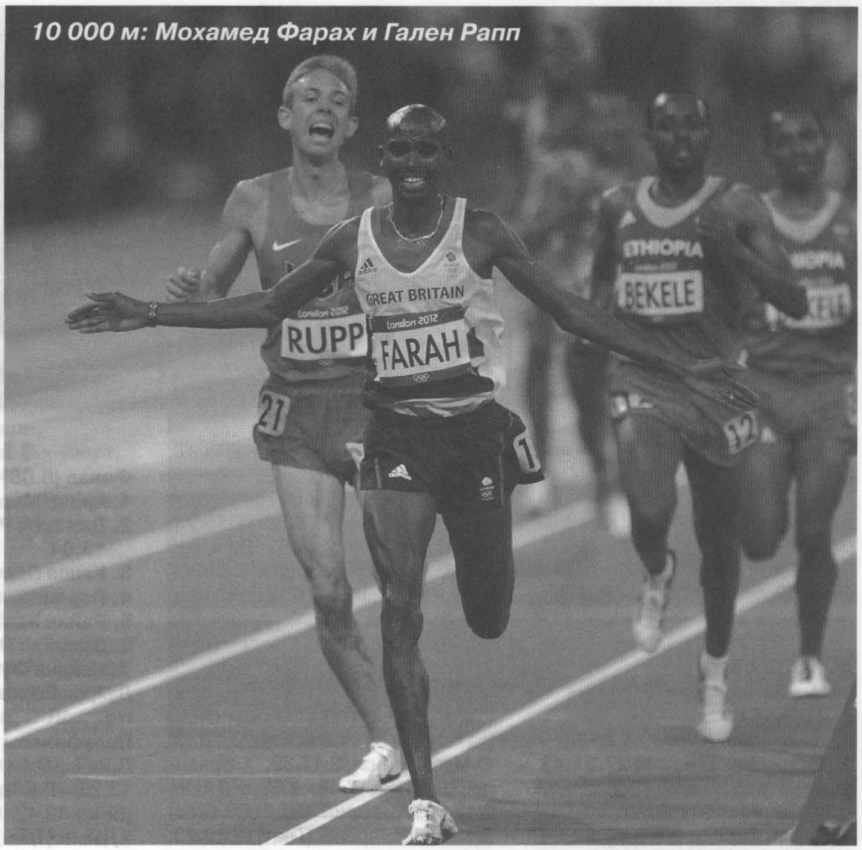
Финал (6.08)
1. Кирани Джеймс (Грнд) 43,94
2. Лугелин Сантос (Дм.Р) 44,46
3. Лалонд Гордон (Трин) 44,52
4. Крис Браун (Баг) 44,79
5. Кевин Борле (Белг) 44,81
6. Джонатан Борле (Белг) 44,83
7. Деметриус Пиндер (Баг) 44,98
8. Стивен Соломон (Авсл) 45,14

Полуфиналы (5.08) (2+2): **I.** Л.Гордон 44,58; Д.Пиндер 44,94; С.Соломон 44,97; Р.Юсиф (Суд) 45,13; П.Маслак (Чех) 45,15; Т.Хенри (Вирг) 45,19; П.ТРЕНИХИН 45,35; К.Уильямс (Вбр) 45,53.
II. К.Джеймс 44,59; К.Браун 44,67; Д.Борле 44,99; Т.Маккуай (США) 45,31; М.ДЫЛДИН 45,39; Н.Левайн (Вбр) 45,64; А.Браво (Вен) 46,22; О.Писториус (ЮАР) 46,54.
III. Л.Сантос 44,78; К.Борле 44,84; Б.Неллум (США) 45,02; Р.Миллер (Баг) 45,11; М.Руни (Вбр) 45,31; Д.Хайатт (Ям) 45,59; Ю.Аль-Масраи (С-Ар) 45,91; Л.Боневасиа (США) 96,42.

Забеги (4.08) (3+3): **I.** Л.Сантос 45,04; О.Писториус 45,44; М.ДЫЛДИН 45,52; Р.Макдональд (Ям) 46,67; В.Бутрим (Укр) 47,62. А.Аль-Мержаби (Оман), Р.Квоу (Трин) н/я.
II. К.Джеймс 45,23; Р.Миллер 45,57; Л.Боневасиа 45,60; А.Маквала (Бтсв) 45,67; Д.Лендор (Трин) 45,81; Д.Барнаби (Кан) 46,04; Б.Дестайн (Эф) 47,40; Б.Фарра (Плст) 49,93.
III. Д.Борле 44,43; П.Маслак 44,91; П.ТРЕНИХИН 45,00; Д.Хайатт 45,14; Д.Сэнфорд (Изр) 45,71; Н.Стоун (ПнГ) 46,71; С.Зайков (Каз) 47,12; А.Таджудин (Брун) 48,67.
IV. Д.Пиндер 44,92; Б.Неллум 45,29; Ю.Аль-Масраи 45,43; Т.Хенри 45,43; А.Браво 45,61; Д.Гонзалес (Ям) 46,21; К.Ефремов (Мкд) 47,92; Т.Вин (Миан) 50,07.
V. К.Браун 45,40; Т.Маккуай 45,48; Н.Левайн 45,58; Ю.Канемару (Яп) 46,01; Я.Лейтис (Латв) 46,41; А.Стэнли (Прг) 47,21.
VI. С.Соломон 45,18; Л.Гордон 45,43; К.Уильямс 46,12; М.Дик-Надь (Венг) 46,17; У.Джордж (Г-на) 46,86; С.Хашемиахангари (Иран) 47,75. Л.Мерритт (США) сошел.



Кирани Джеймс



10 000 м: Мохамед Фарах и Гален Рапп

VII. К.Борле 45,14; М.Руни 45,36; Р.Юсиф 45,46; Н.Бренес (К-Р) 45,65; Э.Хартолт (Дмн) 46,05; М.Марцинишин (Пол) 46,35. М.Гнанлиго (Бен) сошел.

800 м

Финал (9.08)

1. Дэвид Рудиша (Кен) 1.40,91 MP
2. Найджел Амос (Бтсв) 1.41,73
3. Тимоти Китум (Кен) 1.42,53
4. Дуан Соломон (США) 1.42,82
5. Ник Симмондс (США) 1.42,95
6. Мухаммед Аман (Эф) 1.43,20
7. Абубакер Каки (Суд) 1.43,32
8. Эндрю Оусаджи (Вбр) 1.43,77

Полуфиналы (7.08) (2+2): **I.** А.Каки 1.44,51; Н.Амос 1.44,54; А.Кщот (Пол) 1.45,34; Э.Чемут (Кен) 1.45,63; Р.Латуверс (Нид) 1.45,85; Л.Марко (Исп) 1.46,19; Ф.Песанья (Бр) 1.46,29. С.Моради (Иран) дискв.

II. Д.Рудиша 1.44,35; Э.Оусаджи 1.44,74; Н.Симмондс 1.44,87; М.Левандовски (Пол) 1.45,08; Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.45,09; К.Лопес (Исп) 1.46,66; М.Балла (Кат) 1.47,52; Х.Мохаммед (Егип) 1.48,18; Э.Гонзалес (Куба) 1.53,46.

III. М.Аман 1.44,34; Т.Китум 1.44,63; Д.Соломон 1.44,93; П.Боссе (Фр) 1.45,10; А.Оливьер (ЮАР) 1.45,44; А.Рейна (Исп) 1.45,84; Д.Харрис (Кан) 1.46,14; А.Мохамед (С-Ар) 1.48,98.

Забеги (6.08) (3+3): **I.** Н.Амос 1.45,90; Ф.Песанья 1.46,29; М.Аль-Азими (Кув) 1.46,48; Л.Марко 1.46,86; Х.Робинсон (США) 1.47,17; М.Левандовски 1.47,64; И.ТУХТАЧЕВ 1.49,77; Д.Манделл (Гуам) 1.58,94. М.Аль-Аземи (Кув) дискв.

II. Д.Рудиша 1.45,90; М.Балла 1.46,37; Э.Оусаджи 1.46,42; У.Васкес (П-Р) 1.46,45; Д.Райзли (Авсл) 1.46,99; А.Исмаил (Суд) 1.48,79; А.Ананенко (Блр) 1.49,61; К.Саморн (Камб) 1.55,26.

III. А.Каки 1.45,51; Т.Китум 1.45,72; А.Мохамед 1.46,09; Э.Гонзалес 1.46,24; Г.Уорбартон (Вбр) 1.46,97; Т.Кази (Венг) 1.47,10; С.Лудольф (Герм) 1.48,57; А.Сорина (Ван) 1.54,29.

IV. Н.Симмондс 1.45,91; Д.Харрис 1.45,97; А.Кщот 1.45,99; П.Боссе 1.46,03; Ю.БОРЗАКОВСКИЙ 1.46,29; А.Бубе (Дан) 1.46,40; М.Антонио (Анг) 1.52,54. Б.Эте (Мон) дискв.

V. Х.Мохаммед 1.48,05; С.Моради 1.48,23; К.Лопес 1.48,27; М.Йокота (Яп) 1.48,48; М.Риммер (Вбр) 1.49,05; М.Камара (Мали) 1.51,36; Э.Кортес (Нкрг) 1.58,99. Т.Маклуфи (Алж) сошел.

VI. М.Аман 1.47,34; Э.Чемут 1.47,42; А.Рейна 1.47,44; Р.Родригес (Кол) 1.47,70; А.Аккар (Ирак) 1.47,83; А.Эль-Манауи (Мар) 1.48,48; П.Мумба (Замб) 1.49,07; Э.Аскаров (Кирг) 1.59,56.

VII. Д.Соломон 1.46,05; Р.Латуверс 1.46,06; А.Оливьер 1.46,42; Я.Голуша (Чех) 1.46,87; Д.Митеканга (Уган) 1.48,41; М.Джозеф (Гаит) 1.48,46; Б.Энзема (Э.Гв) 1.57,47. К.Давиде (Бр) н/я.

1500 м

Финал (7.08)

1. **Таоуфик Махлуфи (Алж) 3.34,08**
2. **Леонел Манзано (США) 3.34,79**
3. **Абделати Игуидер (Мар) 3.35,13**
4. **Мэттью Сентровитц (США) 3.35,17**
5. **Хенрик Ингебригтсен (Норв 3.35,43**
6. **Меконнен Гебремедхин (Эф) 3.35,44**
7. **Силас Киплагат (Кен) 3.36,19**
8. **Илхам Тануи Осбилен (Турц) 3.36,72**

Н.Уиллис (Н.З) 3.36,94; Б.Али (Бахр) 3.37,98; Н.Чепсеба (Кен) 3.39,04; А.Кипроп (Кен) 3.43,83.

Полуфиналы (5.08) (5+2): **I.** Т.Махлуфи 3.42,24; А.Кипроп 3.42,92; М.Гебремедхин 3.42,93; Л.Манзано 3.42,94; Х.Ингебригтсен 3.43,26; М.Мустауи (Мар) 3.43,33; М.Шахвеен (С-Ар) 3.43,39; Й.Коваль (Фр) 3.43,48; Э.Уитинг (США) 3.44,88; Р.Мюррей (Вбр) 3.44,92; Х.Дриуш (Кат) 3.49,40; Р.Грегсон (Авсл) 3.51,86.

II. А.Игуидер 3.33,99; С.Киплагат 3.34,60; Н.Уиллис 3.34,70; Н.Чепсеба 3.34,89; М.Сентровитц 3.34,90; И.Осбилен 3.35,18; Б.Али 3.35,40; Э.Баддели (Вбр) 3.36,03; М.Аль-Гарни (Кат) 3.36,78; Е.НИКОЛАЕВ 3.37,28; К.Шланген (Герм) 3.38,23; Н.Браннен (Кан) 3.39,26; Ф.Карвальо (Фр) 3.40,61.

Забеги (3.08) (6+6): **I.** Т.Махлуфи 3.35,15; М.Гебремедхин 3.36,56; А.Кипроп 3.36,59; Р.Мюррей 3.36,74; М.Аль-Гарни 3.36,99; Л.Манзано 3.37,00; Ф.Карвальо 3.37,05; М.Мустауи 3.37,41; Р.Грегсон 3.38,54; Б.Али 3.38,69; Е.НИКОЛАЕВ 3.38,92; А.Родригес (Исп) 3.41,54; Т.Тевелдебрхан (Эрт) 3.42,88; М.Барри (Гвин) 4.05,08; Р.Гао (Нгр) 4.05,46.

II. М.Шахвеен 3.39,42; Х.Дриуш 3.39,67; И.Осбилен 3.39,70; С.Киплагат 3.39,79; Н.Браннен 3.39,95; Э.Баддели 3.40,34; Э.Уитинг 3.40,92; Д.Бустос (Исп) 3.41,34; Д.Юркевич (Латв) 3.41,40; Д.Волде (Эф) 3.41,81; Н.Санделлс (Финл) 3.42,67; Ж.Арасс (Фр) 3.45,13; М.Мохамед (Сом) 3.46,16; Н.Аль-Гарби (Имн) 3.55,46. А.Лаалу (Мар) н/я.

III. Н.Уиллис 3.40,92; А.Игуидер 3.41,08; Й.Коваль 3.41,12; Х.Ингебригтсен 3.41,33; М.Сентровитц 3.41,39; К.Шланген 3.41,51; Д.Руис (Исп) 3.41,52; А.Воте (Эф) 3.41,67; Н.Чепсеба 3.42,29; И.Нур (С-Ар) 3.42,95; Э.Вильянуэва (Вен) 3.43,11; А.Войта (Авст) 3.43,52; С.О'Лионард (Ирл) 3.48,35; С.Васкес (П-Р) 3.49,19.

5000 м

Финал (11.08)

1. **Мохамед Фарах (Вбр) 13.41,66**
2. **Деджен Гебремескель (Эф) 13.41,98**
3. **Томас Лонгосива (Кен) 13.42,36**
4. **Бернард Лагат (США) 13.42,99**
5. **Исайа Коэч (Кен) 13.43,83**
6. **Абделати Игуидер (Мар) 13.44,19**
7. **Гален Рапп (США) 13.45,04**
8. **Хуан-Луис Барриос (Мекс) 13.45,30**

Х.Ибрагимов (Азб) 13.45,37; Л.Ломонг (США) 13.48,19; Х.Гебрхивет (Эф) 13.49,59; Й.Аламирев (Эф) 13.49,68; М.Гала (Джиб) 13.50,26; К.Левинс (Кан) 13.51,87; М.Кипсиро (Уган) 13.52,25.

Забеги (8.08) (5+5): **I.** Х.Ибрагимов 13.25,23; И.Коэч 13.25,64; М.Фарах 13.26,00; Л.Ломонг 13.26,16; Х.Гебрхивет 13.26,16; Э.Сои (Кен) 13.27,06; А.Габиус (Герм) 13.28,01; Д.Меуччи (Ит) 13.28,71; М.Аль-Утаби (С-Ар) 13.31,47; Б.Шуме (Бахр) 13.31,84; А.Ирт (Фр) 13.35,36; Ю.Сато (Яп)

13.38,22; Д.Макнейл (Авсл) 13.45,88; О.Ирабатура (Бур) 13.46,25; А.Лабаби (Мар) 13.47,57; А.Месель (Эрт) 13.48,13; К.Бирмингем (Авсл) 13.50,39; С.Лебедь (Укр) 13.53,15; Д.Кусуро (Уган) 13.59,74; Х.Аль-Хамдах (С-Ар) 14.00,43; Р.Эррера (Флп) 14.44,11. Т.Медхин (Эрт) н/я.

II. Д.Гебремескель (Эф) 13.15,15; Й.Аламирев 13.15,39; Т.Лонгосива 13.15,41; Б.Лагат 13.15,45; А.Игуидер 13.15,49; Г.Рапп 13.17,56; М.Кипсиро 13.17,68; К.Левинс 13.18,29; Х.Барриос 13.21,01; М.Гала 13.21,21; А.Осман (Эрт) 13.24,40; Н.Маккормик (Вбр) 13.25,70; П.Арикан (Турц) 13.27,21; Р.Абуд (Алж) 13.28,38; А.Киплимо (Уган) 13.31,57; К.Моттрам (Авсл) 13.40,24; А.Крэгг (Ирл) 13.47,01; С.Букантар (Мар) 13.47,63; Х.Каррикео (Арг) 13.57,07; А.Аль-Жуд (С-Ар) 14.11,12; Р.Санка (ОЗМ) 14.35,19.

10 000 м

Финал (4.08)

1. **Мохамед Фарах (Вбр) 27.30,42**
2. **Гален Рапп (США) 27.30,90**
3. **Тарику Бекеле (Эф) 27.31,43**
4. **Кенениса Бекеле (Эф) 27.32,44**
5. **Бидан Кароки (Кен) 27.32,94**
6. **Зерсенай Тадессе (Эрт) 27.33,51**
7. **Теклемариам Велдеселаси (Эрт) 27.34,76**
8. **Гебрегциабер Гебремариам (Эф) 27.36,34**

П.Арикан (Турц) 27.38,81; М.Кипсиро (Уган) 27.39,22; К.Левинс (Кан) 27.40,68; М.Масаи (Кен) 27.41,34; Д.Ритценхайн (США) 27.45,89; Р.Каджуга (Руан) 27.56,67; Н.Тесфальдет (Эрт) 27.56,78; Т.Айеко (Уган) 27.58,96; М.Аль-Утаби (С-Ар) 28.07,25; М.Ахмед (Кан) 28.13,91; М.Тегенкамп (США) 28.18,26; Б.Сент-Лоренс (Авсл) 28.32,67; Д.Эстрада (Мекс) 28.36,19; Ю.Сато (Яп) 28.44,06; А.Ламдассем (Исп) 28.49,85; Д.Меуччи (Ит) 28.57,46; К.Томпсон (Вбр) 29.06,14; Н.Лабовский (Укр) 29.32,12. А.Мабуд (Бахр), Б.Пьедра (Экв), У.Кипроп (Кен) сошли.

Марафон

Финал (12.08)

1. **Стефен Кипротич (Уган) 2:08.01**
2. **Абель Кируи (Кен) 2:08.27**
3. **Уилсон Кипсанг (Кен) 2:09.37**
4. **Мебратон Кефлезиги (США) 2:11.06**
5. **Марилсон Дос Сантуш (Бр) 2:11.10**
6. **Кентаро Накамото (Яп) 2:11.16**
7. **Катберт Ниасанго (Зимб) 2:12.08**
8. **Паулу Роберто Паулу (Бр) 2:12.17**

Х.Шост (Пол) 2:12.28; Р.Пертиле (Ит) 2:12.45; В.Ротлин (Швцр) 2:12.48; А.Ситковский (Укр) 2:12.56; Ф.Де Альмейда (Бр) 2:13.35; Алексей РЕУНКОВ (Рос) 2:13.49; Д.Виримай (Зимб) 2:14.09; М.Шелли (Авсл) 2:14.10; Э.Мутаи (Кен) 2:14.49; Р.Кисри (Мар) 2:15.09; Я.Асмерон (Эрт) 2:15.24; Д.Уикс (Кан) 2:15.26; Р.Пачеко (Перу) 2:15.35; Э.Гиллис (Кан) 2:16.00; Дмитрий САФРОНОВ (Рос) 2:16.04; К.Кастильехо (Исп) 2:16.17; Я.Мушинский (Молд) 2:16.25; М.Ионеску (Рум) 2:16.28; Р.Кулсат (Кан) 2:16.29; М.Дент (Авсл) 2:16.29; В.Шафар (Укр) 2:16.36; И.Касерес (Исп) 2:17.11; Л.Ду-Хаен (Кор) 2:17.19; Ф.Муса (Танз) 2:17.39; Х.Эрнандес (Исп) 2:17.48; У.Бута (Норв) 2:17.58; Григорий АНДРЕЕВ (Рос) 2:18.20; Х.Гарсиа (Гват) 2:18.23; Д.Варгас (Мекс) 2:18.26; Р.Ямамото (Яп) 2:18.34; Й.Фауршоу (Дан) 2:18.44; К.Карлссон (Исл) 2:18.47; Л.Эйприл (ЮАР) 2:19.00; М.Тебуло (Млв) 2:19.11; А.Фудзивара (Яп) 2:19.11; П.Кобе (Слов) 2:19.28; Г.Мариал (США) 2:19.32; Л.Фейтейра (Порт) 2:19.40; С.Мокока (ЮАР) 2:19.52; С.Бат-Очир (Монг) 2:20.10; П.Сон-Чол (КНДР) 2:20.20; К.Хиок (КНДР) 2:20.20; Дон Гуоцзянь (КНР) 2:20.39; А.Курай (Ш-Л) 2:20.41; М.Абу-Драйс (Иорд) 2:21.00; М.Кеннеалли (Ирл) 2:21.13; Й.Кифле (Эрт) 2:21.25; И.Бабарыка (Укр) 2:21.52; С.Оверолл (Вбр) 2:22.37; П.Мора (Вен) 2:22.40; Д.Хант (Авсл) 2:22.59; С.Роговцев (Блр) 2:23.23; С.Лисано (К-Р) 2:24.16; С.Рамадхани (Танз) 2:24.53; Я.Крайсингер (Чех) 2:25.03; М.Бакхит (Кат) 2:25.17; Ю.Утриайнен (Финл) 2:26.25; А.Малакиас (Мекс) 2:26.37; В.Осни (Тун) 2:26.43; Т.Ковач (Венг) 2:27.48; Я.Шин-Квон (Кор) 2:28.20; Т.Бернадо (Андр) 2:28.34; М.Чоп (Лихт) 2:28.54; Б.Карайел (Турц) 2:29.38; Ч.Чиа-Че (Тайв) 2:29.58; Р.Ядав (Инд) 2:30.06; Ж.Мвуекуре (Руан) 2:30.19; К.Пулиос (Гр) 2:33.17; З.Земиро (Изр) 2:34.59; Ц.Цзин-Хион (Кор) 2:38.45; Х.Кардона (Кол) 2:40.13; А.Соарес (ВТмр) 2:45.09; Ч.Рамонене (Лст) 2:55.54. Т.Филали (Алж), Г.Вайдлингер (Авст), Ли Цичен (КНР), М.Илунга (ДРК), С.Цегай (Эрт), А.Абшеро (Эф), Г.Фелеке (Эф), Д.Сефир (Эф), А.Кипротич (Фр), А.Мефта (Фр), П.Тамбве (Фр), В.Жолнерович (Латв), А.Зайед (Лив), А.Бурамдане (Мар), Р.Продиус (Молд), Р.Сильва (Порт), К.Нгамоле (ЮАР), Д.Живанович (Серб), А.Абдирахман (США), Р.Холл (США) сошли.

На дистанции 110 м с/б

110 м с/б

Финал (8.08) (-0.3)

1. **Ариес Мерритт (США) 12,92**
2. **Джейсон Ричардсон (США) 13,04**
3. **Хансл Парчмент (Ям) 13,12**
4. **Лоренс Кларк (Вбр) 13,39**
5. **Райан Братуэйт (Барб) 13,40**
6. **Орландо Ортега (Куба) 13,43**
7. **Леханн Фури (ЮАР) 13,53**

Дайрон Роблес (Куба) дискв.

Полуфиналы (8.08) (2+2): **I.** (-0.5) Д.Ричардсон 13,13; О.Ортега 13,26; Л.Кларк 13,31; А.Дегелт (Белг) 13,42; Г.Дарьен (Фр) 13,48; У.Дэвис (Трин) 13,49; К.Дувалидис (Гр) 13,77. Г.Седок (Нид) сошел.

II. (0.1) А.Мерритт 12,94; Р.Братуэйт 13,23; Си Вэньцзунь (КНР) 13,34; Э.Тернер (Вбр) 13,42; С.Нурудин (США) 13,55; Д.Баску (Фр) 13,55; П.Виллар (Кол) 13,63; К.ШАБАНОВ 13,65. Р.Филлипс (Ям) сошел.

III. (0.1) Д.Роблес 13,10; Х.Парчмент 13,14; Л.Фури 13,28; Э.Абате (Ит) 13,35; Д.Портер (США) 13,41; С.ШУБЕНКОВ 13,41; М.Лынша (Блр) 13,45; Л.Дукуре (Фр) 13,74.

Забеги (7.08): **I.** (0.6) С.ШУБЕНКОВ 13,26; К.Дувалидис 13,40; А.Дегелт 13,52; Г.Дарьен 13,54; П.Виллар 13,55; М.Булер (Герм) 13,68; Ши Донпен (КНР) 13,78; Д.Иларианы (Груз) 13,90.

II. (0.8) Д.Ричардсон 13,33; Л.Кларк 13,42; М.Лынша 13,47; У.Дэвис 13,52; Э.Райли (Ям) 13,59; Ж.Альмейда (Порт) 13,69; Р.Ашгари (Иран) 13,97; Р.Форбес (Кайм) 14,21. Э.Льянос (П-Р) сошел.

III. (1.2) О.Ортега 13,26; Х.Парчмент 13,32; К.ШАБАНОВ 13,63; Л.Дукуре 13,67; М.Томас (Трин) 13,74; Э.Балнувейт (Герм) 13,77; Ш.Сандс (Баг), К.Али (Мад) дискв. А.Поцци (Вбр) сошел.

IV. (0.1) Д.Роблес 13,33; Л.Фури 13,49; Д.Портер 13,53; Д.Баску 13,57; Г.Свифт (Барб) 13,62; А.Джон (Герм) 13,67; Ф.Аль-Шаммари (Кув) 14,00; Э.Котто (П-Р) 14,08; А.Хазер (Лвн) 14,82.

V. (0.7) А.Мерритт 13,07; Р.Братуэйт 13,23; Си Вэньцзунь (КНР) 13,43; Э.Абате 13,46; Р.Филлипс 13,47; Д.Кишш (Венг) 13,62; А.ДРЕМИН 13,75; Д.Джалмис (Гаит) 13,87; Р.Беннетт (Гонд) 14,45.

VI. (0.4) Э.Тернер 13,42; С.Нурудин 13,51; Г.Седок 13,52; Д.Киноне (Исп) 13,76; Б.Байи (Венг) 13,76. М.Дембеле (Сен) дискв. Ш.Братуэйт (Барб), Ля Сян (КНР), А.Нога (Пол) сошли.

400 м с/б

Финал (6.08)

1. **Феликс Санчес (Дм.Р) 47,63**
2. **Майкл Тинсли (США) 47,91**
3. **Хавьер Кулсон (П-Р) 48,10**
4. **Дэвид Грин (Вбр) 48,24**
5. **Анджело Тэйлор (США) 48,25**
6. **Джихью Гордон (Трин) 48,86**
7. **Лефорд Грин (Ям) 49,12**
8. **Керрон Клемент (США) 49,15**

Полуфиналы (4.08) (2+2): **I.** Ф.Санчес 47,76; Д.Гордон 47,96; К.Клемент 48,12; Д.Грин 48,19; М.Ханн (Сен) 48,80; М.Бултеел (Белг) 49,10; Э.Алехандро (П-Р) 49,15; К.Куто (Мзмб) 51,55.

II. Х.Кулсон 47,93; А.Тэйлор 47,95; О.Сиснерос (Куба) 48,23; Э.Бекрич (Серб) 49,62; К.Медвуд (Блз) 49,87; С.Мельников (Укр) 50,19; Т.Томас (Авсл) 50,55. Дж.Грин (Вбр) сошел. **III.** М.Тинсли 48,18; Л.Грин 48,61; Б.Лару (Слов) 49,45; Р.Уильямс (Вбр) 49,63; Б.Коул (Авсл) 49,65; Х.Де Леон (Ит) 50,07; А.Валле (Куба) 50,48. А.Мортон (Ниг) дискв.

Забеги (3.08) (3+6): **I.** А.Валле (Куба) 49,19; Б.Коул (Авсл) 49,24; А.Мортон 49,34; К.Медвуд 49,78; Р.Като (Ям) 50,22; Ч.Чен (Тайв) 50,27; Ли Чжилун (КНР) 50,36. Т.Кишимото (Яп) дискв.

II. М.Тинсли 49,13; Л.Грин 49,30; К.Куто 49,31; Э.Алехандро 49,39; Р.Маги (Эст) 50,05; В.Куэвас (Дм.Р) 50,15.

III. Д.Грин 48,98; Э.Бекрич 49,21; Х.Де Леон (Ит) 49,35; Б.Лару (Слов) 49,38; Д.Мэйсон (П-Р) 49,89; Чен Вэнь (КНР) 50,38; В.Косгей (Кен) 50,80; К.Фредерикс (ЮАР) 52,29. Л.Ламбони (Того) дискв.

IV. Х.Кулсон 48,33; К.Клемент 48,48; О.Сиснерос 48,63; Т.Томас 49,13; Р.Уильямс (Вбр) 49,17; М.Бултеел 49,18; В.САКАЕВ 50,36; Ж.Паула (Порт) 51,40; М.Даруэш (Кмрс) 53,49.

V. А.Тэйлор 49,29; Д.Гордон 49,37; С.Мельников 50,13; С.Ширрмайстер (Герм) 50,21; П.Яковакис (Гр) 50,27; Л.Ван Зил (ЮАР) 50,31; Й.Пророк (Чех) 50,33; В.Лептиков (Каз) 51,67.

VI. Ф.Санчес 49,24; Дж.Грин 49,49; М.Ханн 49,63; Т.Татено (Яп) 49,95; Д.Робертсон (Ям) 49,98; Б.Тумути (Кен) 50,33; А.Дятлов (Узб) 51,55; А.Сильва (Уруг) 53,38.

3000 м с/п

Финал (5.08)

1. Эзекиль Кембой (Кен) 8.18,56
2. Маидин Мекисси (Фр) 8.19,08
3. Абель Мутаи (Кен) 8.19,73
4. Роба Гари (Эф) 8.20,00
5. Бримин Кипруто (Кен) 8.23,03
6. Эван Джагер (США) 8.23,87
7. Амид Эццин (Мар) 8.24,90
8. Донн Кабрал (США) 8.25,91

Т.Акдаг (Турц) 8.27,64; И.Лукьянов (Молд) 8.28,15; Б.Талеб (Мар) 8.32,40; Н.Месфин (Эф) 8.35,12; Ю.Флориани (Ит) 8.40,07; Б.Киплагат (Уган) дискв. Ю.Кескисало (Финл) сошел.

Забеги (3.08) (4+3): **I.** М.Мекисси 8.16,23; Э.Джагер 8.16,61; А.Мутаи 8.17,70; Т.Акдаг 8.17,85; Н.Месфин 8.18,16; Б.Киплагат 8.18,44; А.Беняхия (Тун) 8.22,70; Х.Пенья (Вен) 8.24,06; А.Аль-Амри (С-Ар) 8.26,22; И.Сигени (Мар) 8.35,89; А.Муллера (Исп) 8.38,07; А.Паулу (Порт) 8.40,74; Ш.Уличка (Герм) 8.41,08.

II. Б.Кипруто 8.28,62; Ю.Флориани 8.29,01; Б.Талеб 8.29,02; Ю.Кескисало 8.29,13; Н.ЧАВКИН 8.29,72; Ю.Абди (Авсл) 8.29,81; Д.Араптани (Уган) 8.35,85; В.Дандрье (Фр) 8.36,96; К.Алкорн (США) 8.37,11; А.Косинов (Каз) 8.42,27; М.Базан (Перу) 8.51,95; А.Мерзуги (Исп) 8.58,20. Б.Гетахун (Эф) сошел.

III. Р.Гари 8.20,68; Э.Кембой 8.20,97; А.Эццин 8.21,25; Д.Кабрал 8.21,46; И.Лукьянов 8.22,09; М.Белаббас (Алж) 8.22,32; А.Генест (Кан) 8.22,62; В.Слободенюк (Укр) 8.23,35; Л.Парщински (Пол) 8.30,08; У.Гебреселасси (Эрт) 8.37,57; А.Минчер (Венг) 8.40,74; С.Стоукс (Вбр) 8.43,04. В.Гарсиа (Исп) сошел.

4x100 м

Финал (11.08)

1. Ямайка (Н.Картер, М.Фрейтер, Й.Блэйк, У.Болт) 36,84 МР
2. США (Т.Киммонс, Д.Гатлин, Т.Гай, Р.Бэйли) 37,04
3. Тринидад (К.Бледман, М.Бернс, Э.Каллендер, Р.Томпсон) 38,12
4. Франция (Д.Вико, К.Леметр, П.Пессоно, Р.Поньон) 38,16
5. Япония (Р.Ямагата, М.Эригучи, Ш.Такахира, Ш.Иизука) 38,35
6. Нидерланды (Б.Мариано, Ч.Мартина, Д.Кодрингтон, П.Ван-Луйк) 38,39
7. Австралия (Э.Алози, И.Нтиамо, Э.Маккабе, Д.Росс) 38,43
Канада дискв.

Забеги (10.08) (3+2): **I.** Ямайка 37,39; Канада 38,05; Нидерланды 38,29; Бразилия 38,35; КНР 38,38; Сент-Китс и Невис 38,41; Италия 38,58. Великобритания дискв.

II. США 37,38; Япония 38,07; Тринидад 38,10; Франция 38,15; Австралия 38,17; Польша 38,31; Германия 38,37; Гон-Конг 38,61.

4x400 м

Финал (10.08)

1. Багамские О-ва (К.Браун, Д.Пиндер, М.Мэтью, Р.Миллер) 2.56,72
2. США (Б.Неллум, Д.Манс, Т.Маккуай, А.Тэйлор) 2.57,05
3. Тринидад (Л.Гордон, Д.Соломон, Э.Аллейн-Форт, Д.Лендор) 2.59,40
4. Великобритания (К.Уильямс, Д.Грин, Д.Грин, М.Руни) 2.59,53
5. Россия (М.Дылдин, Д.Алексеев, В.Краснов, П.Тренихин) 3.00,09
6. Бельгия (К.Борле, А.Гилле, Д.Борле, М.Бултеел) 3.01,83
7. Венесуэла (А.Рамирес, А.Агилар, А.Браво, О.Лонгарт) 3.02,18
8. ЮАР (Ш.Де-Ягер, В.Де-Бер, Л.Ван Зил, О.Писториус) 3.03,46

Куба сошла.

Забеги (9.08) (3+2): **I.** Тринидад 3.00,38; Великобритания 3.00,38; Куба 3.00,55; Бельгия 3.01,70; Польша 3.02,86; Германия 3.03,50. Кения дискв. ЮАР сошла.

II. Багамские О-ва 2.58,87; США 2.58,87; Россия 3.02,01; Венесуэла 3.02,62; Австралия 3.03,17; Япония 3.03,86.

Доминиканская респ. дискв. Ямайка сошла.

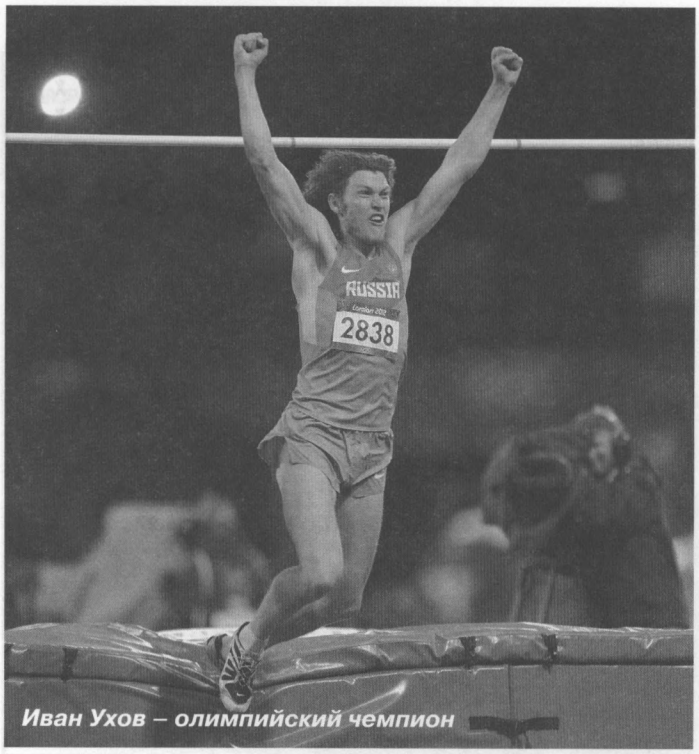
Ходьба 20 км

Финал (4.08)

1. Дин Чен (КНР) 1:18.46
2. Эрик Барондо (Гват) 1:18.57
3. Ван Чжень (КНР) 1:19.25
4. Цай Цзелинь (КНР) 1:19.44
5. Мигуэль Ан. Лопес (Исп) 1:19.49
6. Эдер Санчес (Мекс) 1:19.52
7. Джаред Таллент (Авсл) 1:20.02
8. Бертранд Мулине (Фр) 1:20.12

Р.Хеффернан (Ирл) 1:20.18; И.Тоди (Инд) 1:20.21; Ж.Вьейра (Порт) 1:20.41; Д.Симанович (Блр) 1:20.42; И.Гомес (Кан) 1:20.58; Э.Тиссе (Норв) 1:21.00; А.Папамихаил (Гр) 1:21.12; И.Троцкий (Блр) 1:21.23; К.Хюн-Суб (Кор) 1:21.36; И.Фуджисава (Яп) 1:21.48; Д.Томала (Пол) 1:21.55; Э.Аревало (Кол) 1:22.00; А.Хене (Герм) 1:22.02; Х.Кано (Арг) 1:22.10; А.Кучмин (Слвк) 1:22.25; Г.Судол (Пол) 1:22.40; Т.Саито (Яп) 1:22.43; Т.Баррон (США) 1:22.46; Н.Коваленко (Укр) 1:22.54; Д.Рендон (Кол) 1:22.54; Р.Аугустин (Пол) 1:23.17; Р.Дмитренко (Укр) 1:23.21; Б.Йюн-Юн (Кор) 1:23.26; М.Хелебранд (Венг) 1:23.32; Г.Сингх (Инд) 1:23.34; И.Пальма (Мекс) 1:23.35; Г.Шейко (Каз) 1:23.52; Ю.Сузуки (Яп) 1:23.53; Андрей КРИВОВ (Рос) 1:24.17; К.Эриксон (Авсл) 1:24.19; К.Бонфим (Бр) 1:24.45; М.Зюкас (Литв) 1:24.45; Й.Арая (Чили) 1:25.27; Д.Рубино (Ит) 1:25.28; Б.Сингх (Инд) 1:25.39; М.Артеага (Экв) 1:25.51; А.Румбениекс (Латв) 1:26.26; Э.Пальма (Мекс) 1:26.30; И.Лосев (Укр) 1:26.50; П.Филипович (Серб) 1:27.22. Л.Лопес (Кол), В.КАНАЙКИН (Рос) дискв. А.Руттер (Авсл), А.Мартин (Исп), Э.Рахимьян (Иран), Ч.Парк (Кор), В.БОРЧИН (Рос), Х,Себей (Тун) сошли.

Команда Ямайки – победа с мировым рекордом в эстафете 4x100 м



Иван Ухов – олимпийский чемпион

Ходьба 50 км

Финал (11.08)

1. Сергей КИРДЯПКИН (Рос) 3:35.59
2. Джаред Таллент (Авсл) 3:36.53
3. Си Тяньфен (КНР) 3:37.16
4. Роберт Хеффернан (Ирл) 3:37.54
5. Игорь ЕРОХИН (Рос) 3:37.54
6. Сергей БАКУЛИН (Рос) 3:38.55
7. Ли Цзяньбо (КНР) 3:39.01
8. Матей Тот (Слвк) 3:41.24

Л.Новак (Пол) 3:42.47; К.Мориока (Яп) 3:43.14; А.Хене (Герм) 3:44.26; Б.Мулине (Фр) 3:45.35; П.Сун-Со (Кор) 3:45.55; И.Троцкий (Блр) 3:46.09; Я.Киннунен (Финл) 3:46.25; Х.Нава (Мекс) 3:46.59; М.Де Лука (Ит) 3:47.19; Р.Сикора (Пол) 3:47.47; И.Главан (Укр) 3:48.07; Х.Гарсиа (Исп) 3:48.32; Т.Нимарк (Норв) 3:48.37; Н.Дикс (Авсл) 3:48.45; О.Сепеда (Мекс) 3:49.14; К.Линке (Герм) 3:49.19; А.Папамихаил (Гр) 3:49.56; Л.Адамс (Авсл) 3:53.41; Э.Эрнандес (Салв) 3:53.57; Х.Охеда (Мекс) 3:55.00; Б.Бойс (Ирл) 3:55.01; К.Ру (Н.З) 3:55.03; С.Уссайе (Фр) 3:55.16; М.Мунделл (ЮАР) 3:55.32; Ф.Эрнандес (Кол) 3:56.00; Й.Юн-Хюн (Кор) 3:56.34; С.Будза (Укр) 3:56.35; Б.Рана (Инд) 3:56.48; Чжао Цзянуо (КНР) 3:56.59; К.Дон-Йон (Кор) 3:57.33; М.Кочоран (Рум) 3:57.52; П.Исидру (Порт) 3:58.59; А.Кемпас (Финл) 4:01.50; М.Одриосола (Исп) 4:02.48; Д.Нанн (США) 4:03.28; М.Рошевич (Груз) 4:05.20; И.Казакевич (Латв) 4:06.47; Т.Шушкевичус (Литв) 4:08.16; К.Морено (Экв) 4:09.23; М.Батовски (Слвк) 4:09.32; В.Аничкин (Каз) 4:14.09; Б.Санчес (Исп) 4:14.40; Д.Кинг (Вбр) 4:15.05; Т.Тании (Яп), Р.Федачинский (Пол), Н.Филипович (Серб), Ж.Вьейра (Порт) сошли. Э.Арая (Чили), А.Чочо (Экв), Й.Дини (Фр), Э.Барондо (Гват), Х.Киюч (Гват), К.Гриффин (Ирл), Ю.Ямазаки (Яп), А.Казанин (Укр) дискв.

Высота

Финал (7.08)

1. Иван УХОВ (Рос) 2,38
2. Эрик Кайнард (США) 2,33
3. Дерек Друин (Кан) 2,29
3. Робби Грабаж (Вбр) 2,29
3. Мутас Эсса Баршим (Кат) 2,29
6. Джейми Нието (США) 2,29
7. Богдан Бондаренко (Укр) 2,29
8. Майкл Мейсон (Кан) 2,29

Высота

	2,20	2,25	2,29	2,33	2,36	2,38	2,40
УХОВ	О	О	ХО	О	О	О	Х
КАЙНАРД	О	ХО	О	О	Х-	Х-	Х
ДРУИН	О	О	О	ХХХ			
ГРАБАЖ	–	О	О	ХХХ			
БАРШИМ	О	О	О	ХХХ			
НИЕТО	О	О	ХО	ХХ-	Х		
БОНДАРЕНКО	ХО	О	ХО	ХХХ			
МЕЙСОН	О	О	ХХО	ХХХ			
МИЛЛЕР	О	О	ХХХ				
ПРОЦЕНКО	О	О	ХХХ				
УИЛЬЯМС	О	О	ХХХ				
СИЛЬНОВ	О	ХО	ХХХ				
ИОАННУ	О	ХХХ					
АНАНИ	ХО	ХХХ					

Шест

	5,50	5,65	5,75	5,85	5,91	5,97	6,02	6,07
ЛАВИЛЛЬНИ	–	О	О	О	Х-	ХО	Х–	ХХ
ОТТО	О	О	ХО	ХО	О	ХХ–	Х	
ХОЛЬЦДЕППЕ	–	ХО	ХО	ХХО	О	ХХХ		
СТАРОДУБЦЕВ	О	ХО	О	ХХХ				
ЛЬЮИС	ХО	–	ХО	ХХХ				
ЛУКЬЯНЕНКО	ХО	–	ХО	ХХХ				
ФИЛИППИДИС	О	ХО	ХХХ					
КУДЛИЧКА	О	ХХО	ХХХ					
МЕСНИЛ	О	ХХХ						
МОР	О	–	ХХХ					
МИХАЛЬСКИ	ХО	ХХХ						
БЫЧКОВ	ХХО	ХХХ						
ХУКЕР	–	ХХХ						
УОКЕР	–	ХХХ						

Длина

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
РУТЕРФОРД	6,28	8,21	8,14	**8,31**	Х	6,33
	(1,0)	(-0,6)	(-0,6)	(-0,4)	(-0,3)	(-0,1)
УАТТ	Х	7,97	Х	Х	8,13	**8,16**
	(-0,7)	(-1,2)	(0,3)	(0,8)	(-0,5)	(-0,2)
КЛЕЙ	7,98	8,07	7,93	**8,12**	7,96	Х
	(0,1)	(-1,8)	(-0,6)	(-0,2)	(-1,9)	(-0,7)
ТОРНЕУС	7,63	7,80	8,07	**8,11**	8,07	7,98
	(-1,1)	(-0,8)	(0,8)	(-0,7)	(-0,4)	(-0,6)
БАЙЕР	7,87	Х	7,96	**8,10**	7,96	7,98
	(-0,6)	(0,5)	(-0,2)	(0,4)	(-1,2)	(0,0)
ТОМЛИНСОН	8,06	7,87	7,83	**8,07**	7,74	7,76
	(0,5)	(-0,4)	(-0,6)	(0,2)	(1,4)	(-0,1)
ДА-СИЛЬВА	Х	Х	7,96	**8,01**	Х	Х
	(-1,5)	(-0,2)	(-1,6)	(-0,1)	(0,0)	(0,0)
МОКОЕНА	**7,93**	Х	7,62	Х	Х	Х
	(-2,3)	(-0,7)	(-0,4)	(-0,8)	(-0,7)	(-0,2)
ФРЕЙН	**7,85**	Х	7,63			
	(-0,3)	(-1,1)	(0,1)			
ГУДВИН	Х	**7,80**	7,76			
	(-0,1)	(0,2)	(-1,1)			
МЕНЬКОВ	Х	Х	**7,78**			
	(-0,1)	(-0,9)	(-0,9)			
СМИТ	**7,70**	Х	Х			
	(0,9)	(-1,0)	(0,3)			

В.Миллер (Кол) 2,25; А.Проценко (Укр) 2,25; Д.Уильямс (США) 2,25; Андрей СИЛЬНОВ (Рос) 2,25; К.Иоанну (Кипр) 2,20; М.Анани (Фр) 2,20.

Квалификация (5.08) (2,32): Р.Грабаж 2,29; И.УХОВ 2,29; Э.Кайнард 2,29; Д.Уильямс 2,29; А.Проценко 2,29; Д.Друин 2,29; Д.Нието 2,26; М.Анани 2,26; М.Баршим 2,26; А.СИЛЬНОВ 2,26; Б.Бондаренко 2,26; К.Иоанну 2,26; М.Мейсон 2,26; В.Миллер 2,26; А.ШУСТОВ 2,26; О.Торро (Финл) 2,21; Д.Демянюк (Укр) 2,21. Т.Барри (Баг) 2,21; Г.Коббо (Бр) 2,21; В.Мойя (Куба) 2,21; Чжан Гуовэй (КНР) 2,21; Я.Баба (Чех) 2,21; Д.Феррин (Экв) 2,21; Д.Тамбери (Ит) 2,21; К.Баниотис (Гр) 2,21; Р.Прецель (Слов) 2,21; Р.Станис (Литв) 2,16; М.Дейн Газаль (Сир) 2,16; В.Нинов (Болг) 2,16; Д.Томас (Баг) 2,16; Л.Хап Вэй (Млз) 2,16; М.Кабелка (Слвк) 2,16; А.Чурило (Блр), Д.Эдвардс (США), Д.Топич (Серб).

Шест

Финал (10.08)

1. **Рено Лавилльни (Фр) 5,97**
2. **Бьорн Отто (Герм) 5,91**
3. **Рафаэль Хольцдеппе (Герм) 5,91**
4. **Дмитрий СТАРОДУБЦЕВ (Рос) 5,75**
5. **Стивен Льюис (Вбр) 5,75**
5. **Евгений ЛУКЬЯНЕНКО (Рос) 5,75**
7. **Констадинос Филиппидис (Гр) 5,65**
8. **Ян Кудличка (Чех) 5,65**

Р.Меснил (Фр) 5,50; М.Мор (Герм) 5,50; Л.Михальски (Пол) 5,50; И.Бычков (Исп) 5,50. С.Хукер (Авсл), Б.Уокер (США) 0.

Квалификация (8.08) (5,70): Р.Лавилльни 5,65; Р.Хольцдеппе 5,65; К.Филиппидис 5,60; Е.ЛУКЬЯНЕНКО 5,60; Б.Уокер (США) 5,60; Р.Меснил 5,60; Д.СТАРОДУБЦЕВ 5,60; Л.Михальски 5,60; С.Хукер (Авсл) 5,50; С.Льюис 5,50; М.Мор 5,50; Б.Отто 5,50. Я.Кудличка 5,50; И.Бычков 5,50; Д.Скотт (США) 5,50; Л.Боргес (Куба) 5,50; С.КУЧЕРЯНУ 5,50; М.Мазурик (Укр) 5,35; Н.Филиппов (Каз) 5,35; И.Хорват (Хорв) 5,35; Ян Яньшен (КНР) 5,35; М.Арентс (Латв) 5,35; С.Тивончик (Блр) 5,20; Э.Майа (Порт) 5,20; Ф.Да Сильва (Бр), С.Ямамото (Яп), К.Йоо-Сук (Кор), Д.Майлс (США), Й.Бергиус (Финл), П.Войцеховский (Пол), А.Йен (Шв), Д.Юрченко (Укр) 0.

Длина

Финал (4.08)

1. **Грег Рутерфорд (Вбр) 8,31 (-0.4)**
2. **Митчелл Уатт (Авсл) 8,16 (-0.2)**
3. **Уилл Клей (США) 8,12 (-0.2)**
4. **Мишель Торнеус (Шв) 8,11 (-0.7)**
5. **Себастьян Байер (Герм) 8,10 (0.4)**
6. **Крис Томлинсон (Вбр) 8,07 (0.2)**
7. **Мауро Да-Сильва (Бр) 8,01 (-0.1)**
8. **Годфри Мокоена (ЮАР) 7,93 (-2.3)**

Х.Фрейн (Авсл) 7,85 (-0.3); М.Гудвин (США) 7,80 (0.2); Александр МЕНЬКОВ (Рос) 7,78 (-0.9); Т.Смит (Берм) 7,70 (0.9).

Квалификация (3.08) (8,10): М.Да-Сильва 8,11 (-0.9); М.Гудвин 8,11 (-1.0); А.МЕНЬКОВ 8,09 (1.5); Г.Рутерфорд 8,08 (0.0); К.Томлинсон 8,06 (0.8); М.Торнеус 8,03 (0.6); Г.Мокоена 8,02 (0.9); У.Клей 7,99 (-0.7); М.Уатт 7,99 (0.1); Т.Смит 7,97 (-0.3); Х.Фрейн 7,95 (-0.8); С.Байер 7,92 (-1.7). К.Райф (Герм) 7,92 (0.0); Э.Касерес (Исп) 7,92 (-0.6); А.ПЕТРОВ 7,89 (-0.7); С.МОРГУНОВ 7,87 (-1.4); М.Арзандех (Иран) 7,84 (-1.1); И.Гайсах (Гана) 7,79 (-0.2); Д.Форбес (Ям) 7,79 (-0.7); Ли Цзиньчже (КНР) 7,77 (0.0); Р.Хиггс (Баг) 7,76 (0.9); А.Камара (Герм) 7,72 (0.0); С.Сдири (Фр) 7,71 (-0.3); Н.Баджи (Сен) 7,66 (-1.7); А.Саргисян (Арм) 7,62 (-0.2); П.Миколайтис (Литв) 7,61 (-1.6); С.Гвагбеке (Ниг) 7,59 (-2.3); М.Шува (Порт) 7,55 (-0.2); Л.Цатумас (Гр) 7,53 (-0.3); С.Вагнер (Чех) 7,50 (0.8); В.Кузнецов (Укр) 7,50 (-0.2); Л.Ривера (Мекс) 7,42 (-0.3); С.Суксават (Таил) 7,38 (-1.1); Л.Чин-Хсуан (Тайв) 7,38 (-1.5); Б.Скиртладзе (Груз) 7,26 (1.4); Чжан Сяои (КНР) 7,25 (-1.9); М.Дифаллах (Егип) 7,08 (-1.9); Р.Новотны (Чех) 6,96 (-2.2); Д.Китченс (США) 6,84 (-0.1); В.Пахлеванян (Арм) 6,55 (-0.8). Л.Мелис (Исп), И.Саладино (Пан) 0.

Тройной

Финал (9.08)

1. **Кристиан Тэйлор (США) 17,81 (0.6)**
2. **Уилл Клей (США) 17,62 (0.6)**
3. **Фабрицио Донато (Ит) 17,48 (0.6)**
4. **Даниэле Греко (Ит) 17,34 (0.9)**
5. **Ливан Сандс (Баг) 17,19 (0.2)**
6. **Бенжамин Компаор (Фр) 17,08 (0.0)**
7. **Тосин Оке (Ниг) 16,95 (0.7)**
8. **Алексис Копельо (Куба) 16,92 (0.5)**

Люкман АДАМС (Рос) 16,78 (0.2); Дон Бинь (КНР) 16,75 (0.3); С.Лэйн (Гаит) 16,65 (0.8); Д.Плотницкий (Блр) 16,19 (-0.7).

Квалификация (7.08) (17,10): К.Тэйлор 17,21 (0.2); Л.Сандс 17,17 (-0.4); Б.Компаор 17,06 (0.8); Д.Греко 17,00 (0.6); Дон Бинь (КНР) 16,94 (0.1); Л.АДАМС 16,88 (-0.9); У.Клей 16,87 (-0.2); Ф.Донато 16,86 (-1.2); Т.Оке 16,83 (-0.3); С.Лэйн 16,81 (1.4); А.Копельо 16,79 (1.0); Д.Плотницкий 16,62 (0.3). Ш.Эль-Шериф (Укр) 16,60 (0.4); Ф.Айдову (Вбр) 16,53 (-1.0); И.Нима (Алж) 16,50 (0.5); Д.Хиральт (Куба) 16,45 (1.1); Х.Фрейн (Авсл) 16,40 (-0.2); М.Халим (Вирг) 16,39 (-0.6); Е.Эктов (Каз) 16,31 (-0.1); Гао (КНР) 16,27 (-1.2); Р.Валиев (Каз) 16,23 (-1.0); К.Дук-Хьюн (Кор) 16,22 (-0.3); Й.Бетансос (Куба) 16,22 (2.9); М.Дарвиш (ОАЭ) 16,06 (1.7); А.Сорноса (Экв) 16,04 (-2.4); Д.Сильва (Бр) 15,59 (-1.3). Р.Махесвари (Инд) 0.

Ядро

Финал (3.08)

1. **Томаш Маевский (Пол) 21,89**
2. **Давид Шторль (Герм) 21,86**
3. **Риз Хоффа (США) 21,23**
4. **Кристиан Кантуэлл (США) 21,19**
5. **Дилан Армстронг (Кан) 20,93**
6. **Герман Лу Лауро (Арг) 20,84**
7. **Асмир Коласинач (Серб) 20,71**
8. **Павел Лыжин (Блр) 20,69**

Р.Уайтинг (США) 20,64; Д.Скотт (Ям) 20,61; Максим СИДОРОВ (Рос) 20,41; Чанг Мин-Хуан (Тайв) 19,99.

Квалификация (3.08) (20,65): Р.Хоффа 21,36; Д.Шторль 21,15; Т.Маевский 21,03; Р.Уайтинг 20,78; Г.Лауро 20,75; П.Лыжин 20,57; Д.Армстронг 20,49; А.Коласинач 20,44; К.Кантуэлл 20,41; М.СИДО-

РОВ 20,40; Д.Скотт 20,31; Ч.Мин-Хуан 20,25. С.ЦИРИХОВ 20,17; Р.Смит (Нид) 20,08; М.Фортеш (Порт) 20,06; Р.Бартельс (Герм) 20,00; А.Михневич (Блр) 19,89; Н.Мулабегович (Хорв) 19,86; О.Сингх (Инд) 19,86; Х.Атичи (Турц) 19,74; Л.Кюрти (Венг) 19,65; Г.Иванов (Болг) 19,63; А.Жальски (Чех) 19,62; К.Мешич (БиГ) 19,60; М.Стаматогиннис (Гр) 19,24; Д.Стивенсон (Авсл) 19,17; М.Уртанс (Латв) 19,13; К.Кристенсен (Дан) 19,13; К.Майерскоф (Вбр) 18,95; Р.Тоомпуу (Эст) 18,91; Б.Вивас (Исп) 18,88; С.Саенц (Мекс) 18,65; А.Никфар (Иран) 18,62; К.Велис (Куба) 18,57; Э.Фуамату (США) 17,78; Ф.Торстейнссон (Исл) 17,62; А.Хокса (Алб) 17,58. Д.Роде (Кан), Цзунь Чжан (КНР), А.Семенов (Укр) 0.

Диск

Финал (7.08)

1. **Роберт Хартинг (Герм) 68,27**
2. **Эхсан Хадади (Иран) 68,18**
3. **Герд Кантер (Эст) 68,03**
4. **Виргилиус Алекна (Литв) 67,38**
5. **Петр Малаховски (Пол) 67,19**
6. **Мартин Вириг (Герм) 65,85**
7. **Франк Касаньяс (Исп) 65,56**
8. **Викас Гоуда (Инд) 64,79**

Б.Харрадин (Авсл) 63,59; Э.Кадее (Нид) 62,78; Х.Фернандес (Куба) 62,02; Л.Окойе (Вбр) 61,03.

Квалификация (6.08) (65,00): Г.Кантер 66,39; Р.Хартинг 66,22; Х.Фернандес 65,34; Л.Окойе 65,28; В.Гоуда 65,20; Э.Хадади 65,19; П.Малаховски 64,65; М.Вириг 64,13; Б.Харрадин 64,00; В.Алекна 63,88; Ф.Касаньяс 63,76; Э.Кадее 63,55. А.Пареллис (Кипр) 63,48; М.Пестано (Исп) 63,40; Б.ПИЩАЛЬНИКОВ 63,15; Р.Смит (Нид) 63,09; М.Марич (Хорв) 62,87; Д.Янг (США) 62,18; С.Мартин (Авсл) 62,14; Т.Смикл (Ям) 61,85; Л.Брукс (США) 61,17; П.Чайковский (Пол) 61,08; Э.Ольгунденис (Турц) 60,87; Г.Майер (Авст) 60,81; М.Израэль (Эст) 60,34; О.Эль-Газали (Егип) 60,26; А.Таммерт (Эст) 60,20; Д.Ракк (Авсл) 60,08; А.Бухари (Вбр) 60,08; М.Мюнх (Герм) 59,95; Д.Роум (США) 59,57; Р.Урбанек (Пол) 59,56; С.Аль-Давуди (С-Ар) 59,54; Н.Нестеренко (Укр) 59,17; Б.Морс (Вбр) 58,18; Р.Варга (Хорв) 58,17; Г.Лауро (Арг) 57,54; Д.Фуртула (Чрнг) 57,48; Д.Морган (Ям) 57,46; Ю.Ластре (Куба) 57,33; Р.Жулио (Бр) 56,20.

Молот

Финал (5.08)

1. **Кристиан Парш (Венг) 80,59**
2. **Примож Козмус (Слов) 79,36**
3. **Коджи Мурофуши (Яп) 78,71**
4. **Алексей Сокирский (Укр) 78,25**
5. **Кирилл ИКОННИКОВ (Рос) 77,86**
6. **Лукаш Мелих (Чех) 77,17**
7. **Шимон Зелковский (Пол) 77,10**
8. **Никола Виццони (Ит) 76,07**

К.Джонсон (США) 74,95; Д.Назаров (Тадж) 73,80; В.Святоха (Блр) 73,13; А.Смит (Вбр) 72,87.

Квалификация (3.08) (72,87): К.Парш 79,37; К.Мурофуши 78,48; П.Козмус 78,12; А.Сокирский 77,65; К.Джонсон 77,17; К.ИКОННИКОВ 76,85; Ш.Зелковский 76,22; Д.Назаров 75,91; Л.Мелих 75,88; Н.Виццони 74,79; А.Смит 74,71; В.Святоха 74,69. Э.Хенриксен (Норв) 74,62; Ж.Бортолуцци (Фр) 74,15; М.Ломницки (Слвк) 74,00; Х.Сиенфуэгос (Исп) 73,73; Э.Апак (Турц) 73,47; А.Аль-Занкави (Кув) 73,40; Р.Янет (Куба) 73,34; Д.Маршин (Азб) 72,85; И.Соколовс (Латв) 72,76; К.Мусави (Иран) 72,70; А.ЗАГОРНЫЙ 72,52; К.Бигот (Фр) 72,42; А.Крюгер (США) 72,13; Д.Содерберг (Финл) 71,76; Л.Повельяно (Ит) 71,55; П.Кривицкий (Блр) 71,49; М.Аль-Гамаль (Егип) 71,36; А.Хаклитис (Хорв) 70,61; С.Маргиев (Молд) 69,76; Н.Фижер (Фр) 69,74; К.Стателакос (Кипр) 69,65; А.Дриголь (Укр) 69,57; М.Мамедов (Турк) 68,39; Х.Серра (Арг) 68,20; А.Пападимитриу (Гр) 67,19; С.Ходяев (Узб) 65,88. Д.Стиси (Кан), П.Файдек (Пол), А,Рубанко (Укр) 0.

Копье

Финал (11.08)

1. **Кешорн Уолкотт (Трин) 84,58**
2. **Александр Пятница (Укр) 84,51**
3. **Антти Руусканен (Финл) 84,12**
4. **Витеслав Весели (Чех) 83,34**
5. **Теро Питкямяки (Финл) 82,80**
6. **Андреас Торкильдсен (Норв) 82,63**
7. **Спиридон Лебезис (Гр) 81,91**
8. **Тино Хабер (Герм) 81,21**

С.Фаркухар (Н.З) 80,22; Г.Дин (Яп) 79,95; А.Маннио (Финл) 78,60; Д.Йего (Кен) 77,15.

Квалификация (8.08) (82,00): В.Весели 88,34; А.Торкильдсен 84,47; Т.Питкямяки 83,01; А.Пятница 82,72; С.Лебезис 82,40; С.Фаркухар 82,32; Г.Дин 82,07; А.Маннио 81,99; Д.Йего 81,81; К.Уолкотт 81,75; А.Руусканен 81,74; Т.Хабер 80,39. Л.Коупланд (Фидж) 80,19; Р.Авраменко (Укр) 80,06; В.Козлов (Блр) 80,06; Г.Мартинес (Куба) 80,06; А.Ковальс (Латв) 79,19; К.Амб (Шв) 78,94; И.Яник (Пол) 78,90; Ф.Аван (Турц) 78,87; Р.Маташ (Эст) 78,56; К.Мосс (Кан) 78,22; К.Кинсли (США) 78,18; Ю.Мураками (Яп) 77,80; Я.Вадлейх (Чех) 77,61; Д.Маркес (Кол) 77,59; Д.Баннистер (Авсл) 77,38; П.Ракочи (Пол) 77,36; И.Эль-Раман (Егип) 77,35; Б.Толедо (Арг) 76,87; Ю.Сан-Цзин (Кор) 76,37; С.Хостетлер (США) 75,76; И.КОРОТКОВ 75,68; П.Фридрих (Чех) 75,46; М.Лакуэлл (Вбр) 74,09; И.Зайцев (Узб) 73,94; В.Василевскис (Латв) 72,81; Ш.Фери (США) 72,81; М.Яноян (Арм) 72,64; М.Краньч (Слов) 72,63; Цзинь Цзян (КНР) 72,29; Б.Осевский (Пол) 71,19. М.Де-Зордо (Герм), З.Сирмайс (Латв) 0.

Десятиборье

Финал (9.08)

1. **Эштон Итон (США) 8869 (10,35-8,03-14,66-2,05-**

Тройной

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ТЭЙЛОР	X	X	17,15	**17,81**	17,55	X
	(-0,2)	(-0,1)	(-0,1)	(0,6)	(-0,2)	(-0,1)
КЛЕЙ	X	17,54	17,43	**17,62**	17,25	16,66
	(0,7)	(0,0)	(0,1)	(0,6)	(-0,3)	(-0,1)
ДОНАТО	17,38	17,44	17,45	**17,48**	-	X
	(0,4)	(0,1)	(-0,2)	(0,6)	-	(0,1)
ГРЕКО	16,90	**17,34**	X	X	-	16,92
	(-0,5)	(0,9)	(0,0)	(0,2)		(-0,3)
САНДС	X	**17,19**	17,12	X		
	(0,3)	(0,2)	(-0,1)	(0,9)		
КОМПАОР	15,53	**17,08**	14,16	16,27	13,68	X
	(0,7)	(0,0)	(0,2)	(0,5)	(-0,4)	(0,3)
ОКЕ	X	16,91	**16,95**	X	X	X
	(1,2)	(0,5)	(0,7)	(0,3)	(0,0)	(0,1)
КОПЕЛЬО	**16,92**	X	X	14,75	X	16,68
	(0,5)	(0,2)	(-0,3)	(0,6)	(-0,7)	(-0,2)
АДАМС	**16,78**	X	X			
	(0,2)	(1,0)	(-0,7)			
ДОН БИНЬ	**16,75**	X	X			
	(0,3)	(0,2)	(0,0)			
ЛЭЙН	X	**16,65**	16,65			
	(0,2)	(0,8)	(0,2)			
ПЛОТНИЦКИЙ	16,08	X	**16,19**			
	(0,2)	(0,5)	(-0,7)			

Ядро

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
МАЕВСКИЙ	21,19	21,72	21,87	X	21,72	**21,89**
ШТОРЛЬ	21,84	**21,86**	21,46	X	X	X
ХОФФА	20,98	20,95	**21,23**	21,11	19,53	X
КАНТУЭЛЛ	20,21	20,95	X	X	20,65	**21,19**
АРМСТРОНГ	20,16	**20,93**	20,74	X	X	20,34
ЛАУРО	19,40	20,82	**20,84**	20,34	20,65	X
КОЛАСИНАЧ	20,18	**20,71**	X	20,54	20,46	X
ЛЫЖИН	**20,69**	X	X	19,93	20,04	X
УАЙТИНГ	20,21	20,21	**20,64**			
СКОТТ	19,51	**20,61**	X			
СИДОРОВ	X	**20,41**	X			
ЧАНГ МИН ХУАН	**19,99**	X	19,64			

Диск

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ХАРТИНГ	67,79	X	67,27	66,45	**68,27**	67,08
ХАДАДИ	**68,18**	64,09	67,28	66,98	X	X
КАНТЕР	65,07	65,79	66,02	65,96	**68,03**	66,99
АЛЕКНА	**67,38**	X	X	66,07	X	X
МАЛАХОВСКИ	62,50	66,92	X	**67,19**	X	X
ВИРИГ	63,34	63,98	X	**65,85**	64,79	65,12
КАСАНЬЯС	**65,56**	X	X	64,92	65,48	63,16
ГОУДА	**64,79**	60,95	63,03	64,15	64,48	63,89
ХАРРАДИН	58,24	63,16	**63,59**			
КАДЕЕ	62,40	62,77	**62,78**			
ФЕРНАНДЕС	X	60,04	**62,02**			
ОКОЙЕ	**61,03**	X	60,11			

Молот

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ПАРШ	79,14	78,33	**80,59**	79,70	79,28	78,88
КОЗМУС	78,97	X	X	X	**79,36**	78,59
МУРОФУШИ	X	78,16	**78,71**	78,09	77,12	76,47
СОКИРСКИЙ	76,51	**78,25**	X	X	X	76,99
ИКОННИКОВ	**77,86**	X	77,81	74,60	X	77,46
МЕЛИХ	76,73	75,67	**77,17**	76,28	18,90	X
ЗЕЛКОВСКИЙ	75,69	74,95	76,30	76,88	**77,10**	75,86
ВИЦЦОНИ	75,75	75,84	75,41	**76,07**	75,79	X
ДЖОНСОН	73,31	**74,95**	X			
НАЗАРОВ	70,00	70,88	**73,80**			
СВЯТОХА	**73,13**	72,78	72,42			

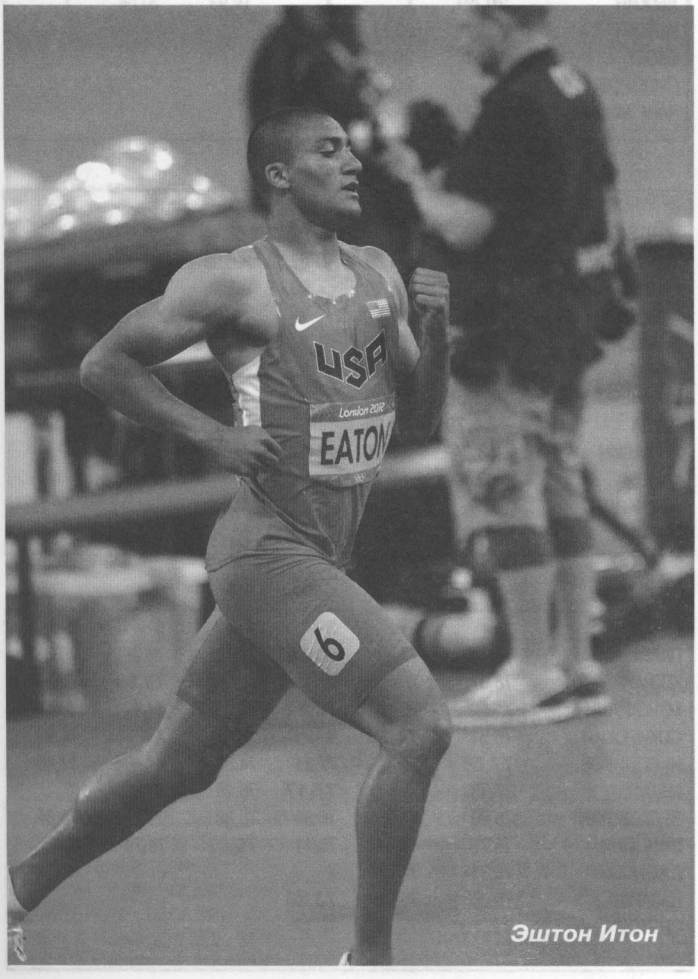
Копье

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
УОЛКОТТ	83,51	**84,58**	X	80,64	X	-
ПЯТНИЦА	77,47	81,61	**84,51**	81,53	81,01	83,53
РУУСКАНЕН	79,60	81,09	81,60	81,97	**84,12**	79,88
ВЕСЕЛИ	X	81,69	81,80	X	80,32	**83,34**
ПИТКЯМЯКИ	77,33	82,68	80,67	80,46	**82,80**	82,53
ТОРКИЛЬДСЕН	X	**82,63**	X	81,70	X	X
ЛЕБЕЗИС	81,21	**81,91**	81,27	80,36	X	79,45
ХАБЕР	76,99	74,33	**81,21**	79,95	76,36	75,85
ФАРКУХАР	76,80	76,64	**80,22**			
ДИН	X	**79,95**	X			
МАННИО	**78,60**	77,71	X			
ЙЕГО	72,59	**77,15**	74,08			

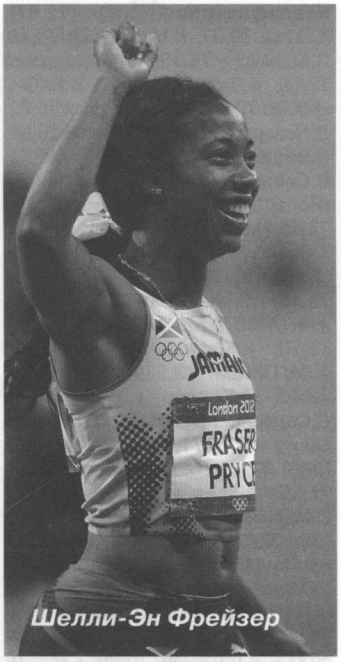
-46,90-13,56-42,53-5,20--61,96-4.33,59-).

2. **Трей Харди (США) 8671 (10,42-7,53-15,28-1,99--48,11-13,54-48,26-4,80--66,65-4.40,94-).**
3. **Леонел Суарес (Куба) 8523 (11,27-7,52-14,50-2,11--49,04-14,45-45,75-4,70--76,94-4.30,08-);**
4. **Ханс Ван-Альфен (Белг) 8447 (11,05-7,64-15,48-2,05--49,18-14,89-48,28-4,80--61,69-4.22,50-);**
5. **Дамьян Уорнер (Кан) 8442 (10,48-7,54-13,73-2,05--48,20-14,38-45,90-4,70--62,77-4.29,85-);**
6. **Рико Фраймут (Герм) 8320 (10,65-7,21-14,87-1,90--48,06-13,89-49,11-4,90--57,37-4.37,62-);**
7. **Алексей Касьянов (Укр) 8283 (10,56-7,55-14,45-1,99--48,44-14,09-46,72-4,60--54,87-4.33,68-);**
8. **Сергей СВИРИДОВ (Рос) 8219 (10,78-7,45-14,42--1,99-48,91-15,42-47,43--4,60-68,42-4.36,63-);**

В.Куртцен (ЮАР) 8173; П.Беренбрух (Герм) 8126; Э.Синтниколас (Нид) 8034; Б.Ньюдик (Н.З) 7988; Г.Барройлет (Чили) 7972; Й.Гарсиа (Куба) 7956; К.Майер (Фр) 7952; Илья ШКУРЕНЕВ (Рос) 7948; Э.Михан (Блр) 7928; Д.Карпов (Каз) 7926; Л.Де Араужо (Бр) 7849; К.Уширо (Яп) 7842; И.Вос (Нид) 7805; Э.Эринс (Латв) 7649; Д.Эдди (Либ) 7586; А.Сабо (Венг) 7581; Д.Драудвила (Литв) 7557; Р.Артиков (Узб) 7203; Р.Шебрле (Чех), Д.Од (Вбр), М.Дудаш (Серб), К.Феликс (Грнд), Я.Кнобель (Герм) сошли.



Эштон Итон



Шелли-Эн Фрейзер

Женщины

100 м

Финал (4.08) (1.5)

1. **Шелли-Эн Фрейзер (Ям) 10,75**
2. **Кармелита Джетер (США) 10,78**
3. **Вероника Кемпбелл (Ям) 10,81**
4. **Тианна Мэдисон (США) 10,85**
5. **Аллисон Феликс (США) 10,89**
6. **Келли Энн Баптист (Трин) 10,94**
7. **Муриель Ахур (К-Д) 11,00**
8. **Блессинг Окагбаре (Ниг) 11,01**

Полуфиналы (4.08) (2+2): I. (0.0) К.Джетер 10,83; В.Кемпбелл 10,89; Р.Сантуш (Бр) 11,17; Л.Джоунс (Вирг) 11,22; С.Хеккет (Трин) 11,26; О.Повх (Укр) 11,30; Р.Милама (Таб) 11,31; А.Ойпитан (Вбр) 11,36. II. (1.2) Ш.Фрейзер 10,85; А.Феликс 10,94; К.Баптист 11,00; Э.Окпараэбо (Норв) 11,10; Г.Асумну (Ниг) 11,21; И.Лалова (Болг) 11,31; Ш.Фергусон (Баг) 11,32; О.Блудова (Каз) 11,39. III. (1.0) Б.Окагбаре 10,92; Т.Мэдисон 10,92; М.Ахур 11,01; К.Стюарт (Ям) 11,04; М.Сумаре (Фр) 11,13; В.Зайлер (Герм) 11,25; Л.Гринчикайте (Литв) 11,30; М.Эйхи (Трин) 11,32.

Забеги (3.08) (3+3): **I.** (0.4) К.Баптист 10,96; М.Сумаре 11,07; В.Зайлер 11,12; Э.Окпараэбо 11,14; К.Чехова (Чех) 11,43; К.Митчелл (Кан) 11,49; Т.Харриген (БВрг) 11,59; Ф.Пуи (Г-К) 11,98.
II. (1.5) К.Джетер 10,83; О.Блудова 11,31; Ш.Фергусон 11,35; О.БЕЛКИНА 11,38; А.Онуора (Вбр) 11,41; М.Йешке (Пол) 11,42; Ю.Балыкина (Блр) 11,70; Д.Борг (Млт) 11,92.
III. (1.5) В.Кемпбелл 10,94; И.Лалова 11,06; Г.Асумну 11,13; Л.Гринчикайте 11,19; А.Ойпитан 11,22; Ф.Куту-Акои (Либ) 11,52; Й.Инестроса (Кол) 11,56; С.Колли (Гмл) 12,06.
IV. (0.7) Б.Окагбаре 10,93; Т.Мэдисон 10,97; М.Эйхи 11,28; Т.Пинто (Герм) 11,39; А.Огразеану (Рум) 11,44; Н.Каракус (Турц) 11,62; Ф.Ахамада (Кмрс) 11,86; Л.Базоло (Конг) 11,90. V. (2.2) А.Феликс 11,01; Р.Сантуш 11,07; Р.Милама 11,14; Т.Висил (ПнГ) 11,27; Ч.Фукушима (Яп) 11,41; В.Ман (Фр) 11,41; А.Петер (Вирг) 11,41; Д.Абдулразак (Ирак) 11,81.
VI. (1.5) Ш.Фрейзер 11,00; С.Хеккет 11,04; О.Повх 11,18; Г.Хуббиева (Узб) 11,22; Д.Маккензи (Баг) 11,32; М.Брин (Авсл) 11,34; Вэй Йонли (КНР) 11,48; Б.Напо (Того) 12,35.
VII. (1.3) М.Ахур 10,99; Л.Джоунс 11,07; К.Стюарт 11,08; Д.Осайоми (Ниг) 11,36; Н.Погребняк (Укр) 11,46; М.Белибасаки (Гр) 11,63; Д.Атангана (Кмр) 11,82; К.Мартинес (Блз) 11,89.

200 м

Финал (8.08) (-0.2)

1. **Аллисон Феликс (США) 21,88**
2. **Шелли-Эн Фрейзер (Ям) 22,09**
3. **Кармелита Джетер (США) 22,14**
4. **Вероника Кемпбелл (Ям) 22,38**
5. **Саня Ричардс-Росс (США) 22,39**
6. **Муриель Ахур (К-Д) 22,57**
7. **Мириам Сумаре (Фр) 22,63**
8. **Семой Хеккет (Трин) 22,87**

Полуфиналы (7.08) (2+2): **I.** (1.0) В.Кемпбелл 22,32; К.Джетер 22,39; М.Сумаре 22,56; М.Ремень (Укр) 22,62; А.Строн (Баг) 22,82; И.Лалова (Болг) 22,98; М.Адеойе (Вбр) 23,28; А.Петер (Вирг) 23,35.
II. (1.0) А.Феликс 22,31; М.Ахур 22,49; С.Хеккет 22,55; Л.Джоунс (Вирг) 22,62; Е.Брызгина (Укр) 22,64; Ш.Симпсон (Ям) 22,71; Э.Душ-Сантуш (Бр) 22,82; Э.Артимата (Кипр) 22,92.
III. (0.8) С.Ричардс-Росс 22,30; Ш.Фрейзер 22,34; А.ФЕДОРИВА 22,65; К.Стуй (Укр) 22,76; К.Сельвон (Трин) 23,04; А.Ойпитан (Вбр) 23,14; К.Эммануэль (Кан) 23,28; Д.Редхед (Грнд) 23,51.

Забеги (6.08) (3+6): **I.** (0.5) М.Ахур 22,55; А.ФЕДОРИВА 22,61; М.Адеойе 22,94; А.Петер 23,00; К.Удо (Ниг) 23,19; А.Огразеану (Рум) 23,46; А.Кельбасинска (Пол) 23,67; Х.Ндикерт (Чад) 26,06. М.Уэш (Гаит) н/я.
II. (1.2) А.Феликс 22,71; С.Хеккет 22,81; Д.Редхед 23,08; А.Онуора (Вбр) 23,23; Е.САВЛИНИС 23,23; Г.Хупер (Ит) 23,25; Д.Маккензи (Баг) 23,49; В.Аним (Гана) 23,71; С.Фату (Сен) 23,89.
III. (0.7) К.Джетер 22,65; А.Ойпитан 22,92; Ш.Симпсон 22,97; М.Белибасаки (Гр) 23,36; А.Да-Сильва (Бр) 23,40; Г.Асумну (Ниг) 23,43; Ч.Фукушима (Яп) 24,14; Г.Таслакян (Лвн) 24,49. С.Моттерсиль (Кайм) н/я.
IV. (0.3) С.Ричардс-Росс 22,48; Л.Джоунс 22,64; К.Стуй 22,66; К.Сельвон 22,85; И.Лалова 23,01; Э.Артимата 23,09; Н.Гонзалес (Кол) 23,46; Н.Сото (Вен) 23,54; В.Овчаренко (Тадж) 24,39.
V. (1.5) М.Ремень 22,58; М.Сумаре 22,70; В.Кемпбелл 22,75;

Л.Шпрунгер (Швцр) 23,27; Э.Окпараэбо (Норв) 23,30; Н.РУСАКОВА 23,40; Э.Чавес (Экв) 23,70; К.Ниеувендам (Сур) 24,07; С.Чан (Камб) 26,62.

VI. (0.8) Ш.Фрейзер 22,71; А.Строн 22,75; Е.Брызгина 22,82; Э.Душ-Сантуш 23,07; К.Эммануэль 23,10; М.Санчес (Дм.Р) 23,20; В.Зябкина (Каз) 23,49; Н.Касабона (Куба) 23,82; Л.Габриэль (Дмн) 24,12.

400 м

Финал (5.08)

1. **Саня Ричардс-Росс (США) 49,55**
2. **Кристин Охуруогу (Вбр) 49,70**
3. **Ди Ди Троттер (США) 49,72**
4. **Амантле Монтшо (Бтсв) 49,75**
5. **Новлене Уильямс (Ям) 50,11**
6. **Антонина КРИВОШАПКА (Рос) 50,17**
7. **Франсена Маккорори (США) 50,33**
8. **Роузмари Уайт (Ям) 50,79**

Полуфиналы (4.08) (2+2): **I.** С.Ричардс-Росс 50,07; К.Охуруогу 50,22; Р.Уайт 50,98; Ю.ГУЩИНА 51,66; Д.Каддихи (Ирл) 51,88; Т.Герунга (Нам) 52,53; Д.Мартин (Кан) 52,83; Д.Закари (Кен) 52,95.

II. А.Монтшо 50,15; Ф.Маккорори 50,19; Л.Гренот (Ит) 51,18; К.Дэй (Ям) 51,19; Р.Джордж (Ниг) 51,35; А.Логвиненко (Укр) 51,38; Ш.Кокс (Вбр) 52,58; А.Помпей (Г-на) 52,58.

III. А.КРИВОШАПКА 49,81; Д.Троттер 49,87; Н.Уильямс 49,91; О.Омотсо (Ниг) 51,41; Н.Пигида (Укр) 51,41; К.Родригес (П-Р) 52,08; Л.Макконнелл (Вбр) 52,24; М.Уэш (Гаит) 52,49.

Забеги (3.08) (3+3): **I.** Ф.Маккорори 50,78; К.Охуруогу 50,80; Д.Закари 51,85; Д.Каддихи 52,09; Х.Кутиньо (Бр) 53,43; М.Масленко (Каз) 53,66; З.Фара (Сом) 80,48.

II. А.Монтшо 50,40; К.Дэй 51,05; Ш.Кокс 52,01; А.Помпей 52,10; А.Чарльз (Антг) 54,25; И.Нарваэс (Нкрг) 59,55. Ш.Миллер (Баг) сошла.

III. Д.Троттер 50,87; Р.Уайт 50,90; Д.Мартин 51,98; О.Омотсо 52,11; Р.Санчес (Дм.Р) 52,47; А.Бокеса (Исп) 53,67; З.Али (Джиб) 65,37.

IV. С.Ричардс-Росс 51,78; К.Родригес 52,19; Т.Герунга 52,31; П.Сака (Турц) 52,38; С.Усович (Блр) 52,40; Ф.Ндзиниса (Свз) 53,95; К.Ристеска (Мкд) 60,86.

V. А.КРИВОШАПКА 50,75; А.Логвиненко 52,08; Л.Макконнелл 52,23; М.Эльмер (Шв) 52,86; А.Симуконда (Млв) 54,20; Д.Алакия (Фидж) 56,77. К.Беклс (Грнд) н/я.

VI. Н.Уильямс 50,88; Н.Пигида 51,09; Л.Гренот 52,13; Ж.Соуза (Бр) 52,69; Б.Разор (Рум) 52,83; М.Махусин (Брун) 59,28. К.Александер (С.Вт) сошла.

VII. Р.Джордж 51,24; Ю.ГУЩИНА 51,54; М.Уэш 51,98; А.Тиам (Сен) 53,23; О.Кожухарь (Молд) 53,64; Г.Мартинс (Г-Бс) 58,30. Д.Падилья (Кол) дискв.

800 м

Финал (11.08)

1. **Мария САВИНОВА (Рос) 1.56,19**
2. **Кастер Семеня (ЮАР) 1.57,23**
3. **Екатерина ПОИСТОГОВА (Рос) 1.57,53**
4. **Памела Джелимо (Кен) 1.57,59**
5. **Алисия Монтано (США) 1.57,93**
6. **Елена АРЖАКОВА (Рос) 1.59,21**
7. **Франсин Нийонсаба (Бур) 1.59,63**
8. **Джанет Джепкосгей (Кен) 2.00,19**

Полуфиналы (9.08) (2+2): **I.** П.Джелимо 1.59,42; Е.ПОИСТОГОВА 1.59,45; Р.Гарсиа (Кол) 2.00,16; Э.Шмидт (США) 2.01,63; Н.Лупу (Укр) 2.01,63; Р.Альманса (Куба) 2.01,70; Л.Шарп (Вбр) 2.01,78; Э.Филандра (Гр) 2.04,42.

II. К.Семеня 1.57,67; Е.АРЖАКОВА 1.58,13; Д.Джепкосгей 1.58,26; А.Монтано 1.58,42; А.Хашлаф (Мар) 1.58,84; Т.Лука (Инд) 1.59,69; М.Лаврич (Рум) 2.00,46; Н.Бернард-Томас (Грнд) 2.00,68.

III. М.САВИНОВА 1.58,57; Ф.Нийонсаба 1.58,67; М.Мукашева (Каз) 1.59,20; М.Аккауи (Мар) 2.00,32; Ч.Коэч (Кен) 2.00,53; Г.Шами (Бахр) 2.01,76; Д.Смит (Кан) 2.01,90; Д.Голл (США) 2.05,76.

Забеги (8.08) (3+6): **I.** А.Монтано 2.00,47; К.Семеня 2.00,71; А.Хашлаф 2.00,99; Р.Альманса 2.01,19; А.Ласкар (Мврк) 2.05,45; Е.Попеску (Молд) 2.06,94. Н.Элсайед (Егип) н/я.

II. М.САВИНОВА 2.01,56; Э.Шмидт 2.01,65; Т.Лука 2.01,75; М.Аккауи 2.01,78; А.Феррис (Пнм) 2.05,59; Х.Немра (США) 2.14,90; М.Айдин (Турц) 3.24,35.

III. Ф.Нийонсаба 2.07,57; Д.Смит 2.07,75; Г.Шами 2.07,77; А.Бакхит (Суд) 2.09,78; Э.Аткинсон (Гуам) 2.18,53. Ф.Магисо (Эф), К.Синклер (Ям), Л.Лобанова (Укр) н/я.

IV. П.Джелимо 2.00,54; Л.Шарп 2.01,41; Э.Филандра 2.02,29; Д.Голл 2.03,85; Ф.Кавела (Анг) 2.10,95; Р.Ашик (Пак) 2.17,39. Ю.Кревсун (Укр) сошла.

V. Н.Лупу 2.08,35; Е.АРЖАКОВА 2.08,39; Ч.Коэч 2.08,43; М.Арзамасова (Блр) 2.08,45; Л.Масна (Чех) 2.08,68; М.Бишоп (Кан) 2.09,33; А.Фалл (Мврт) 2.27,97; В.Савала (Плст) 2.29,16.

VI. Д.Джепкосгей 2.01,04; Е.ПОИСТОГОВА 2.01,08; Р.Гарсиа 2.01,30; М.Лаврич 2.01,65; М.Мукашева 2.02,12; Н.Бернард-Томас 2.03,23; Э.Мандаба (ЦАР) 2.12,56; С.Аттар (С-Ар) 2.44,95.

1500 м

Финал (10.08)

1. **Асли Чакир (Турц) 4.10,23**
2. **Гамзе Булут (Турц) 4.10,40**
3. **Марьям Джамаль (Бахр) 4.10,74**
4. **Татьяна ТОМАШОВА (Рос) 4.10,90**
5. **Абеба Аригави (Эф) 4.11,03**
6. **Шаннон Раубури (США) 4.11,26**
7. **Наталья Корейво (Блр) 4.11,58**
8. **Лусия Клоцова (Слвк) 4.12,64**

Екатерина КОСТЕЦКАЯ (Рос) 4.12,90; Л.Добриски (Вбр) 4.13,02; Л.Уэйтман (Вбр) 4.15,60; Х.Обири (Кен) 4.16,57. М.Юсини (США) сошла.

Полуфиналы (8.08) (5+2): **I.** А.Чакир 4.05,11; Е.КОСТЕЦКАЯ 4.05,32; М.Юсини 4.05,34; Л.Добриски 4.05,35; Ш.Раубури 4.05,47; Х.Стеллингверф (Кан) 4.05,57; К.Харрер (Герм) 4.05,70; М.Белете (Бахр) 4.05,91; Х.Ингленд (Вбр) 4.06,35; Н.Фернандес (Исп) 4.06,57; Л.Ван-Дален (Н.З) 4.06,97; К.Макнайт (Авсл) 4.08,44.

II. А.Аригави 4.01,03; Г.Булут 4.01,18; Т.ТОМАШОВА 4.02,10; М.Джамаль 4.02,18; Х.Обири 4.02,30; Н.Корейво 4.02,37; Л.Уэйтман 4.02,99; Л.Клоцова 4.02,99; С.Илали (Мар) 4.04,79; З.Бакмен (Авсл) 4.05,03; Н.Сифуэнтес (Кан) 4.06,33; Д.Симпсон (США) 4.06,89.

Забеги (6.08) (6+6): **I.** А.Аригави 4.04,55; Т.ТОМАШОВА 4.05,10; М.Джамаль 4.05,39; Х.Обири 4.05,40; Х.Ингленд 4.05,73; Х.Стеллингверф 4.05,79; Ш.Раубури 4.06,03; Л.Ван-Дален 4.07,04; Л.Клоцова 4.07,79; К.Харрер 4.07,83; М.Мунчан (СиЧ) 4.11,25; Т.Чапкова (Чех) 4.12,15; А.Шевченко (Укр) 4.12,97; Н.Родригес (США) 4.16,18; Т.Каракая (Турц) 4.29,21. Б.Лахуд (Мар) сошла.

II. Л.Добриски 4.13,32; С.Илали 4.13,34; А.Чакир 4.13,64; Н.Фернандес 4.13,72; К.Макнайт 4.13,80; Д.Симпсон 4.13,81; Е.МАРТЫНОВА 4.13,86; Г.Шуми (Бахр) 4.14,02; М.Ассефа (Эф) 4.15,52; Ю.Сум (Кен) 4.16,95; С.Роман (Слов) 4.19,17; Э.Сахолинирина (Мад) 4.19,46; Р.Плис (Пол) 4.19,62; Ш.Санкуру (ДРК) 5.05,25. И.Макестад (Норв) н/я.

III. Г.Булут 4.06,69; М.Юсини 4.06,87; Н.Корейво 4.06,87; Е.КОСТЕЦКАЯ 4.06,94; М.Белете 4.07,01; Л.Уэйтман 4.07,29; Н.Сифуэнтес 4.07,65; З.Бакмен 4.07,83; Ф.Кипьегон (Кен) 4.08,78; Г.Дибаба (Эф) 4.11,15; Д.Ачола (Уган) 4.11,64; И.Масиас (США) 4.13,07; А.Мищенко (Укр) 4.13,63; Б.Десален (ОАЭ) 4.14,07; Г.Ландаверде (США) 4.18,26.

5000 м

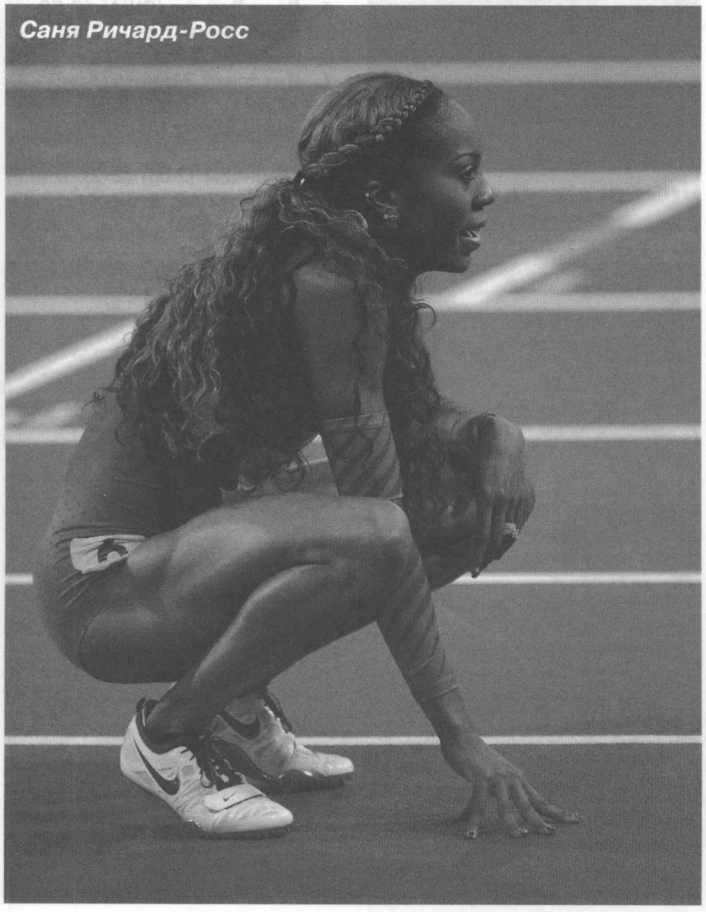
Финал (10.08)

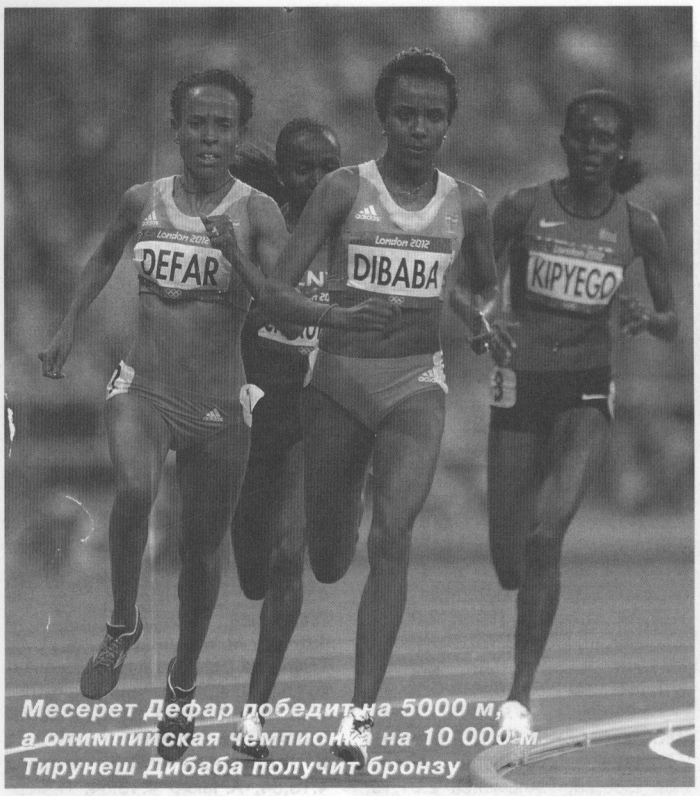
1. **Месерет Дефар (Эф) 15.04,25**
2. **Вивиан Черуйот (Кен) 15.04,73**
3. **Тирунеш Дибаба (Эф) 15.05,15**
4. **Салли Кипьего (Кен) 15.05,79**
5. **Гелете Бурка (Эф) 15.10,66**
6. **Виола Кибивотт (Кен) 15.11,59**
7. **Джо Пейви (Вбр) 15.12,72**
8. **Джулия Блисдейл (Вбр) 15.14,55**

Ольга ГОЛОВКИНА (Рос) 15.17,88; Ш.Эшете (Бахр) 15.19,13; М.Хаддл (США) 15.20,29; Т.Даба (Бахр) 15.21,34; Елена НАГОВИЦЫНА (Рос) 15.21,38; Д.Калли (США) 15.28,22; Е.Романьоло (Ит) 15.35,69.

Забеги (7.08) (5+5): **I.** Т.Дибаба 14.58,48; М.Дефар 14.58,70; В.Кибивотт 14.59,31; О.ГОЛОВКИНА 15.05,26; Д.Калли 15.05,38; Т.Даба 15.05,59; С.Вейсстейнер (Ит) 15.06,81; К.Фукуши (Яп) 15.09,31; Б.Паркер (Вбр) 15.12,81; Ф.Брит-

Саня Ричард-Росс





Месерет Дефар победит на 5000 м, а олимпийская чемпионка на 10 000 м Тирунеш Дибаба получит бронзу

тон (Ирл) 15.12,97; Л.Коваленко (Укр) 15.18,60; Х.Пла (Исп) 15.20,39; К.Гревдаль (Норв) 15.24,86; Д.Каракая (Турц) 15.28,32; Э.Уэллингс (Авсл) 15.35,53; С.Лопес (Мекс) 15.55,16. Н.Нужани (Мар) сошла. С.Морейра (Порт) н/я.

II. Г.Бурка 15.01,44; В.Черуйот 15.01,54; С.Кипьего 15.01,87; Д.Блисдейл 15.02,00; М.Хаддл 15.02,26; Е.НАГОВИЦЫНА 15.02,80; Д.Пейви 15.02,84; Ш.Эшете 15.05,48; Е.Романьоло 15.06,38; Х.Нийя (Яп) 15.10,20; А.Белете (Белг) 15.10,24; К.Конли (США) 15.14,48; М.Йошикава (Яп) 15.16,77; Н.Эйяфини (Ит) 15.24,70; Ш.Рейд (Кан) 15.27,41; З.Мришо (Танз) 15.39,58; Л.Абдуллаева (Азб) 15.45,69; Р.Барка (Рум) 16.01,04.

10 000 м

Финал (3.08)

1. **Тирунеш Дибаба (Эф) 30.20,75**
2. **Салли Кипьего (Кен) 30.26,37**
3. **Вивиан Черуйот (Кен) 30.30,44**
4. **Воркнеш Кидане (Эф) 30.39,38**
5. **Белайнеш Олджира (Эф) 30.45,56**
6. **Шитайе Эшете (Бахр) 30.47,25**
7. **Джо Пейви (Вбр) 30.53,20**
8. **Джулия Блисдейл (Вбр) 30.55,63**

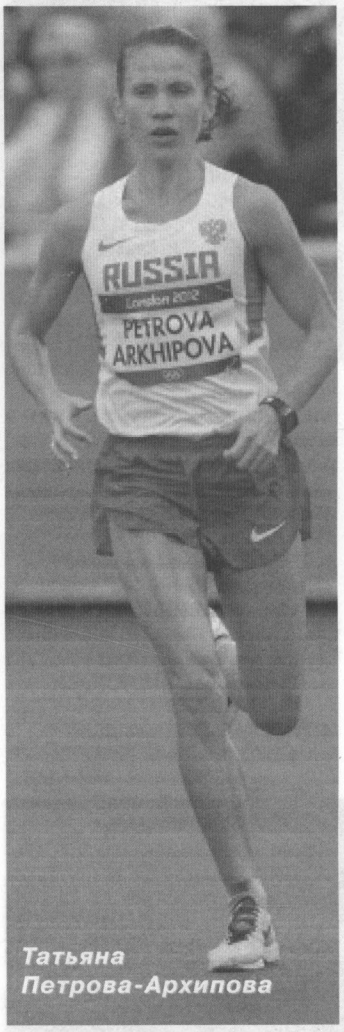
Х.Нийя (Яп) 30.59,19; К.Фукуши (Яп) 31.10,35; Э.Гастингс (США) 31.10,69; Д.Боком (США) 31.12,68; Л.Ул (США) 31.12,80; С.Морейра (Порт) 31.16,44; Ф.Бриттон (Ирл) 31.46,71; М.Йошикава (Яп) 31.47,67; С.Мокенхаупт (Герм) 31.50,35; Н.Эйяфини (Ит) 31.57,03; Елизавета ГРЕЧИШНИКОВА (Рос) 32.11,32; О.Скрипак (Укр) 32.14,59; Э.Уэллингс (Авсл) 32.25,43. Д.Чепкируй (Кен) сошла.

Марафон

Финал (5.08)

1. **Тики Гелана (Эф) 2:23.07**
2. **Приска Джепту (Кен) 2:23.12**
3. **Татьяна ПЕТРОВА-АРХИПОВА (Рос) 2:23.29**
4. **Мэри Кейтани (Кен) 2:23.56**
5. **Татьяна Гамера-Шмирко (Укр) 2:24.32**
6. **Чжу Сяолин (КНР) 2:24.48**
7. **Жессика Аугусто (Порт) 2:25.11**
8. **Валерия Странео (Ит) 2:25.27**

Альбина МАЙОРОВА (Рос) 2:25.38; Ш.Фланаган (США) 2:25.51; К.Гоучер (США) 2:26.07; Х.Йоханнес (Нам) 2:26.09; М.Баррош (Порт) 2:26.13; И.Микитенко (Герм) 2:26.44; К.Смит (Н.З) 2:26.59; Р.Кизаки (Яп) 2:27.16; Л.Вейтман (Авсл) 2:27.32; И.Андерсон (Шв) 2:27.36; Й.Озаки (Яп) 2:27.43; Э.Киплагат (Кен) 2:27.52; Д.Феликс (Порт) 2:28.12; Ван Сюэцинь (КНР) 2:28.21; М.Дибаба (Эф) 2:28.48; Х.Кибет (Нид) 2:28.52; И.Мельчор (Перу) 2:28.54; А.Агилар (Исп) 2:29.19; Р.Драздаускайте (Литв) 2:29.29; Д.Лобачевская (Литв) 2:29.32; А.Инчерти (Ит) 2:29.38; Р.Консоле (Ит) 2:30.09; Д.Нукури-Джонсон (Бур) 2:30.13; С.Хан (Герм) 2:30.22; А.Старовойтова (Блр) 2:30.25; С.Ковган (Блр) 2:30.26; Р.Кальмер (ЮАР) 2:30.51; К.Яжинска (Пол) 2:30.57; С.Салем (Алж) 2:31.15; Б.Найгамбо (Нам) 2:31.16; Д.Тренгрув (Авсл) 2:31.17; Д.Драскау-Петерссо (Дан) 2:31.43; Ч.Хее (Кор) 2:31.58; А.Мергиа (Эф) 2:32.03; Г.Техеда (Перу) 2:32.07; Ф.Мюррей (Вбр) 2:32.14; Л.Симон (Рум) 2:32.46; М.Ромеро (Мекс) 2:33.08; А.Да-Сильва (Бр) 2:33.15; Е.Бурковская (Укр) 2:33.26; К.Ок (КНДР) 2:33.30; К.Перес (Мекс) 2:33.30; Э.Абриль (Кол) 2:33.33; Л.Стаблич (Хорв) 2:34.03; М.Нойеншвандер (Швцр) 2:34.50; А.Майр (Авст) 2:34.51; В.Арисапана (Перу) 2:35.09; Й.Уи (КНДР) 2:35.17; К.Холлиси (Вбр) 2:35.39; Ван Цзяли (КНР) 2:35.46; Р.Мехари (Эрт) 2:35.49; Ю.Андреева (Кирг) 2:36.01; Е.Эспесо (Исп) 2:36.12; Л.Дула (Бахр) 2:36.20; Б.Доган (Турц) 2:36.35; Э.Оливера (Чили) 2:36.41; Н.Черкес (Молд) 2:37.13; Л.Бирн (Ирл) 2:37.13; И.Секурова (Чех) 2:37.14; А.Хатчинсон (Ирл) 2:37.17; Н.Ромеро (Чили) 2:37.47; Д.Бельмонте (Куба) 2:38.08; А.Суботич (Серб) 2:38.22; С.Хайдар (Турц) 2:38.26; С.Раиф (Мар) 2:38.31; К.Гион (КНДР) 2:38.33; Р.Кергите (Литв) 2:39.01; Л.Кюн-Хее (Кор) 2:39.03; С.Перунович (Чрнг) 2:39.07; О.Дубовская (Блр) 2:39.12; Р.Шигемото (Яп) 2:40.06; А.Амор (Тун) 2:40.13; Т.Максвелл (ЮАР) 2:40.27; М.Перальта (Арг) 2:40.50; Р.Чача (Экв) 2:40.57; .Триянингсих (Индз) 2:41.15; Б.Раконцай (Венг) 2:41.20; К.Дита (Рум) 2:41.34; Л.Пуотиниеми (Финл) 2:42.01; З.Ереб (Слов) 2:42.50; У.Кирас (Турц) 2:43.07; М.Тжока (Лст) 2:43.15; Г.Транья (К-Р) 2:43.17; Ж.Эрдельи (Венг) 2:44.45; Д.Сууто (Уган) 2:44.46; Й.Пинеда (Вен) 2:45.16; А.Калович (Венг) 2:45.55; К.Ен-Юн (Кор) 2:46.38; В.Вейга (Исп) 2:46.53; Д.Лина (Латв) 2:47.47; К.Берешова (Слвк) 2:48.11; Б.Уиллис (Авсл) 2:49.38; К.Мукасакинди (Руан) 2:51.07; Л.Отгонбайар (Монг) 2:52.15; Э.Тальтс (Эст) 2:54.15; К.Кефала (Гр) 3:01.18; Н.Сан (Миан) 3:04.27; Ю.Наполеао (ВТмр) 3:05.07; К.Дженнингс (Ирл) 3:22.11; Л.Кимани (БиГ), И.Кабальеро (Кол), М.Ямаучи (Вбр), С.Лабани (Мар), Л.Киплагат (Нид), И.Ван Блерк (ЮАР), Л.ШОБУХОВА (Рос), О.Евтич (Серб), Т.Филонюк (Укр), Д.Давила (США), Ш.Тавенгма (Зимб).



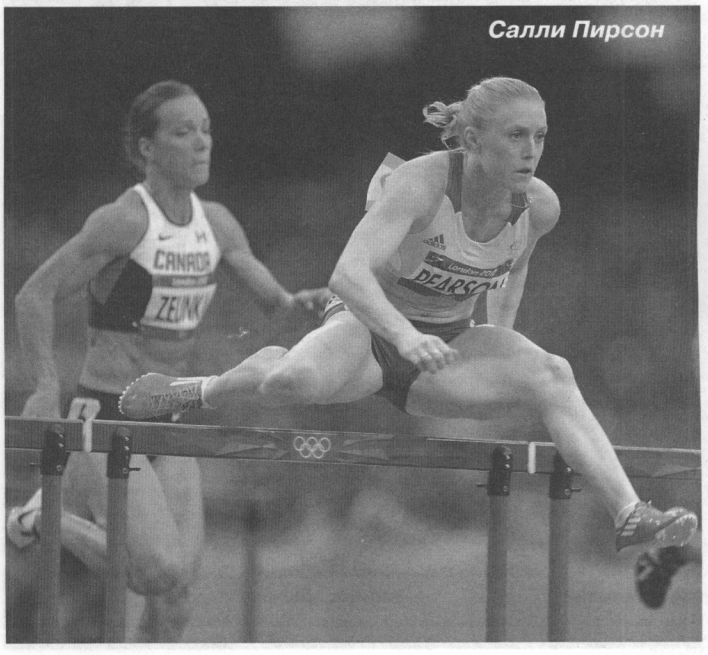
Татьяна Петрова-Архипова

100 м с/б

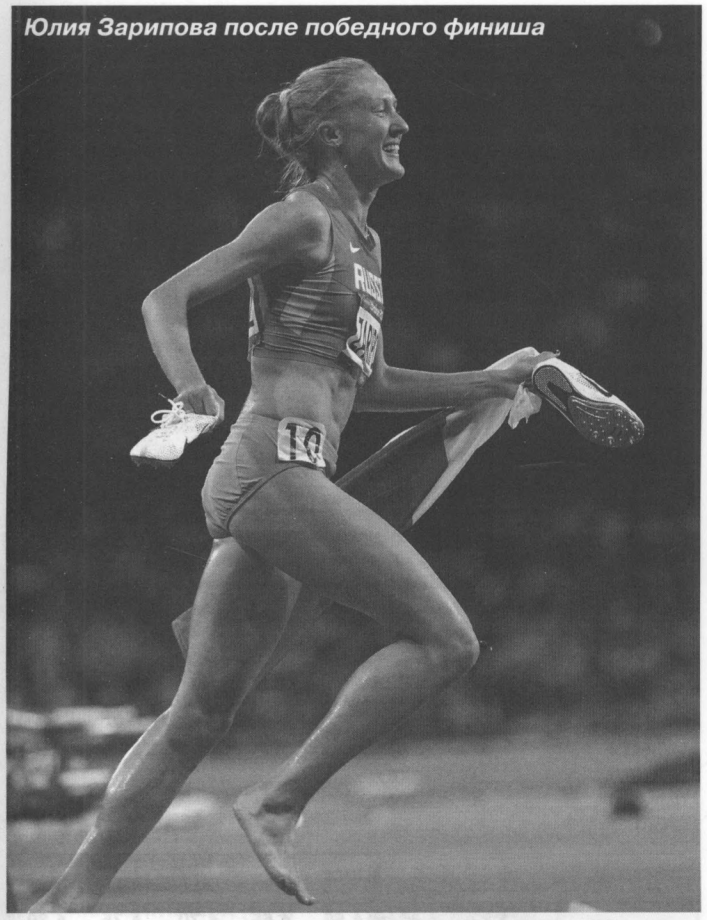
Финал (7.08) (-0.2)

1. **Салли Пирсон (Авсл) 12,35**
2. **Дон Харпер (США) 12,37**
3. **Келли Уэллс (США) 12,48**
4. **Лоло Джоунс (США) 12,58**
5. **Нэвин Янит (Турц) 12,58**
6. **Филисия Джордж (Кан) 12,65**
7. **Джессика Зелинка (Кан) 12,69**
8. **Беате Шротт (Авст) 13,07**

Полуфиналы (7.08) (2+2): I. (0.9) Д.Харпер 12,46; Б.Шротт 12,83; Ш.Уильямс (Ям) 12,83; А.Талай



Салли Пирсон



Юлия Зарипова после победного финиша

(Блр) 12,84; Е.ГАЛИЦКАЯ 12,90; Н.Холдер (Кан) 12,93; К.Нитра (Герм) 13,31. Р.Окори (Фр) дискв.

II. (1.3) С.Пирсон 12,39; Д.Зелинка 12,66; Л.Джоунс 12,71; Т.Портер (Вбр) 12,79; Д.О'Рорк (Ирл) 12,91; Ю.КОНДАКОВА 13,13; Э.Берингс (Белг) 13,26; И.Кемп (Баг) 13,56.

III. (0.6) К.Уэллс 12,51; Н.Янит 12,58; Ф.Джордж 12,65; Т.ДЕКТЯРЕВА 12,75; Л.Скробакова (Чех) 12,81; А.Загре (Белг) 12,94; С.Роледер (Герм) 13,02. М.Каравелли (Ит) дискв.

Забеги (6.08) (3+6): **I.** (0.6) А.Талай 12,71; Д.Зелинка 12,75; Т.Портер 12,79; А.Загре 13,04; М.Томич (Слов) 13,10; Р.Оку (К-Д) 13,62; А.Кимура (Яп) 13,75. Р.Драме (Мали) дискв.

II. (0.1) Б.Шротт 13,09; Э.Берингс 13,46; И.Кемп 13,51; Ш.Эйдиган (Ниг) 13,56; А.Пилипенко (Каз) 13,77; Л.Куаресма (СТП) 14,54. Д.Эннис (Вбр), Л.Гривс (Ям) н/я.

III. (-0.3) К.Уэллс 12,69; Т.ДЕКТЯРЕВА 12,87; Л.Скробакова 13,01; С.Роледер 13,06; Ш.Уильямс 13,07; Л.Флорес (Кол) 13,17; Н.Ивонинская (Каз) 13,48; К.Марте (Бурк) 13,91.

IV. (-0.7) Н.Янит 12,70; Д.Харпер 12,75; Е.ГАЛИЦКАЯ 12,89; Д.О'Рорк 12,91; Н.Холдер 12,93; Б.Мерлано (Кол) 13,21; Ю.Хе-Лим (Кор) 13,48; Д.Бернардес (Гонд) 14,36.

V. (-0.1) С.Пирсон 12,57; Р.Окори 13,01; К.Нитра 13,30; А.Сопрунова (Каз) 13,40; С.Матосайтите (Литв) 13,59; Л.Идлетт (Дм.Р) 13,60; Д.Прасад (Синг) 14,68; С.Пангуане (Мзмб) 14,68. Е.Поплавская (Блр) дискв.

VI. (0.4) Л.Джоунс 12,68; Ф.Джордж 12,83; М.Каравелли 13,01; Ю.КОНДАКОВА 13,10; Сунь Явэй (КНР) 13,26; Н.Збарен (Швцр) 13,33; Б.Фостер (Ям) 13,98; О.Ауанвану (Бен) 14,76; Б.Мартина (Э.Гв) 16,18.

400 м с/б

Финал (8.08)

1. **Наталья АНТЮХ (Рос) 52,70**
2. **Лашинда Демус (США) 52,77**
3. **Зузана Хейнова (Чех) 53,38**
4. **Калис Спенсер (Ям) 53,66**
5. **Джорганн Молайн (США) 53,92**
6. **Тьерра Браун (США) 55,07**
7. **Дениса Росолова (Чех) 55,27**
8. **Джоук Одумосу (Ниг) 55,31**

Полуфиналы (6.08) (2+2): **I.** Н.АНТЮХ 53,33; З.Хейнова 53,62; Т.Браун 54,21; Э.Уэдраого (Белг) 55,20; Н.Уилсон (Ям) 55,77; Х.Ламбарски (Мар) 56,18; В.Барбоса (Порт) 56,27; Л.Боден (Авсл) 56,66.

II. Л.Демус 54,08; К.Спенсер 54,20; П.Шейкс-Дрейтон (Вбр) 55,19; А.Ярощук (Укр) 55,51; И.ДАВЫДОВА 55,86; С.Петерсен (Дан) 56,21; А.Йещен (Пол) 56,28; С.Уэллс (Кан) 56,71.

III. Д.Одумосу 54,40; Д.Молайн 54,74; Д.Росолова 54,87; А.Титимец (Укр) 55,10; Е.ЧУРАКОВА 55,70; М.Уокер (Ям) 55,74; Э.Чайлд (Вбр) 56,03; С.Кубокура (Яп) 56,25.

Забеги (5.08) (4+4): **I.** З.Хейнова 53,96; Т.Браун 54,72; Э.Чайлд 56,14; С.Уэллс 56,47; Э.Стайсюнайте (Литв) 57,79; Т.Азарова (Каз) 58,53; М.Маийо (Кен) 62,16. В.Стамболова (Болг) сошла.

II. Н.АНТЮХ 53,90; К.Спенсер 54,02; Д.Одумосу 54,93; А.Йещен 55,44; Л.Боден (Авсл) 56,27; Р.Макинтош (Либ) 57,39; Н.Асанова (Узб) 58,05; Г.Мохаммад (Сир) 58,09; Н.Калид (Млз) 60,16. Г.Мохамед (Сир) дискв.

III. Л.Демус 54,60; А.Титимец 55,08; В.Барбоса 55,22; Е.ЧУРАКОВА 55,26; Д.Росолова 55,42; С.Петерсен 56,01; Л.Харамильо (Экв) 57,74; П.Оливерос (Кол) 58,95.

IV. Д.Молайн 54,31; Н.Уилсон 55,53; И.ДАВЫДОВА 55,55; Э.Уэдраого 55,89; А.Моросану (Рум) 56,64; Ш.Скотт (К-Р) 57,03; Д.Бельиль (Трин) 57,27; Н.Хорват (Хорв) 58,49. Н.Карадере (Турц) дискв.

V. П.Шейкс-Дрейтон 54,62; М.Уокер 54,78; А.Ярощук 54,81; Х.Ламбарски 55,58; С.Кубокура 55,85; Хуан Сяосяо (КНР) 56,29; Д.Родригес (Уруг) 57,04; Ж.Де-Лима (Бр) 57,05; К.Меррилл (Ш-Л) 57,15.

3000 м с/п

Финал (6.08)

1. **Юлия ЗАРИПОВА (Рос) 9.06,72**
2. **Абиба Гриби (Тун) 9.08,37**
3. **София Ассефа (Эф) 9.09,84**
4. **Милка Чемос (Кен) 9.09,88**
5. **Хивот Аялев (Эф) 9.12,98**
6. **Этенеш Диро (Эф) 9.19,89**
7. **Антье Мольднер (Герм) 9.21,78**
8. **Геза Краузе (Герм) 9.23,52**

Э.Коберн (США) 9.23,54; М.Ньороге (Кен) 9.26,73; К.Крус (Порт) 9.32,44; М.Домингес (Исп) 9.36,45; П.Елизарова (Латв) 9.38,56; Б.Франек (США) 9.45,51. Г.ГАЛКИНА (Рос) сошла.

Забеги (4.08) (4+3): **I.** Г.Краузе 9.24,91; Э.Диро 9.25,31; М.Чемос 9.27,09; П.Елизарова 9.27,21; Г.ГАЛКИНА 9.28,76; Б.Паркер (Вбр) 9.32,07; Ли Чжэньжу (КНР) 9.34,29; Д.Мартин (Исп) 9.35,77; Д.Лакейз (Авсл) 9.37,90; К.Хиндс (Ям) 9.37,95; С.Алами (Мар) 9.44,62; Ш.Кипп (США) 9.48,33; С.Сингх (Инд) 9.48,86; С.Куделич (Блр) 9.54,77; Б.Услу (Турц) 10.31,00.

II. С.Ассефа 9.25,42; А.Гриби 9.27,42; Э.Коберн 9.27,51; М.Домингес 9.29,71; К.Крус 9.30,06; Е.ОРЛОВА 9.33,14; В.Жудина (Укр) 9.37,90; Л.Ротич (Кен) 9.42,03; С.Рейлли (Ирл) 9.44,77; Г.Мингир (Турц) 9.47,35; К.Ковальска (Пол) 9.48,60; Б.Рамос (П-Р) 9.55,26; К.Касандра (Рум) 9.58,83; Йин Анна (КНР) 10.09,10; А.Фигероа (Кол) 10.25,60.

III. Х.Аялев 9.24,01; Ю.ЗАРИПОВА 9.25,68; М.Ньороге 9.25,99; А.Мольднер 9.26,57; Б.Франек 9.29,86; А.Бобочел (Рум) 9.31,06; Д.Инзикуру (Уган) 9.35,29; С.Эрикссон (Финл) 9.50,71; Э.Макколган (Вбр) 9.54,36; К.Буасария (Мар) 9.58,77; С.Данекова (Болг) 9.59,52; С.Шмидт (Укр) 10.01,09; О.Кайя (Турц) 10.03,52; М.Шлезак (Пол) 10.08,84.

4x100 м

Финал (10.08)

1. **США (Т.Мэдисон, А.Феликс, Б.Найт, К.Джетер) 40,82 МР**
2. **Ямайка (Ш.Фрейзер, Ш.Симпсон, В.Кемпбелл, К.Стюарт) 41,41**
3. **Украина (О.Повх, К.Стуй, М.Ремень, Е.Брызгина) 42,04**
4. **Нигерия (Д.Осайоми, Г.Асумну, Э.Абинува, Б.Окагбаре) 42,64**
5. **Германия (Л.Гюнтер, А.Цибис, Т.Пинто, В.Зайлер) 42,67**
6. **Нидерланды (К.Васселл, Д.Шипперс, Э.Лубберс, Д.Самуэль) 42,70**
7. **Бразилия (А.Да-Сильва, Ф.Красуцки, Э.Дос-Сантос, Р.Сантос) 42,91**

Тринидад и Тобаго сошла.

Забеги (9.08) (3+2): **I.** США 41,64; Тринидад 42,31; Нидерланды 42,45; Бразилия 42,55; Нигерия 42,74; Багамские О-ва 43,07; Швейцария 43,54; Япония 44,25.

II. Украина 42,36; Ямайка 42,37; Германия 42,69; Польша 43,07; Колумбия 43,21; Россия (О.Белкина, Н.Русакова, Е.Савлинис, А.Федорива) 43,24; Белоруссия 43,90. Франция сошла

4x400 м

Финал (11.08)

1. **США (Д.Троттер, А.Феликс, Ф.Маккорори, С.Ричардс-Росс) 3.16,87**

Команда США победила в эстафете 4x100 м с новым мировым рекордом

Елена Лашманова (в центре), Ольга Каниськина и Циеян Шеньцзи

2. **Россия (Ю.Гущина, А.Кривошапка, Т.Фирова, Н.Антюх) 3.20,23**
3. **Ямайка (К.Дэй, Р.Уайт, Ш.Уильямс, Н.Уильямс) 3.20,95**
4. **Украина (А.Логвиненко, О.Земляк, А.Ярощук, Н.Пигида) 3.23,57**
5. **Великобритания (Ш.Кокс, Л.Макконнелл, П.Шейкс-Дрейтон, К.Охуруогу) 3.24,76**
6. **Франция (Ф.Анашарси, М.Урти, М.Гайо, Ф.Гуэй) 3.25,92**
7. **Чехия (Д.Росолова, З.Бергрова, И.Бартоничкова, М.Хейнова) 3.27,77**

Нигерия дискв.

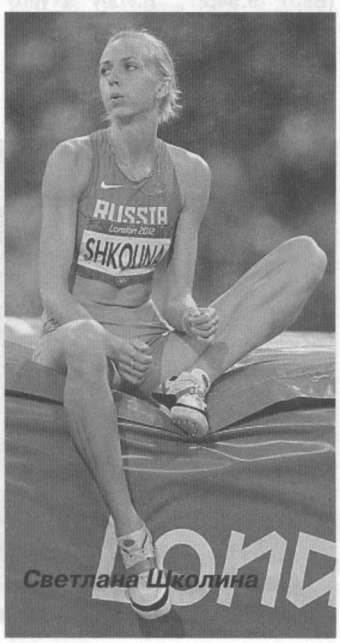
Забеги (10.08) (3+2): **I.** Ямайка 3.25,13; Украина 3.25,90; Франция 3.25,94; Нигерия 3.26,29; Белоруссия 3.26,52; Куба 3.27,41; Италия 3.29,01; Германия 3.31,06.
II. США 3.22,09; Россия (Ю.Гущина, Т.Фирова, Н.Назарова, А.Капачинская) 3.23,11; Великобритания 3.25,05; Чехия 3.26,20; Польша 3.30,15; Ирландия 3.30,55; Бразилия 3.32,95; Турция 3.34,71.

Ходьба 20 км

Финал (11.08)

1. **Елена ЛАШМАНОВА (Рос) 1:25.02 MP**
2. **Ольга КАНИСЬКИНА (Рос) 1:25.09**
3. **Циеян Шеньцзи (КНР) 1:25.16**
4. **Лю Хон (КНР) 1:26.00**
5. **Анися КИРДЯПКИНА (Рос) 1:26.26**
6. **Лю Сючжи (КНР) 1:27.10**
7. **Элиза Ригаудо (Ит) 1:27.36**
8. **Беатрис Паскуаль (Исп) 1:27.56**

А.Кабесина (Порт) 1:28.03; М.Васко (Исп) 1:28.14; М.Фучизе (Яп) 1:28.41; М.Повес (Исп) 1:29.36; О.Лоугнан (Ирл) 1:29.39; Э.Джорджи (Ит) 1:29.48; И.Энрикеш (Порт) 1:29.54; Н.Боровская (Укр) 1:30.03; Р.Ламбл (Авсл) 1:30.08; М.Кавасаки (Яп) 1:30.20; М.Зеегер (Герм) 1:30.44; Л.Рейнольдс (Ирл) 1:31.02; К.Салтанович (Литв) 1:31.04; А.Шварног (Пол) 1:31.14; А.Дыгач (Пол) 1:31.28; А.Пастаре (Латв) 1:31.54; А.Дробеня (Блр) 1:31.58; Б.Вирбалите (Литв) 1:31.58; О.Яковенко (Укр) 1:32.07; Б.Ли (Авсл) 1:32.14; М.Мичта (США) 1:32.27; М.Экиуа (Мекс) 1:32.28; Д.Франко (Гват) 1:33.18; С.Аренас (Кол) 1:33.21; К.Бальдеррама (Болв) 1:33.28; И.Эрнандес (Кол) 1:33.34; Л.Пелантова (Чех) 1:33.35; Н.Тан (Вьет) 1:33.36; К.Отоши (Яп) 1:33.50; К.Стеф (Рум) 1:33.56; Н.Айдиетите (Литв) 1:34.01; Я.Гуаман (Экв) 1:34.47; В.Мадарас (Венг) 1:34.48; А.Кожахметова (Каз) 1:35.00; А.Орхуэла (Кол) 1:35.05; Д.Запуниду (Гр) 1:35.19; П.Бузяк (Пол) 1:35.23; М.Эррера (Гват) 1:35.33; С.Мутлу (Турц) 1:35.33; А.Яцевич (Блр) 1:35.41; В.Сантуш (Порт) 1:35.51; Е.Шумкина (Укр) 1:36.42; П.Перес (Экв) 1:37.05; Р.Симен (Кан) 1:37.36; М.Чакова (Слвк) 1:37.43; А.Халкиваха (Финл) 1:38.49; М.Росалес (Вен) 1:42.46. Ш.Кожахметова (Каз), С.Крантц (Герм) сошли. М.Ортис (Гват), К.Таллент (Авсл), Д.Джексон (Вбр), Й.Йон-Юн (Кор) дискв.



Светлана Школина

Высота

Финал (11.08)

1. **Анна ЧИЧЕРОВА (Рос) 2,05**
2. **Бриджетта Барретт (США) 2,03**
3. **Светлана ШКОЛИНА (Рос) 2,03**
4. **Рут Бейтиа (Исп) 2,00**
5. **Тиа Хеллебаут (Белг) 1,97**
6. **Шанте Лоу (США) 1,97**
7. **Светлана Радзивилл (Узб) 1,97**
8. **Эмма Грин-Трегаро (Шв) 1,93**

М.Мельфор (Фр) 1,93; Ирина ГОРДЕЕВА (Рос) 1,93; А.Пальшите (Литв) 1,89; Б.Айхан (Турц) 1,89.

Квалификация (9.08) (1,96): С.Радзивилл 1,96; Р.Бейтиа 1,93; А.ЧИЧЕРОВА 1,93; Т.Хеллебаут 1,93; С.ШКОЛИНА 1,93; Ш.Лоу 1,93; М.Мельфор 1,93; Э.Грин-Трегаро 1,93; Б.Айхан 1,93; А.Пальшите 1,93; Б.Барретт 1,93; И.ГОРДЕЕВА 1,93. А.Стериу (Гр) 1,93; А.Фридрих (Герм) 1,93; Е.Холоша (Укр) 1,90; А.Ильющенко (Эст) 1,90; Д.Амата (Ниг) 1,90; Жэн Синюань (КНР) 1,90; Л.Спенсер (С-Лс) 1,90; Н.Дусанова (Узб) 1,85; В.Венева (Болг) 1,85; Л.Лабиш (Сейш) 1,85; Э.Юнгмарк (Шв) 1,85; Э.Эйкафф (США) 1,85; Э.Петре (Рум) 1,85; Л.Майор (Куба) 1,85; Д.Райан (Ирл)

Высота

	1,89	1,93	1,97	2,00	2,03	2,05
ЧИЧЕРОВА	O	O	O	O	O	XO
БАРРЕТТ	O	O	XO	XO	XO	XXX
ШКОЛИНА	O	O	O	O	XXO	XXX
БЕЙТИА	O	O	XO	O	XXX	
ХЕЛЛЕБАУТ	O	XXO	O	XXX		
ЛОУ	O	O	XO	XXX		
РАДЗИВИЛЛ	O	XXO	XXO	XXX		
ГРИН-ТРЕГАРО	XO	O	XXX			
МЕЛЬФОР	O	XO	XXX			
ГОРДЕЕВА	O	XXO	XXX			
ПАЛЬШИТЕ	O	XXX				
АЙХАН	XXO	XXX				

Шест

	4,30	4,45	4,55	4,65	4,70	4,75	4,80
СУР	-	-	O	-	O	XO	XXX
СИЛЬВА	-	XO	O	O	O	XO	XXX
ИСИНБАЕВА	-	-	X-	O	O	XX-	X
ШПИГЕЛЬБУРГ	-	-	O	O	X-	XX	
ШТРУТЦ	-	XO	O	X-	XX		
ПТАЧНИКОВА	O	XXO	XX-	X			
БЛИСДЕЙЛ	XXO	XXX					
РЫЖИХ	-	XXO	XXX				
ХОЛЛИДЕЙ	XO	XXO	XXX				
БОСЛАК	XO	XXX					
БОЙД	XXO	XXX					
РОГОВСКА		XXX					

Длина

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
РИЗ	X	**7,12**	x	x	6,69	x
	(1,0)	(0,8)	(0,5)	(-0,2)	(0,7)	(0,4)
СОКОЛОВА	6,80	**7,07**	6,84	6,93	6,78	6,79
	(1,3)	(0,5)	(0,4)	(0,5)	(0,4)	(0,7)
ДЕЛОАЧ	6,77	x	6,71	6,74	**6,89**	x
	(0,3)	(1,4)	(0,6)	(-0,7)	(0,2)	(1,1)
РАДЕВИЧА	**6,88**	6,77	6,74	X	X	6,79
	(1,2)	(0,4)	(0,2)	(0,8)	(0,8)	(0,1)
НАЗАРОВА	X	**6,77**	X	6,56	6,45	6,62
	(1,1)	(0,5)	(0,1)	(0,1)	(0,5)	(-0,4)
КОЛЧАНОВА	X	X	**6,76**	6,44	X	5,97
	(1,1)	(0,8)	(0,0)	(0,3)	(0,2)	(-0,1)
МИРОНЧИК-ИВАНОВА	6,61	6,62	6,54	**6,72**	X	4,55
	(0,3)	(0,4)	(0,4)	(0,0)	(-0,1)	(0,0)
ЛЕЗЬЕР	6,57	X	X	X	**6,67**	X
	(0,8)	(0,6)	(0,5)	(0,9)	(-0,2)	(0,8)
ПРОКТОР	**6,55**	X	6,37			
	(0,2)	(0,5)	(1,0)			
ШУТКОВА	6,37	**6,54**	6,53			
	(0,8)	(1,4)	(-0,7)			
ШПАНОВИЧ	4,29	6,33	**6,35**			
	(0,1)	(0,6)	(0,9)			
МЕЙ						

Дженни Сур (в центре), Ярисли Сильва (слева) и Елена Исинбаева

1,85; Т.Ангельсен (Норв) 1,85; О.Марешова (Чех) 1,80; а.Бунван (Таил) 1,80; Д.Виет (Вьет) 1,80; А.Шимич (Хорв) 1,80; С.Кумари (Инд) 1,80; В.Степина (Укр) 1,80; М.Аитова (Каз) 0.

Шест

Финал (6.08)

1. **Дженн Сур (США) 4,75**
2. **Ярисли Сильва (Куба) 4,75**
3. **Елена ИСИНБАЕВА (Рос) 4,70**
4. **Зильке Шпигельбург (Герм) 4,65**
5. **Мартина Штрутц (Герм) 4,55**
6. **Холли Блисдейл (Вбр) 4,45**
6. **Ирина Птачникова (Чех) 4,45**
6. **Лиза Рыжих (Герм) 4,45**

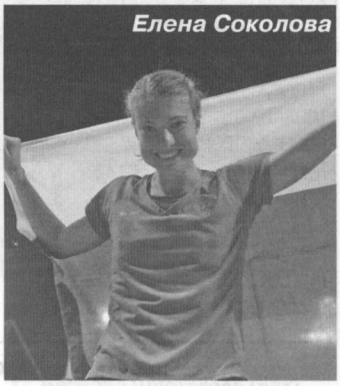
Б.Холлидей (США) 4,45; В.Бослак (Фр) 4,30; А.Бойд (Авсл) 4,30; А.Роговска (Пол) 0.

Квалификация (4.08) (4,60): Я.Сильва 4,55; Д.Сур 4,55; Е.ИСИНБАЕВА 4,55; Л.Рыжих 4,55; А.Роговска 4,55; З.Шпигельбург 4,55; Х.Блисдейл 4,55; М.Штрутц 4,55; В.Бослак 4,55; Б.Холлидей 4,55; А.Бойд 4,55; И.Птачникова 4,55. С.Ледаки (Гр) 4,50; Ф.Мурер (Бр) 4,50; М.Пирек (Пол) 4,40; Л.Дженсон (США) 4,40; А.Шведова (Блр) 4,40; Д.Шварц (Изр) 4,40; Т.Абико (Яп) 4,25; Т.Шутей (Слов) 4,25; А.Бенгтссон (Шв) 4,25; М.Блуан (Кан) 4,25; Н.Кирьякопулу (Гр) 4,25; Е.Стефаниду (Гр) 4,25; Н.Бюхлер (Швцр) 4,25; М.Никканен (Финл) 4,25; А.САВЧЕНКО 4,25; К.Деннисон (Вбр) 4,25; Н.Мазурик (Укр) 4,25; Ли (КНР) 4,25; Ч.Юн-Хи (Кор) 4,10; М.Тавареш (Порт) 4,10; А.Шелех (Укр) 4,10; М.Лоту (Фр) 4,10; Л.Парнов (Авсл), Д.Кабальеро (Куба), К.Хольм (Дан), Т.Пена (Ирл), С.ФЕОФАНОВА 0.

Длина

Финал (8.08)

1. **Бриттни Риз (США) 7,12 (0.8)**
2. **Елена СОКОЛОВА (Рос) 7,07 (0.5)**
3. **Джанай Делоач (США) 6,89 (0.2)**
4. **Инета Радевича (Латв) 6,88 (1.2)**
5. **Анна НАЗАРОВА (Рос) 6,77 (0.5)**
6. **Людмила КОЛЧАНОВА (Рос) 6,76 (0.0)**



Елена Соколова

Ольга Рыпакова

7. **Анастасия Мирончик (Блр) 6,72 (0.0)**
8. **Элоис Лезьер (Фр) 6,67 (-0.2)**

Ш.Проктор (Вбр) 6,55 (0.2); В.Шуткова (Блр) 6,54 (1.4); И.Шпанович (Серб) 6,35 (0.9). К.Мей (Турц) н/я.

Квалификация (7.08) (6,70): Ш.Проктор 6,83 (-0.3); Д.Делоач 6,81 (-1.8); К.Мей 6,80 (0.2); Е.СОКОЛОВА 6,71 (-0.3); И.Радевича 6,68 (-0.4); А.Мирончик 6,66 (-0.8); А.НАЗАРОВА 6,62 (-1.3); Л.КОЛЧАНОВА 6,57 (-1.0); Б.Риз 6,57 (-1.3); Э.Лезьер 6,48 (-0.6); И.Шпанович 6,41 (-1.2). В.Шуткова 6,40 (-0.1); А.Кинг (Берм) 6,40 (0.3); О.Сударева (Блр) 6,38 (-0.9); М.Маджи (Бр) 6,37 (-0.1); Ч.Хейес (США) 6,37 (0.0); Б.Окагбаре (Ниг) 6,34 (-1.1); Б.Стюарт (Баг) 6,32 (-1.9); К.Монтанер (Исп) 6,30 (-0.1); В.Рыбалко (Укр) 6,29 (-1.7); С.Могенара (Герм) 6,23 (-2.0); М.Торрес (Флп) 6,22 (-0.4); О.Сисэй (С-Л) 6,22 (-0.6); В.Тигау (Рум) 6,21 (-0.4); И.Пустерла (Швцр) 6,20 (2.1); М.Твердохлеб (Укр) 6,19 (-0.5); Я.Велдакова (Слвк) 6,18 (-1.5); Л.Грива (Латв) 6,10 (-1.1). М.Гоголадзе (Груз), Ю.Тарасова (Узб) 0. К.Ибаркен (Кол), М.Ренстрем (Норв) н/я.

Тройной

Финал (5.08)

1. **Ольга Рыпакова (Каз) 14,98 (-0.4)**
2. **Катерина Ибарген (Кол) 14,80 (0.4)**
3. **Ольга Саладуха (Укр) 14,79 (0.5)**
4. **Анна Князева (Укр) 14,56 (-0.1)**
5. **Ямиле Алдама (Вбр) 14,48 (-0.6)**
6. **Кимберли Уильямс (Ям) 14,48 (0.3)**
7. **Тресия Смит (Ям) 14,35 (-0.2)**
8. **Виктория ВАЛЮКЕВИЧ (Рос) 14,24 (-0.7)**

Я.Савинье (Куба) 14,12 (-0.2); Татьяна ЛЕБЕДЕВА (Рос) 14,11 (-0.7); М.Шестак (Слов) 13,98 (-0.7); Д.Велдакова (Слвк) 11,92 (-0.5).

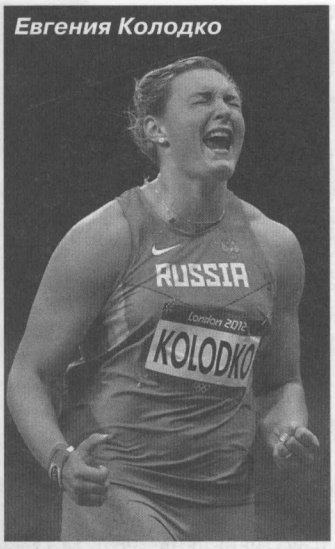
Квалификация (3.08) (14,40): О.Рыпакова 14,79 (0.5); К.Уильямс 14,53 (0.0); Я.Алдама 14,45 (1.8); К.Ибарген 14,42 (2.0); О.Саладуха 14,35 (-0.2); А.Князева 14,33 (-1.4); Т.Смит 14,31 (0.0); Т.ЛЕБЕДЕВА 14,30 (-1.5); Я.Савинье 14,28 (-

Тройной

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
РЫПАКОВА	14,54	x	**14,98**	x	14,89	14,40
	(-1,6)	(1,0)	(-0,4)	(-1,0)	(0,7)	(-0,8)
ИБАРГЕН	14,45	13,99	14,67	14,37	14,35	**14,80**
	(-0,6)	(-0,7)	(-0,4)	(-0,7)	(-0,8)	(0,4)
САЛАДУХА	13,92	14,48	x	14,53	14,51	**14,79**
	(-2,1)	(-1,3)	(-0,4)	(-0,4)	(-1,2)	(0,5)
КНЯЗЕВА	x	**14,56**	14,16	14,14	14,16	x
	(-0,6)	(-0,1)	(-1,2)	(-0,6)	(-0,6)	(-0,4)
АЛДАМА	14,10	14,09	14,39	14,32	14,43	**14,48**
	(-1,4)	(-1,5)	(-0,9)	(-0,9)	(-0,3)	(-0,6)
УИЛЬЯМС	14,35	x	**14,48**	14,19	x	14,20
	(-0,6)	(0,1)	(0,3)	(-0,7)	(-1,3)	(-0,2)
СМИТ	x	x	**14,35**	14,34	13,74	x
	(-1,2)	(-0,4)	(-0,2)	(0,2)	(-0,2)	(-1,3)
ВАЛЮКЕВИЧ	**14,24**	13,75	14,18	13,75	14,15	14,15
	(-0,7)	(0,5)	(-0,9)	(0,5)	(-0,6)	(-1,5)
САВИНЬЕ	**14,12**	12,13	13,91			
	(-0,2)	(0,0)	(-0,9)			
ЛЕБЕДЕВА	**14,11**	14,03	14,01			
	(-0,7)	(-0,8)	(-0,7)			
ШЕСТАК	13,84	**13,98**	13,98			
	(-2,0)	(-0,7)	(-0,2)			
ВЕЛДАКОВА	x	**11,92**				
	(-0,7)	(-0,7)	(-0,5)			

Ядро

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
АДАМС	20,61	X	**20,70**	X	X	20,24
КОЛОДКО	19,45	19,52	X	X	X	**20,48**
Lijiao Gong	20,13	19,67	19,91	19,76	**20,22**	20,00
Ling Li	18,87	18,77	19,28	X	19,63	**19,58**
Michelle Carter	19,05	18,83	18,92	**19,42**	19,12	18,88
Xiangrong Liu	**19,18**	18,88	18,74	X	18,47	18,77
Geisa Arcanjo	18,27	X	**19,02**	X	X	17,19
ТАРАСОВА	**19,00**	18,80	X			
Natalia Ducy	**18,80**	18,70	18,62			
Christina Schwanitz	18,20	**18,47**	X			
МИХНЕВИЧ	**18,42**	X	18,27			
ОСТАПЧУК	**20,01**	21,31	21,36	21,15	21,32	X



Евгения Колодко

0.1); Д.Велдакова 14,22 (0.8); В.ВАЛЮКЕВИЧ 14,19 (-0.4); М.Шестак 14,16 (0.0). П.Мамона (Порт) 14,11 (0.2); А.Александер (Трин) 14,09 (-0.2); А.Демидова (Укр) 13,97 (-0.9); Д.Алькантара (Куба) 13,97 (1.6); В.МОСИНА 13,96 (0.2); С.Ла Мантиа (Ит) 13,92 (0.6); Й.Ривалта (Куба) 13,88 (-1.0); К.Коста (Бр) 13,84 (-0.5); С.Большакова (Белг) 13,84 (1.1); М.Джони (Инд) 13,77 (-1.6); Си Лимей (КНР) 13,69 (-3.2); Н.Панета (Гр) 13,66 (0.5); Б.Топич (Серб) 13,66 (0.0); П.Саррапио (Исп) 13,64 (1.1); А.Смок (США) 13,61 (-1.2); А.Котлярова (Узб) 13,55 (-0.2); А.Журавлева (Узб) 13,54 (0.0); Ли Янмей (КНР) 13,43 (-1.2); И.Эктова (Каз) 13,39 (0.5); А.Банова (Болг) 13,33 (-1.9); А.Перра (Гр) 11,93 (0.7). К.Децук (Блр), К.Буйин (Рум) 0.

Ядро

Финал (6.08)

1. **Валери Адамс (Н.З) 20,70**
2. **Евгения КОЛОДКО (Рос) 20,48**
3. **Гон Лицзяо (КНР) 20,22**
4. **Ли (КНР) 19,63**
5. **Мишель Картер (США) 19,42**
6. **Лю Сянжун (КНР) 19,18**
7. **Гейса Арсанжо (Бр) 19,02**
8. **Ирина ТАРАСОВА (Рос) 19,00**

Н.Дуко (Чили) 18,80; К.Шваниц (Герм) 18,47; Н.Михневич (Блр) 18,42. Надежда Остапчук (Блр) дискв. (21,36)

Квалификация (6.08) (18,90): В.Адамс 20,40; Е.КОЛОДКО 19,31; Ли (КНР) 19,23; Гон Лицзяо (КНР) 19,11; Лю Сянжун (КНР) 18,96; И.ТАРАСОВА 18,76; М.Картер 18,63; К.Шваниц 18,62; Н.Михневич 18,60; Г.Арсанжо 18,47; Н.Дуко 18,45. К.Борел (Трин) 18,36; Н.Кляйнерт (Герм) 18,36; К.Роза (Ит) 18,30; Д.Камарена-Уильям (США) 18,22; У.Руис (Исп) 17,99; Я.Правалинская (Блр) 17,87; Д.Терлецки (Герм) 17,78; Т.Брукс (США) 17,72; М.Гонзалес (Куба) 17,68; Л.Раджаби (Иран) 17,55; Д.Лабонт (Кан) 17,48; А.Мартон (Венг) 17,48; А.АВДЕЕВА 17,47; Л.Чиа-Йин (Тайв) 17,43; М.Варгас (Куба) 16,76; С.Лемус (Кол) 16,50; А.Фишер (Каз) 16,16; А.Поухила-Кисина (Тнг) 15,80; Е.Смольянова (Узб) 14,43; Н.Остапчук дискв. (20,76) Р.Мавродиева (Болг) 0.

Дарья Пищальникова

Диск

Финал (4.08)

1. **Сандра Перкович (Хорв) 69,11**
2. **Дарья ПИЩАЛЬНИКОВА (Рос) 67,56**
3. **Ли Яньфен (КНР) 67,22**
4. **Ярелис Барриос (Куба) 66,38**
5. **Надине Мюллер (Герм) 65,94**
6. **Милина Робер-Мишон (Фр) 63,98**
7. **Кришна Пуниа (Инд) 63,62**
8. **Стефани Трафтон (США) 63,01**

З.Сендриюте (Литв) 61,68; А.Рух (Герм) 61,36; Ма Суэцзунь (КНР) 61,02; Д.Самуэльс (Авсл) 60,40.

Квалификация (3.08) (63,00): Я.Барриос 65,94; Н.Мюллер 65,89; С.Перкович 65,74; Д.ПИЩАЛЬНИКОВА 65,02; С.Трафтон 64,89; Ли Яньфен (КНР) 64,48; Д.Самуэльс 63,97; К.Пуниа 63,54; А.Рух 62,98; З.Сендриюте 62,79; Ма Суэцзунь (КНР) 62,66; М.Робер-Мишон 62,47. С.Антил (Инд) 61,91; Н.Грасу (Рум) 61,86; Д.Льюис-Смоллвуд (США) 61,44; А.Де-Морайс (Бр) 60,94; С.САЙКИНА 60,67; Н.Семенова (Укр) 60,61; Д.Томашевич (Серб) 60,53; Ю.Фишер (Герм) 60,23; К.Галлардо (Чили) 60,09; Л.Вэнь-Хуа (Тайв) 59,91; В.ГАНЕЕВА 59,90; З.Гланц (Пол) 59,88; А.Термонд (США) 59,39; Р.Комба (Арг) 58,98; Д.Кабаллеро (Куба) 58,78; Е.Корсак (Укр) 58,64; А.Рэндолл (Ям) 58,06; Я.Перес (Куба) 57,87; М.Янсен (Нид) 57,50; И.Родригеш (Порт) 57,23; С.Серова (Блр) 56,70; В.Чехлова (Чех) 55,00. Цзянь Тань (КНР) 0.

Молот

Финал (10.08)

1. **Татьяна ЛЫСЕНКО (Рос) 78,18**
2. **Анита Влодарчик (Пол) 77,60**

Диск

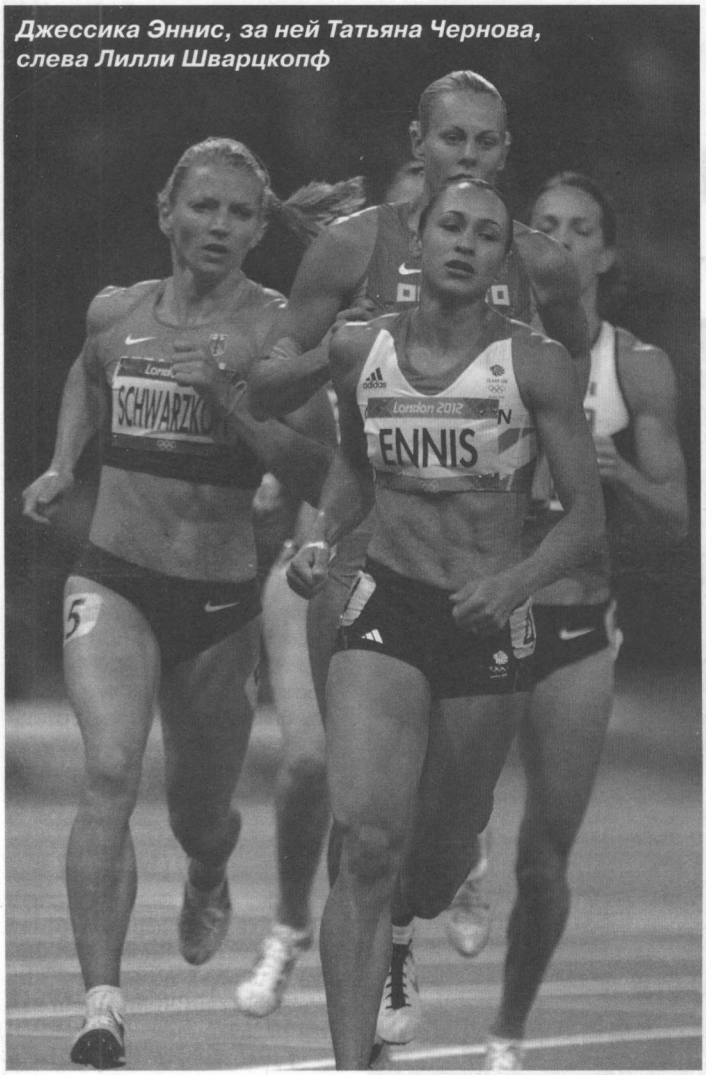
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ПЕРКОВИЧ	64,58	68,11	**69,11**	X	66,96	64,03
ПИЩАЛЬНИКОВА	65,19	62,07	65,06	66,42	**67,56**	59,13
ЛИ ЯНЬФЕН	X	**67,22**	X	X	63,64	X
БАРРИОС	63,97	**66,38**	64,84	64,06	X	65,21
МЮЛЛЕР	65,71	65,06	X	64,16	64,35	**65,94**
РОБЕР-МИШОН	62,23	61,70	62,41	62,66	63,62	**63,98**
ПУНИА	62,42	X	61,61	X	**63,62**	61,31
ТРАФТОН	**63,01**	X	59,30	X	X	61,89
СЕНДРИЮТЕ	**61,68**	X	X			
РУХ	59,95	X	**61,36**			
МА СУЭЦЗУНЬ	**61,02**	X	60,72			
САМУЭЛЬС	**60,40**	59,86	57,87			

Молот

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ЛЫСЕНКО	77,56	75,86	74,39	77,12	**78,18**	77,28
ВЛОДАРЧИК	75,01	76,02	75,72	X	77,10	**77,60**
ХАЙДЛЕР	73,90	71,52	72,77	X	**77,12**	72,77
ЧЖАН ВЭНЬСЮ	72,96	**76,34**	73,81	68,20	75,56	X
КЛААС	X	72,79	**76,05**	74,66	72,88	X
МОРЕНО	**74,60**	X	X	X	71,97	X
МЕНЬКОВА	69,50	X	**74,40**	72,06	X	X
МАРГИЕВА	73,77	**74,06**	72,32	72,91	72,34	70,72
ФАЛЬЦОН	**73,06**	69,29	71,10			
ФЕДОРОВ	62,34	**72,37**	X			
БЕСПАЛОВА	**71,13**	X	68,15			
ХИТЧОН	**69,33**	65,75	X			

Копье

	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я
ШПОТАКОВА	66,90	66,88	66,24	**69,55**	X	X
ОБЕРГФОЛЛЬ	**65,16**	X	X	X	X	X
ШТАЛЬ	59,49	63,24	62,67	**64,91**	X	X
ВИЛЬЮН	**64,53**	62,71	57,30	57,05	60,93	62,61
УИУИ	59,97	63,28	58,58	61,26	**63,70**	62,19
МОЛИТОР	**62,89**	58,15	58,51	X	X	X
РАТЕЙ	X	58,89	**61,62**	X	60,11	56,90
ПАЛАМЕЙКА	56,47	**60,73**	X	59,32	X	59,22
МИТЧЕЛЛ	58,31	**59,46**	58,45			
АБАКУМОВА	X	**59,34**	58,70			
ХЬЯЛМСДОТТИР	**59,08**	57,35	X			
ГЛИДЛ	57,10	X	**58,78**			



Джессика Эннис, за ней Татьяна Чернова, слева Лилли Шварцкопф

3. Бетти Хайдлер (Герм) 77,12
4. Чжан Вэньсю (КНР) 76,34
5. Катрин Клаас (Герм) 76,05
6. Йипси Морено (Куба) 74,60
7. Оксана Менькова (Блр) 74,40
8. Залина Маргиева (Молд) 74,06

С.Фальцон (Фр) 73,06; Й.Федоров (Пол) 72,37; Мария БЕСПАЛОВА (Рос) 71,13; С.Хитчон (Вбр) 69,33.

Квалификация (8.08) (73,00): А.Влодарчик 75,68; Чжан Вэньсю (КНР) 74,53; Б.Хайдлер 74,44; Т.ЛЫСЕНКО 74,43; К.Клаас 74,14; Й.Морено 73,95; М.БЕСПАЛОВА 73,56; О.Менькова 73,10; З.Маргиева 72,19; С.Хитчон 71,98; С.Фальцон 71,67; Й.Федоров 70,48. А.Кемпбелл (США) 69,93; Д.Косби (США) 69,65; Э.Кайя (Турц) 69,50; Г.ХАНАФЕЕВА 69,43; Э.Орбан (Венг) 68,64; Х.Морено (Кол) 68,53; А.Скидан (Укр) 68,50; М.Грашнова (Слвк) 68,41; Б.Кастеллс (Исп) 68,41; Б.Пери (Рум) 68,34; А.Тондике (Куба) 67,93; Т.Сахутоглу (Турц) 67,58; А.Вичи (Куба) 67,48; С.Фрицелл (Кан) 67,45; Р.Родригес (Вен) 67,34; А.Бингсон (США) 67,29; Б.Шпилер (Слов) 67,21; Е.Матошко (Блр) 67,03; К.Сафранкова (Чех) 66,16; А.Сен (Сен) 65,49; И.Новожилова (Укр) 65,35; В.Сильва (Порт) 62,81; С.Салис (Ит) 10,84. Д.Дальгрен (Арг) 0.

Копье

Финал (9.08)

1. Барбора Шпотакова (Чех) 69,55
2. Кристина Обергфолль (Герм) 65,16
3. Линда Шталь (Герм) 64,91
4. Сунетт Вильюн (ЮАР) 64,53
5. Лу Уиуи (КНР) 63,70
6. Катарина Молитор (Герм) 62,89
7. Мартинка Ратей (Слов) 61,62
8. Мадара Паламейка (Латв) 60,73

К.Митчелл (Авсл) 59,46; Мария АБАКУМОВА (Рос) 59,34; А.Хьялмсдоттир (Исл) 59,08; Л.Глидл (Кан) 58,78.

Квалификация (7.08) (62,00): Б.Шпотакова 66,19; К.Обергфолль 66,14; С.Вильюн 65,92; Л.Шталь 64,78; Лу Уиуи (КНР) 64,45; М.Ратей 63,60; М.АБАКУМОВА 63,25; А.Хьялмсдоттир 62,77; К.Молитор 62,05; М.Паламейка 60,62; Л.Глидл 60,26; К.Митчелл 60,11. Л.Музе (Латв) 59,91; Я.Климешова (Чех) 59,90; Б.Борман (США) 59,27; Ю.Эбихара (Яп) 59,25; К.Микл (Авсл) 59,23; И.Якубайтите (Литв) 59,05; В.Ребрик (Укр) 58,97; С.Озолина (Латв) 58,86; Л.Сильва (Бр) 58,39; А.Гоцко (Укр) 58,37; Чжан Ли (КНР) 58,35; Р.Юркович (США) 57,92; Н.Бисет (Исп) 57,77; Т.Елаца (Серб) 57,09; С.Лика (Гр) 57,06; М.Дорожон (Укр) 56,74; Я.Рибо (Куба) 56,55; Ли Линвей (КНР) 56,50; К.Паттерсон (США) 56,23; Ф.Руис (Кол) 54,34; М.Новик (Блр) 54,31; Л.Франко (Прг) 51,45; А.Свечникова (Узб) 51,27; В.Юхаш (Венг) 50,01; Э.Эберль (Авст) 49,66; К.Арутюнян (Арм) 47,65. Я.Крус (Куба), Г.Сойерс (Вбр), С.Утриайнен (Финл) 0. Ю.Парра (Вен) н/я.

LONDON 2012

Семиборье

Финал (4.08)

1. Джессика Эннис (Вбр) 6955 (12,54-1,86-14,28-22,83--6,48-47,49-2.08,65).
2. Лилли Шварцкопф (Герм) 6649 (13,26-1,83-14,77--24,77-6,30-51,73-2.10,50).
3. Татьяна ЧЕРНОВА (Рос) 6628 (13,48-1,80-14,17-23,67--6,54-46,29-2.09,56).
4. Людмила Осипенко (Укр) 6618 (13,25-1,83-13,90-23,68-6,31-49,63-2.13,28).
5. Аустра Скуйите (Литв) 6599 (14,00-1,92-17,31-25,43--6,25-51,13-2.20,59).
6. Антуанет Джиму (Фр) 6576 (12,96-1,80-14,26-24,72--6,13-55,87-2.15,94).
7. Джессика Зелинка (Кан) 6480 (12,65-1,68-14,81--23,32-5,91-45,75-2.09,15).
8. Кристина САВИЦКАЯ (Рос) 6452 (13,37-1,83-14,77--24,46-6,21-43,70-2.12,27).

Л.Икауниеце (Латв) 6414; А.Мельниченко (Укр) 6392; Б.Тейсен (Кан) 6383; Д.Шипперс (Нид) 6324; Н.Брурсен (Нид) 6319; Д.Самуэльссон (Шв) 6300; К.Томпсон (Вбр) 6267; Ш.Дэй (США) 6232; Я.Максимова (Блр) 6198; Э.Клучинова (Чех) 6109; Э.Спрунгер (Швцр) 6107; Ольга КУРБАН (Рос) 6084; М.Де Анисето (Фр) 6030; Д.Фаркаш (Венг) 6013; Г.Шадейко (Эст) 6013; С.Ифантиду (Гр) 5947; И.Дадич (Авст) 5935; С.Коули (Н.З) 5873; Л.Хазель (Вбр) 5856; И.Маркуссен (Норв) 5846; Ш.Макмиллан (США) 5688; Д.Эзер (Герм) 5455; Д.Махтиг (Герм) 5338; И.Карпова (Каз) 5319. С.Аэртс (Белг), Н.Добринская (Укр), Х.Фаунтен (США), А.Грабусте (Латв), У.Осазува (Ниг), К.Тиминска (Пол) сошли. М.Симпсон (Гана) н/я.

◆

Беговой экипировочный центр «Brooks»

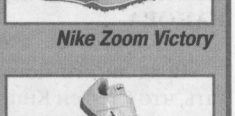
Adrenaline GTX

Легендарная модель кроссовой обуви, оснащенная мембраной GORE-TEX. Эта технология не дает воде проникать внутрь обуви, но в то же время позволяет ногам «дышать». Кроссовки оснащены всеми передовыми разработками компании, включая систему амортизации DNA, которая расположена в передней и задней части кроссовка. Подошва выполнена из материала BioMOGO, агрессивный протектор – из материала FLEXTRA. Как и во всех моделях обуви ***Adrenaline*** *– удобная посадка по стопе, отличная поддержка стопы, сбалансированное сочетание амортизации и стабилизации. В этих кроссовках вы будете чувствовать себя комфортно в любую непогоду. Технологии, используемые в модели: Gore-Tex, DRB accel, DNA, BioMOGO, FLEXTRA, DRB.*

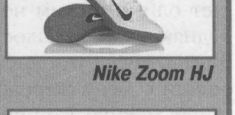
Nike Zoom Super Fly R3

Nike Zoom Victory

Nike Zoom HJ



Nike Zoom JAV



Nike Zoom TJ

Nike LJ4

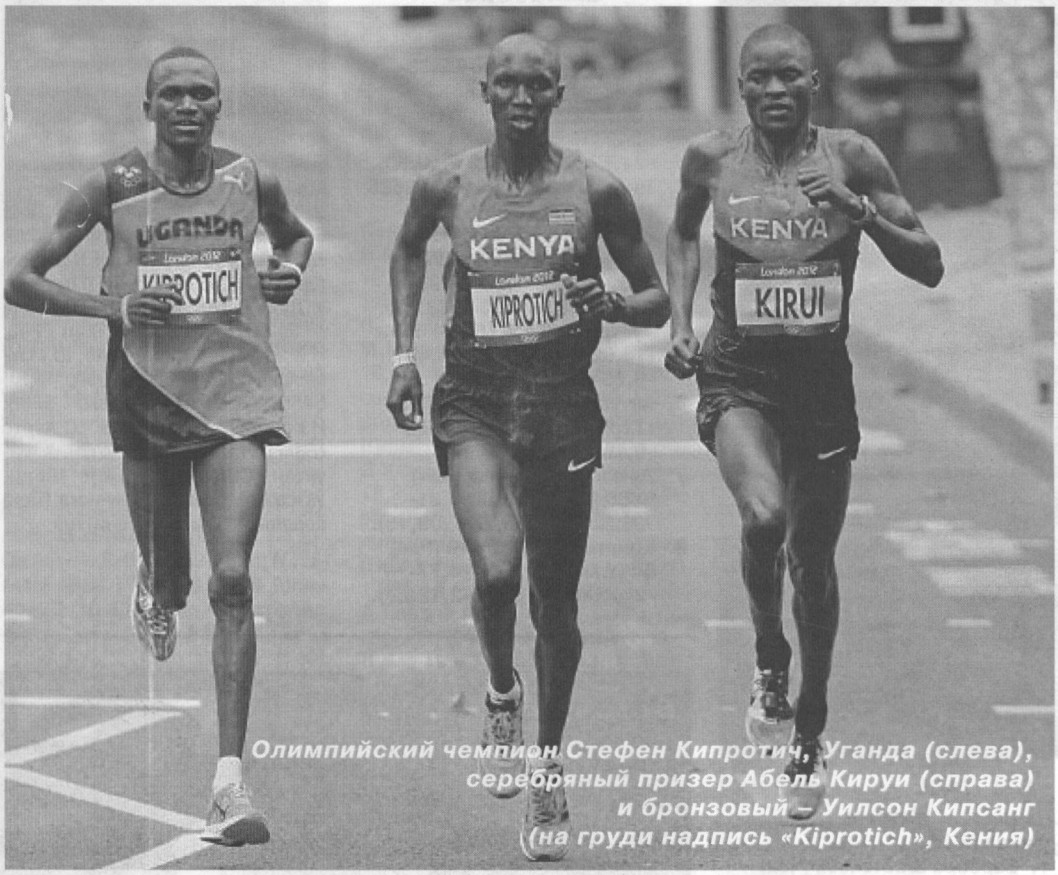
www.runnercenter.ru

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

Олимпийский марафон

Почему надо забыть результаты крупнейших марафонов



Олимпийский чемпион Стефен Кипротич, Уганда (слева), серебряный призер Абель Кируи (справа) и бронзовый — Уилсон Кипсанг (на груди надпись «Kiprotich», Кения)

Олимпийский марафон 2012 года анализирует известный итальянский тренер, работающий с африканскими бегунами, Ренато КАНОВА.

Вряд ли кто мог предполагать, что Стефен Кипротич станет олимпийским чемпионом. Однако это случилось. Стефен Кипротич — угандиец, работающий с менеджерской компанией «Global Communication» (руководитель Йос Херменс). С ней же работает и серебряный призер Абель Кируи.

Стефен родился 18 апреля 1989 года и тренируется в Катагате под руководством Патрика Санга вместе с известным кенийским бегуном Эммануэлем Мутаи. Кипротич маленький и легкий (168 см, 54 кг). Свою карьеру он начал как бегун на дорожке и достиг следующих личных рекордов: 13.23,70 на дистанции 5000 м в 2008 году, 27.58,03 и 8.26,66 на 10 000 м и 3000 м с/п в 2010-м). Вначале он тренировался с Элиудом Кипчоге, но в 2011 году он решил перейти на более длинные дистанции в беге по шоссе, пользуясь советами Патрика Санга и Валентина Трув из компании «Global management». Сначала Стефен выступил в качестве пейсмейкера в Энсхеде (17 апреля 2011 года), где должен был пробежать 30 км. Однако на этой отметке он отлично себя чувствовал и решил добежать до финиша, и в итоге выиграл марафон с результатом 2:07.20, установив при этом новый рекорд Уганды. По этому результату он был отобран на чемпионат мира в Тэгу, где выступил скромно, финишировав 9-м (2:12.57). Готовясь к Олимпиаде в Лондоне (в Уганде нет отборочных соревнований), он, для приобретения международного опыта, стартовал в Токио (26 февраля 2012 года), где занял 3-е место с результатом 2:07.50.

Ключом к его олимпийской победе стало то, что после Токио у него было много времени (168 дней) для восстановления и начала нового цикла подготовки, в то время как у Абеля Кируи и Уилсона Кипсанга, стартовавших в Лондоне, только 110 дней. Эта разница почти в два месяца и есть причина, которая привела к успеху, так как бегуны, стартовавшие в апреле, не смогли заново достичь той же формы в августе на олимпийском марафоне.

Анализ соревнований

На старте марафона температура была высокой, но не чрезмерной. Большей проблемой стала трасса, с множеством поворотов и сменой дорожного покрытия (мягкий и жесткий асфальт, брусчатка), все это в конце дистанции приводило к забитости мышц и явилось причиной снижения темпа на последних 10 км у большинства участников забега. Первые 5 км были пройдены в умеренном темпе — 15.23. В том же темпе большая группа бегунов пробежала до 10 км (30.46), впереди на 8 с был только бразилец Де Альмейда. В этой точке Уилсон Кипсанг (он же Кипротич, что является его семейным именем) совершил, по нашему мнению, большую ошибку, резко взвинтив темп, пробежав отрезок от 10 до 15 км за 14.11. Никто не хотел следовать за ним, но его ускорение привело к созданию небольшой группы преследователей (Абель Кируи, Стефен Кипротич, Эммануэль Мутаи, Айеле Абшеро и Гету Фелеке), отставшей на 13 с. Далее Уилсон бежал впереди без ускорений, пробежав отрезок от 15 до 20 км за 14.59, точно так же бежала и преследующая его группа. Около отметки 25 км разрыв стал сокращаться. С результатом 1:14.58 Уилсон опережал группу, состоящую из Кипротича, Кируи и Абшеро, только на 7 с. На отметке 27 км Кипротич и Кируи догнали лидера, а Абшеро стал испытывать трудности и отстал. На 30-м и 35-м км эта тройка была впереди, показав 1:30.15 и 1:46.03, соответственно. Абель и Уилсон бежали впереди, контролируя друг друга и, вероятно, не предполагали, что Стефен может победить. Стефен бежал свободно и на 36-м км решил попытался оторваться от кенийцев. У Абеля Кируи еще оставалось «горючее», но он не отреагировал немедленно, все еще посматривая на Уилсона, и за 2 км разрыв с лидером вырос до 20 с. Когда Абель решил идти вперед, Уилсон не смог бежать за ним. До финиша ничего не изменилось. Стефен Кипротич стал вторым угандийским олимпийским чемпионом после Джона Акии Буа и на финише выглядел достаточно свежим. Абель Кируи выиграл серебро, Уилсон Кипсанг — бронзу.

Ниже приводится время на 5-километровых отрезках пяти первых и некоторых известных марафонцев.

Стефен Кипротич (Уганда): 2:08.01 (1:0331 + 1:0430); (15.23-30.46-45.12-1:00.11-1:15.05-1:30.15-1:46.04-2:01.12-2:08.01); (15.23-15.23-14.26-14.59-14.54-15.10-15.49-15.08-6.49).

Абель Кируи (Кения): 2:08.27

(1:03.31+1:04.56); (15.24-30.46-45.11-1:00.11-1:15.05-1:30.15-1:46.03-2:01.31-2:08.27); (15.24-15.22-14.25-15.00-14.54-15.10-15.48-15.28-6.56).

Уилсон Кипсанг (Кения): 2:09.37 (1:03.15+1:06.22); (15.23-30.47-44.58-59.57-1:14.58-1:30.15-1:46.03-2:02.03-2:09.37); (15.23-15.24-14.11-14.59-15.01-15.17-15.48-16.00-7:34).

Меб Кефлезиги (США): 2:11.06 (1:04.30+1:06.36); (15.25-30.46-45.37-1:01.00-1:16.47-1:32.17-1:48.16-2:04.11-2:11.06); (15.25-15.21-14.51-15.23-15.47-15.30-15.59-15.55-6.55).

Эммануэль Мутаи (Кения): 2:14.49 (1:04.03+1:10.46); (15.23-30.46-45.12-1:00.35-1:16.27-1:32.18-1:49.39-2:07.04-2:14.49); (15.23-15.23-14.26-15.23-15.52-15.51-17.21-17.25-7.45).

Выводы

Мы были свидетелями забега, результаты которого никто не мог предположить. Ниже приведены некоторые моменты, оказавшие влияние на конечный результат.

1. За всю историю легкой атлетики только один раз бегун, отобранный на весеннем марафоне на Олимпиаду или чемпионат мира, смог победить. Это случилось в 2008 году, когда Сэмми Ванжиру пробежал в Лондоне (где победил Мартин Лель). Во всех остальных случаях, никто из тех, кто выходил на пик формы в весенних марафонах, не смог достичь той же формы на главных соревнованиях. Лично у меня был опыт 2000 года, когда Элиа Лагат, которого я в то время тренировал, выиграл Бостонский марафон, на котором отобрался в сборную Кении, но плохо выступил в Сиднее. У меня был и противоположный пример в 2011 году, когда Абель Кируи был не в форме на Лондонском марафоне, но смог достичь лучшего результата сезона в нужное время, выиграв чемпионат мира в Тэгу.

2. Этот факт связан не с физическим утомлением от соревнования, а с затратами нервной энергии у спортсменов, сосредоточенных на необходимости пройти отбор. Это специфическая проблема для Кении и Эфиопии, где много бегунов, способных выиграть медаль. Например, в прошлом были такие победители крупнейших мировых соревнований, как олимпийский чемпион 2004 года итальянец Стефано Бальдини или чемпионка мира португалка Мануэла Мачадо, которые могли находиться в наивысшей форме на чемпионатах. Летом Бальдини выиграл еще 2 бронзовые медали на мировых чемпионатах и 2 золотые медали на европейских. Мануэла Мачадо выиграла 1 золотую и 2 серебряные медали на чемпионатах мира и 2 золотые на чемпионатах Европы, каждый раз выступая в Лондоне в хорошей, но не максимальной для себя форме. Есть большая разница между 4-месячной подготовкой для достижения 90% формы, которую вы можете использовать как этап для дальнейшего, и 100% формы, после чего вам понадобится полностью восстанавливать затраченную нервную энергию.

3. Это подтверждено результатами мужского и женского марафонов. Все атлеты, находившиеся в наивысшей форме в Лондоне (Мэри Кейтани и Эдна Киплагат, Уилсон Кипсанг и Абель Кируи) или в Роттердаме (Гету Фелеке), пробежали на Олимпийских играх с различными результатами, но никто не смог подняться на вершину. Есть только два исключения, оба относящиеся к женскому марафону, — это олимпийская чемпионка Тики Гелана, победившая в Роттердаме в сложных условиях с результатом 2:18.57, и Приска Джепту, 3-я в Лондоне и 2-я на Олимпиаде. Но и в этом случае следует отметить, что в этих марафонах они не имели психологического давления. Эфиопская бегунья должна была просто бежать быстро, имея большой запас по времени для отбора, пейсмейкеров-мужчин и большой отрыв от бежавшей второй спортсменки. Что касается Приски, то ей пришлось сократить часть тренировок из-за травмы, что позволило уменьшить нервное напряжение.

4. Система отбора, использованная Эфиопией (по лучшему времени, показанному до 30 апреля), никогда работать не будет. Очень трудно сравнить различные марафоны, и слишком часто бегуны, способные показывать отличное время, не могут бежать в соревнованиях без пейсмейкеров и в сложных погодных условиях. Два эфиопских бегуна были отобраны на марафоне в Дубае. Я был там и могу отметить, что разница в результатах между Дубаем и Лондоном была более 1 минуты, вероятно, 2 минуты. В Дубае (трасса не короче) все было идеально: температура, влажность, отсутствие ветра, трасса, темп. Айеле Абшеро надо было только держаться в группе, бежавшей в равномерном темпе до 40 км перед тем, как усилить темп в конце. В команду Эфиопии из моей группы отобрался Дино Сефир. Я просил селекционеров не включать его в команду, так как он еще не дозрел до выступления на таком старте, как Олимпийские игры. Он имел опыт пробегания всего одного марафона за 2:10.23, а Абшеро вообще бежал свой первый марафон. В действительности, Эфиопия сделала странный выбор и допустила большую ошибку, оставив дома очень опытного специалиста, привычного к таким трассам, как Цегай Кебеде.

5. Уилсон Кипсанг, доминировавший во Франкфурте в 2011 году и весной 2012-го в Лондоне, главный фаворит, умеющий «читать свое состояние», действовал на Олимпиаде совершенно противоположно своей обычной манере. Я объяснял ему и Абелю, что их форма не выше 90% от максимума, и им надо спокойно бежать до 30 км, перед тем, как попробовать что-то существенное, потому что в любом случае другие атлеты, даже при 100-процентной форме слабее, чем они. Вероятно, Уилсон ощущал давление со стороны кенийской федерации и поддался инстинктам, не использовав свои способности «читать забег», что является его важным достоинством. На такой трассе пробежать 5 км за 14.11 после 10 км — это сумасшествие, за которое он заплатил в конце.

6. Абель Кируи продемонстрировал, что он явно сильнее, чем думали многие. Его серебро стоит в том же ряду, что и два его титула чемпиона мира. У него всегда есть проблемы перед главными стартами. Например, в этом году перед Лондоном у него были проблемы с желудком, вызванные бактерией «хеликобактер пилори», диагностировать наличие которой удалось только после забега. И это помешало ему финишировать вторым. Поэтому я, который ежедневно общался с ним, хорошо знаю, что его истинные возможности намного выше, чем результаты, которые он показывал на главных стартах. Думаю, он может улучшить свое время, пробежав в хороших условиях быстрее 2:04.00.

7. Даже в самой лучшей форме никто другой не может состязаться с этими бегунами. Кроме других кенийцев или эфиопов, когда они в своей лучшей форме. Опыт Меба Кефлезиги показывает, что в соревнованиях такого типа способность распределять силы и варьировать скорость по всей дистанции — это лучшие качества для успеха.

8. На такой трассе трудно достичь хороших результатов, если у бегуна есть даже небольшие проблемы со здоровьем. Слабая боль в задней поверхности бедра, боль в спине, мозоль на ноге создают большие трудности при каждой смене поверхности на трассе и это зачастую становится для бегуна слишком большой проблемой.

9. Уилсон Кипсанг несколько раз не пил воду на пункте питания, и это еще одна ошибка, которую ему не следует допускать в будущем. В прошлом он никогда не пил слишком много, однако все свои марафоны он пробежал в холодную погоду. Это еще одно свидетельство того, что марафон — это не дистанция, а отдельное событие, к которому надо готовиться, точно зная, что тебя ожидает. ◆

По материалам зарубежной печати

Перевод Юрия КУКАНОВА

Основа методики — тончайшие ощущения

Сергей ТИХОНОВ

Нынешним летом пришлось еще раз убедиться в правоте слов Поэта — «И случай, бог изобретатель».

Обычный телефонный звонок позволил узнать человека с новой стороны, узнать об интересной методике и плодотворной работе неожиданного союза.

Связавшись по телефону с известным специалистом по спортивным сооружениям Анатолием Петровичем Угольниковым, чтобы проконсультироваться по техническим вопросам, связанным с размерами беговой дорожки, в конце разговора удивился, услышав, что он может кое-что рассказать про методику тренировки для нашего журнала.

Поначалу был элемент сомнения, но когда мы встретились на московском стадионе «Спартак», то по мере разговора становилось все интереснее и открывалось много неожиданного.

Оказалось, что Анатолий Петрович закончил институт физкультуры в Алма-Ате, причем защитил диплом под руководством известного профессора Феликса Павловича Суслова. Затем работал тренером по метаниям, получил звание заслуженного тренера Киргизской ССР. Но уже 40 лет, как ушел из профессии, занявшись строительством спортивных сооружений, и мало сейчас кто знает о его тренерском пути.

Но главное заключалось в том, что много лет назад он разработал свою оригинальную методику тренировки. Однако из-за смены деятельности она осталась в прошлом. Анатолий Петрович признался, что удивлен, наблюдая за современной тренировкой, что никто не пошел аналогичным путем.

А вспомнить о своих тренерских задумках его заставило переживание за неудачами одной большой спортсменки и желание ей помочь. Пока их встреча не состоялась. Кто знает, возможно, это произойдет в будущем.

Иван Тихон

Но случилась другая встреча — встреча с выдающимся мастером — трехкратным чемпионом мира, двукратным призером олимпийских игр в метании молота Иваном Тихоном из Белоруссии. Они начали работать вместе. И после почти четырехлетнего перерыва летом этого года Иван метнул молот на 82,81, и этот результат остался лучшим в мире в нынешнем олимпийском сезоне. Причем соревновательные условия на Кубка Белоруссии в Бресте были нелегкими (холод, сильный ветер), и второй призер — Валерий Святоха (78,44) отстал почти на 4,5 метра.

К сожалению, реализовать до конца свой потенциал и добиться поставленных целей, а они были максимальные, не удалось. За день до старта в Лондоне Иван Тихон был отстранен от соревнований из-за результата допинговой пробы... восьмилетней давности — 2004 года на Олимпиаде в Афинах. И пока дальнейшая спортивная судьба Ивана неизвестна. Он даже не может ничего ответить, потому что никаких документов пока не получал.

Как сам Иван отметил, это был мощный удар, но для него все-таки менее сильный, чем 4 года назад. Ведь после Олимпийских игр 2008 года серебряного и бронзового призеров в метании молота белорусов Вадима Девятовского и Ивана Тихона обвинили в применении допинга. Их пробы оказались положительными. Но они боролись за свое честное имя, и через 19 месяцев CAS (Спортивный арбитражный суд) в Лозанне признал их невиновными. Такие победы бывают не часто. Но эта досталась дорогой ценой. Постоянное нервное перенапряжение привело к ряду болезней. И хотя врачи помогли, но до конца восстановиться Иван не смог.

Однако получив возможность, Тихон захотел снова вернуться в спорт.

Он приехал к Угольникову, о котором ему много рассказывала жена — российская метательница диска Ольга Тарантаева. Раньше она тренировалась в Москве у Федора Федоровича Долгополова, а Анатолий Петрович несколько раз помогал ей своими советами. Причем диск летел значительно дальше от правильного выполнения движений и приложения целенаправленных усилий. Это как раз один из аспектов методики Угольникова — метод концентрированного усилия.

«Как же с ним можно работать?»

Анатолий Петрович рассказывает: «Иван приехал в очень плохом состоянии. Когда я спросил, сможет ли он ускориться хотя бы 4—5 шагов, то получил отрицательный ответ. И я, помню, подумал про себя: "Кого же мне привезли? Как же с ним можно работать?"

Но оказалось, что я просто не знал, с кем имею дело. И не понимал, насколько Тихон силен духом. А когда ближе узнал его, то был поражен, какой он человек. Что могут быть такие ученики, я вообще не представлял, — по характеру, по порядочности, по исполнительности. И по честности — он ни одного слова неправды не скажет.

Поэтому не верить ему, что он не применял запрещенных препаратов, по моему твердому убеждению, просто нельзя. Да и быть в спорте почти 20 лет на высоком уровне, применяя допинг, уверен, невозможно.

Но я сразу сказал, что наша цель — победить на Олимпийских играх в Лондоне с мировым рекордом. Иван ответил, что согласен и будет работать. Кому-то это может показаться смешным, ведь Ивану уже на тот момент было 35 лет, был большой пропуск в соревнованиях и тренировках и серьезные неполадки в здоровье.

Пришлось немало потратить сил, чтобы переубедить его и отказаться от многих прежних упражнений. Все-таки он трехкратный чемпион мира, двукратный призер Олимпийских игр. В Белоруссии этот вид издавна очень силен и отличная тренерская школа. Последние 10 лет он работает с олимпийским чемпионом Сергеем Литвиновым, а тут я. Но главное было в том, что Иван воспринял идеи и начал тренироваться».

За здоровье боролись и народными средствами, и всегда рядом с Иваном был массажист Михаил Марченко, также воспринявший идеи Угольникова. И постепенно травмы отступали. Так что получилось, что данная методика не только тренирует, но и исцеляет.

И уже через три месяца Иван на тренировке стал посылать молот к 80 метрам. А одним из положений нового подхода является как раз постоянное моделирование соревновательной деятельности. Перед Олимпиадой в тренировочных бросках Иван вышел на стабильный уровень 83—84 метров, а его прибавка в условиях соревнованиях, по крайней мере, метра четыре. Но эти далекие броски (с 90—95% усилием) чередовались с медленным исполнением метания, порой даже без молота (метание «воздуха»).

Тончайшие ощущения

«Основа методики — тончайшие ощущения. Пожалуй, сравнил бы их уровень с теми, какие были у знаменитого Вольфа Мессинга. Я был неоднократно на его сеансах и убедился, что там не было ничего сверхъестественного.

И хочу отметить, что любое использование возбуждающих препаратов, приводит к потере ощущаемости. И тем более применение любых запрещенных препаратов. Это абсолютно не нужно».

В следующих номерах журнала Анатолий Петрович Угольников обещал более подробно рассказать о своем методе. ◆

Отовсюду о разном

Не всякое движение – фальстарт

Угроза того, что одно мимолетное движение может разрушить главный забег в карьере спринтера, миновала. Перед Олимпийскими играми ИААФ смягчила правила о фальстарте, сообщил Reuters.

ИААФ сделала небольшое уточнение: спортсмен может двигаться в колодках без угрозы дисквалификации, но только в том случае, если его пальцы рук остаются на покрытии, а стопы – в колодках. Раньше лишние телодвижения могли обернуться красной карточкой (на усмотрение судьи-стартера).

«Суть в том, что фальстарт будет зафиксирован, только если спортсмен оторвет руки от дорожки или ноги от колодок раньше времени», – пояснил Reuters член технического комитета ИААФ Дэвид Кац. А директор отдела соревнований ИААФ Пол Харди добавил, что это уточнение было вызвано необходимостью повышения уровня работы стартеров во всем мире и унификации принципов их работы.

Фальстарт Усэйна Болта в Тэгу, который, безусловно, представлял собой нарушение правил, добавил остроты дискуссии. «Это уточнение в правилах – определенная подушка безопасности для нас, – считает международный стартер с сорокалетним опытом работы Том МакТаггарт. И стартер, и судьи по возврату спортсменов, и спортсмены теперь не будут чувствовать такого давления. Атлеты буду знать, что второй шанс все же может быть», – отметил он. Но МакТаггарт объясняет, что и судьям, и зрителям, придется некоторое время привыкать к изменениям: «Болельщики могут сказать: вот тот парень дернулся, это фальстарт». По его мнению, дисквалификаций теперь должно стать меньше. Сейчас, если судья видит движение у одного из спортсменов, он должен поднять спортсменов и начать процедуру старта во второй раз.

«ИААФ заинтересована в таком "предупреждающем" судействе, потому что наказание за фальстарт очень жесткое», – утверждает МакТаггарт. Но если лишние движения в колодках будут вызывать длительные задержки, повторяться, то их могут счесть проявлением неспортивного поведения. За первое подобное нарушение по правилам полагается желтая карточка (предупреждение), а за второе – уже дисквалификация.

«Мне кажется, новое уточнение дает ИААФ пространство для маневра, которое они искали, но не заставляет их признавать свою неправоту насчет "правила первого фальстарта"», – считает Боб Подкаминер, секретарь технического комитета федерации легкой атлетики США и международный судья.

Тренер сборной США по эстафетам Джон Драммонд, участник самого знаменитого скандала, связанного с фальстартом на чемпионате мира 2003, убежден, что это уточнение нужно было сделать давно. «Иногда спортсмены получают несправедливое наказание по вине стартера», – утверждает экс-спринтер. Драммонд на чемпионате мира в Париже более 15 минут лежал на дорожке, не соглашаясь с дисквалификацией за фальстарт. Сейчас многие считают, что Драммонд был прав: он дернулся до старта, но к моменту выстрела уже вновь стоял в колодках неподвижно. «Я думаю, что данное уточнение правил пойдет всем на пользу. Хотя я бы предпочел, чтобы мы вернулись к предыдущему варианту правила, когда за первый фальстарт все получали предупреждение, а за второй – виновный получал красную карточку», – объясняет Драммонд.

Спринтер Тайсон Гэй поддержал своего соотечественника: «Думаю, это спасет некоторых спортсменов. Например, могла быть такая ситуация: кто-то дернется незаметно для судей, спровоцировав второго, кто дернется сильнее. Раньше он мог бы быть дисквалифицирован».

У Каца, впрочем, есть вариант решения для любого развития событий – использование видеозапись, которая сразу же будет доступна для просмотра стартовой бригаде. «В наше время соревнования показывают по всему миру, и зрители получают возможность посмотреть повторы и убедиться, кто был не прав. А вот у судей на старте такой возможности пока нет». ◆

Подписка-2012. Второе полугодие (условия подписки см. на 3-й странице обложки)

Извещение

СБЕРБАНК РОССИИ
Основан в 1841 году

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 БИК | 0 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 |
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 8 | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 |

за подписку на 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

Квитанция

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 БИК | 0 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 |
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 8 | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 |

за подписку на 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.

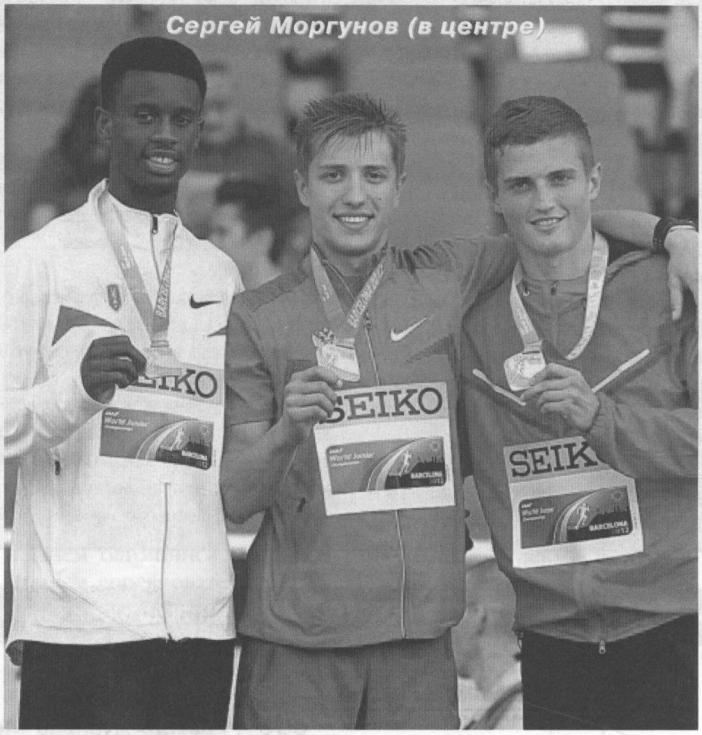
Подпись плательщика _____

Кассир

Николай ИВАНОВ
Барселона–Москва

Звезды завтрашнего дня

Чемпионат мира среди юниоров в Барселоне, проходивший на впечатлившем молодых атлетов олимпийском стадионе, принес в ряде видов результаты на уровне взрослой легкой атлетики и для некоторых его участников он стал этапом подготовки к Олимпийским играм в Лондоне. Хотя этот чемпионат не назовешь особо успешным для российских атлетов, завоевавших в Барселоне лишь две золотые медали, зато их обладателями стали те, кого вполне можно назвать звездами завтрашнего дня. Олимпиец Сергей Моргунов, прыгнувший в длину на 8,09, опередил своего ближайшего конкурента на 27 сантиметров, а Екатерина Медведева в жестком соперничестве в ходьбе на 10 000 метров обошла свою подругу по команде Надежду Леонтьеву.


Сергей Моргунов (в центре)

Николай Мищенко

«Динамит» Моргунов

Моргунов — был одним из тех, кто завершал подготовку к Олимпиаде, хотя по заверению наблюдавшего за соревнованиями его наставника Николая Мищенко, Сергей постоянно находится в высокой форме. После победы своего ученика Мишенко поделился подробностями своей работы с Сергеем, оговорившись, что пока не готов раскрывать «секретов» его подготовки.

— На юношеских состязаниях в 2007 году, выступая в спринте, Сергей оказался только четвертым, тогда он сказал мне, а ведь у нас еще есть длина, и выиграл в этом виде, после чего тот стал основным в нашей подготовке, — рассказал тренер о начале прыжковой карьеры Моргунова. — Я ведь с ним занимаюсь с третьего класса. Когда работал учителем физкультуры в общеобразовательной школе, стал к нему присматриваться. На уроках мы много играли в подвижные игры — волейбол и в снайперы, и я договорился с директором школы, чтобы сделали пять занятий физкультуры в неделю. Это были главным образом игровые уроки, класс на класс. Снайперы есть в школьной программе, и это очень хорошая игра, когда учащиеся в движении на протяжении всего урока. Много бросают мяч, приседают, маневрируют, никто не стоит на месте, и все уворачиваются от мяча. Это наподобие игры в «вышибалы», только здесь мяч все время находится в игре. Кроме Моргунова, был у меня еще один мальчик, который закачивал школу, уже будучи кандидатом в мастера спорта по многоборью.

Мищенко признает, что ему было нелегко начинать тренировать Сергея, приходилось много его уговаривать, неоднократно беседовать с его мамой, чтобы она поддержала планы наставника. «Ему нравилось играть, да и сейчас он еще не расстался с детством, — замечает Мищенко, — вижу, что ему очень интересно прыгать, но нервы иногда «трепет» хорошо. Наша подготовка проходит через многоборье, совмещаем прыжок, спринт, толкание ядра и другие виды. Мне кажется, что он все умеет, все знает, многому успел научиться».

В начале Мищенко был тренером по легкой атлетике и не без успеха работал с юными спринтерами. Но в бурные 1990-е вновь, как он говорит, у него возникли проблемы, и он ушел в школу. И вот настало время, когда он снова смог применить свои тренерские познания и теперь с восторгом рассказывает о своем ученике. «Он может стать и хорошим десятиборцем – хорошо бежит с барьерами, очень хорошо прыгает в высоту. Но основным видом все равно остается прыжок в длину. Тренировочный процесс идет через тесты и многоборье. Стараюсь, чтобы каждая тренировка была непохожей на предыдущую, чтобы Сергей не терял интерес к занятиям. Советую тренерам прыгунов в длину первым делом укреплять стопу — это основное, спину и мышцы живота, использовать для этого силовые прыжковые упражнения. Впервые я услышал о тестовой системе тренировки от тренера Горемыкина, это было еще в 1988 году, он мне рассказал, как тренирует с помощью тестов, и мне эта идея понравилась.

Мищенко рекомендует своим коллегам изучать бег Валерия Борзова, который, по его словам, всем показал, как нужно бежать, но современные наставники забыли о нем и не следуют его примеру.

— У нас очень быстро забываются старые известные истины. А ведь не нужно ничего придумывать на тренировке, все уже давно изобретено. Очень много у нас идет через спринт, ведь Моргунов зимой выиграл и в спринте на первенстве России. Просто нам сейчас запрещают выступать в спринте, а то бы он и здесь пробежал на 100 метров. Старший тренер бережет его к Олимпийским играм для старта в прыжке в длину и оберегает от лишних нагрузок. Я еле уговорил начальство, чтобы ему разрешили зимой выступить в спринте, и не знаю, позволят ли Сергею совершенствоваться в этом виде после Олимпиады.

Мищенко считает, что им очень помогло продолжительное пребывание на сборах — каждый месяц по 20 дней, в разных городах России. Такая смена обстановки благотворно сказывалась на атлете, тренировочный процесс легче переносился, так как не проходил на одном месте и не казался однообразным. Хотя Моргунов больше любит тренироваться дома — в городе Шахты. Но он начал понимать, что без сборов нельзя, ведь, как утверждает

тренер, только там можно проводить две полноценные тренировки в день.

— Дома, куда мы возвращаемся на 10—12 дней, делаем по одной тренировке, — замечает Мищенко. — Это время отводится относительному отдыху и восстановлению. Нам сейчас в Шахтах сделали очень хороший манеж. Шахтинский институт — филиал Новочеркасского политехнического института — нам тоже помог, особенно в начале, когда никакой другой поддержки не было. Мы планомерно, не спеша подходили к чемпионату мира в Барселоне. Моргунов научился четко реагировать на свое состояние, и если я вижу, что к какому-то элементу тренировки он не готов, заменяю это занятие другим. Я не диктую ему, у нас демократия.

Судя по словам Мищенко, он еще с конца прошлого года нацелил своего юниора на Олимпиаду, а старт на чемпионате мира был запланирован как этап подготовки к Играм. Начиная с зимы, в каждом старте ему удавалось улучшать результат, чтобы подойти к Лондону на пике формы. В Барселоне Мищенко оценил его прыжки на пять с минусом, потому что не было в них желаемой легкости.

— Может быть, не хватает бани, к которой очень серьезно отношусь. Она для меня тот же тренировочный процесс. Баня у нас каждое воскресенье, и она дает двойную нагрузку, хотя сначала Сергей ее не воспринимал. И если атлет несколько недель не попарится, это сказывается на его выступлениях.

Обычно мне достаточно посмотреть как он начинает тренировку, чтобы определить рабочее состояние его ног. Любой профессиональный тренер замечает это по движениям. Сергей меня спрашивает, как его ноги, я отвечаю, как он смотрится со стороны.

Определяющими для Мищенко являются тестовые прыжки с места — одинарный, тройной, пятерной, прыжки в высоту перекидным и «флопом».

— Показатели Сергея в тестах очень высокие — 3,50, 10,70 тройным, и 17,80 —пятерным, — с гордостью отмечает Мищенко. — Тренеры, наблюдающие его прыжки с места, называют Моргунова «динамитом». Причем эти результаты он показывает в любое время, Сергей сам говорит, что он «заряжен» всегда. Он должен приходить ко мне на тренировку отдохнувшим и восстановленным, без этого невозможно совершенствоваться в спринтерском беге и в прыжке в длину.

Отличница во всем

Екатерина Медведева — новое дарование из саранской школы ходьбы Виктора Чёгина. Она сумела пройти все положенные для юниорского возраста стадии тренировочных сверхнагрузок и, по ее словам, после такой подготовки выступление в Барселоне уже не представляло какого-то особого труда.

— В день на тренировках я проходила по 26—28 километров, — рассказала чемпионка. — То есть за шесть дней занятий километров 90 точно получалось. А еще через день были силовые многократные упражнения — отжимания, прыжки с гирькой. Не скажу, что это легко, когда после тренировки в ходьбе приходишь и качаешь мышцы на тренажере. Так что ту нагрузку, с которой столкнулась сегодня на соревнованиях, переживала на тренировках многократно с того момента, когда пришла в команду Виктора Михайловича.

Медведева не скрывает, что ей бывало очень тяжело, но при этом велико было желание победно выступить на чемпионате мира, а значит — пришлось потрудиться.

Она припоминает, что наибольшая усталость появилась ближе к соревнованиям, после завершения этапа основной подготовки. Это ощущение проявилась за полторы-две недели до старта. Но главное, что она сегодня поверила в свою способность побеждать.

— Я отдаю себе отчет в том, что во взрослой ходьбе меня ждут более серьезные нагрузки. Это будет дистанция 20 километров, а значит, объем подготовки к ней вырастет в два раза. Придется осваивать новые нагрузки, но они того стоят. Я уже четыре года занимаюсь ходьбой, начинала у другого тренера. Впервые меня на занятие привела подружка, она позвала, и я решила пойти посмотреть, а вдруг понравится.

Екатерина — отличница во всем, школу закончила с золотой медалью, учится на первом курсе института и там тоже отличница. Она ночами может не спать, чтобы подготовиться к занятия, а в 7 часов утра уже готова приступить к первой тренировке. Система подготовки Чёгина достаточно известна тренерам в других странах, но там атлеты просто не способны переварить такие объемы тренировочного труда.

Екатерина Медведева (слева) и Надежда Леонтьева

— Бывает, что ходьба происходит на грани сил. Но я поддерживаю себя верой, что все будет хорошо. А куда деваться, даже если устала, все равно нужно идти на тренировку и делать, что от меня требуется. Моя усталость, это когда спишь целыми днями, и когда сил нет. А еще начинают болеть мышцы. Но сейчас все забылось и прошло.

Седых создает свою «копию»

Когда метать молот вышли девушки, то напротив их сектора место занял самый внимательный и заинтересованный зритель — прославленный и, можно сказать, непревзойденный в его свершениях метатель молота Юрий Седых. И он, как мог, помогал своей дочке Алексии, пытаясь делать вместе ней движения с молотом. Она выступала за Францию, где в парижском университете отвечает за физкультуру и спорт ее отец. Алексия немного огорчилась своим вторым местом и призналась, что рассчитывала показать результат лучше. Однако Юрий Седых остался доволен серебряной медалью дочери и броском на 67,34. Ему не в чем было ее упрекнуть.

— Условия непростые, учеба позволяет тренироваться только три раза в неделю, остальное время с восьми утра и до шести вечера она учится. Для тех возможностей, что мы имеем, она метает неплохо, — сказал Седых в интервью после соревнований.

Конечно тренером быть непросто, особенно бывшему спортсмену. Всегда вспоминаешь себя и пытаешься пропустить свой опыт через свою воспитанницу. И не знаешь, чем помочь, когда она совершает бросок в секторе. Там все зависит только от нее самой.

— Стремитесь ли вы сделать метание дочери копией своего?

— Конечно, тренерская работа во многом отличается от того, когда ты тренируешься и метаешь сам. Да, на своем ребенке пытаюсь показать, что можно метать так, как метал я. Постарался передать ей свою технику.

— А вам нравится, как метают другие спортсмены, в том числе и мужчины?

— Я против того, что сейчас метание молота в основном превратилось в силовой вид спорта. В нем не остается ни красоты, ни грации. И это мешает достижению результатов. А ведь метать молот можно красиво и далеко. Все совершенное делается красиво, а здесь мы видим, как спортсмены натужно напрягают все свои силы. Я всегда говорил и будут говорить, что далекие броски делаются легко и кра-

сиво. Легкость исполнения попыток — показатель суперкласса спортсмена. Чтобы достичь такого уровня, тренер должен прочувствовать то, чему он хочет научить атлета. Но далеко не всегда наставники, обучая атлетов, сами понимают, что делают. Я, допустим, знаю свой вид спорта довольно хорошо, поэтому для меня в нем нет загадок и вопросов по технике метания могу все объяснить. А многие тренеры действуют наугад и не знают точно, что получится у их воспитанников. В любом случае, процесс совершенства не остановить. Тренеры должны находиться в поиске нового, а не пользоваться лишь старым багажом.

— У вас только одна спортсменка — ваша дочь?

— К моему сожалению, как вы знаете, я в спорте не работаю, отвечаю за физкультуру в университете. Иногда по программе международной федерации выезжаю в разные страны, где провожу мастер-классы, лекции и практические занятия.

— Так чему конкретно вы хотите научить Алексию?

— Если говорить образно, то она должна рассматривать молот как партнера, а не как инструмент для метаний. С молотом нужно уметь танцевать, а это не все могут понять. Зачастую спортсмены чувствуют себя повелителями над молотом, а нужно взаимодействовать с ним на равных. У дочери хороший аналитический склад ума, и она отлично понимает, что нужно делать, хорошо воспринимает объяснения и показы. Она тренируемая девочка. Ее личный рекорд — 67,57, сегодня она немного до него недотянула. Но здорово выступила. Я понимаю, что она пока не готова метать на 70 метров, как это удалось француженке Александре Тавернье.

— Лучшая из российских метательниц заняла лишь девятое место, что, по-вашему мнению, мешает появлению новых сильных российских спортсменок?

— В России много знающих специалистов, может быть, причина такого провала в том, что это очередное поколение молодежи не столь одарено, как их предшественницы. Но в России всегда была и есть хорошая школа метания молота.

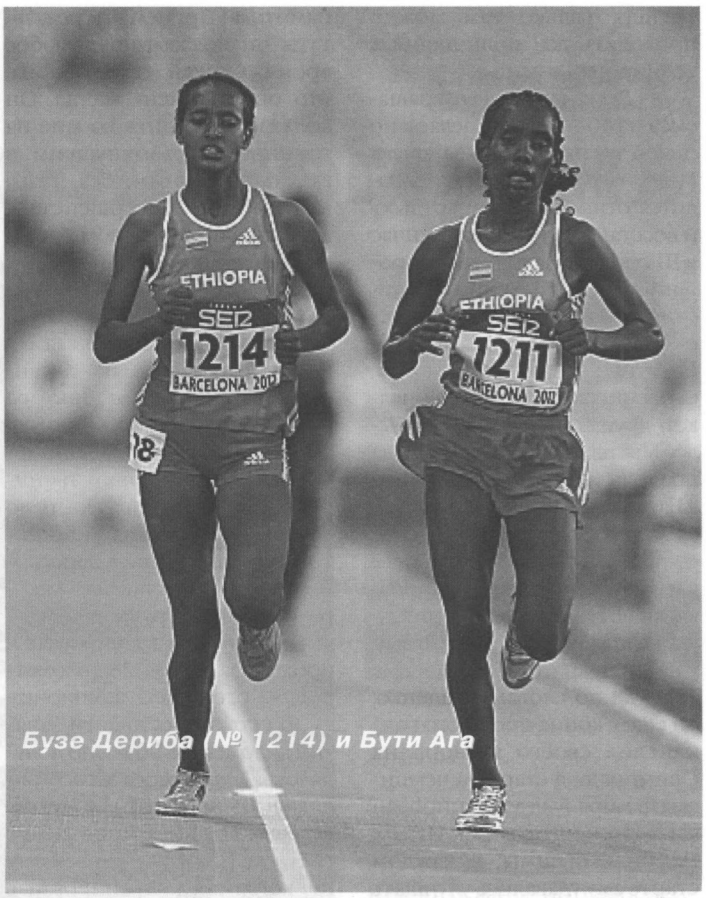
Эфиопский конвейер

На женской дистанции 5000 м в Барселоне уже по традиции победила эфиопская бегунья Бузе Дириба. Второй тоже была ее соотечественница Бути Ага, они более чем на 4 секунды опередили преследовательницу из Кении. Эти юниорки предстали уже вполне сформировавшимися спортсменками, готовыми боротьс за медали и на соревнованиях среди взрослых атлетов. Их тренер Ингату Варку рассказал в интервью для «Легкой атлетики», что подготовка бегуний к чемпионату мира заняла восемь месяцев и состояла из микроциклов. «Каждую неделю Дириба пробегала от 90 до 95 километров. Тренировка была очень серьезной на всех этапах и шла без отдыха, точнее, отдыхом становились дни, когда спортсменки выполняли не столь нагрузочные упражнения. Это было по воскресеньям, когда проводилась лишь одна разминка, но такое было только раз в неделю. Обычно в день Дириба пробегает от 4 до 8 километров. Скорость отрезков варьируется в соответствии с временем подготовки, в начале тренировок она невысокая, и затем постепенно растет. Однако взрослые бегуньи пробегают вдвое больше и тренируются дважды в день. Дневной объем бега у них варьируется от 12 до 16 километров. Я слежу за тем, чтобы объемы подготовки соответствовали возрасту и возможностям моих атлетов.

Я не могу выделить ни один из этапов подготовки, для нас важен каждый. У меня в группе около 16 атлетов, и мы постоянно варьируем "высоту» тренировки в зависимости от стоящих перед нами задач, то поднимаемся на среднегорье, то спускаемся вниз».

Москве пригодится опыт Парижа

Генеральный секретарь ИААФ ***Эссар Габриэл*** *считается одним из ведущих экспертов в мире по организации и проведению соревнований. В его послужном списке участие в организации Кубка мира по футболу 1998 года в Париже, Олимпийских игр в Сиднее, первых Всемирных юношеских Олимпийских игр, но прежде всего среди администраторских заслуг Габриэла один из самых успешных в истории незабываемый чемпионат мира по легкой атлетике в Париже в 2003 году.*



Бузе Дириба (№ 1214) и Бути Ага

Наш разговор с Эссаром, занявшим свой пост в ИААФ в прошлом году, состоялся во время барселонского чемпионата мира среди юниоров. И хотя огромный олимпийский стадион немного удручал пустотой большей части трибун, Габриэл считал вполне оправданным выбор этой арены для юниорских соревнований.

— Прежде всего, атлеты испытывают невероятное ощущение подъема своих сил, выступая на олимпийском стадионе, — отметил Эссар. — Что сказалось на их результатах и повысило ценность чемпионата для его участников. Они получили бесценный соревновательный опыт. Барселона могла предложить для чемпионата и стадион поменьше — тот самый, который первоначально значился в заявке на проведение соревнований, где бы так не бросалась в глаза часть незаполненных трибун, но выбор позднее был сделан в пользу олимпийского стадиона. Да, возможно, стадион слишком велик для соревнований уровня юниорского чемпионата, однако для воспитания молодых атлетов, подготовки ряда из них к стартам на Олимпиаде в Лондоне он подошел наилучшим образом, и еще мы видим, насколько слаженно работают здесь все системы, обеспечивающие соревнования. В этом чемпионате участвуют рекордное число федераций и спортсменов, мы отчетливо наблюдаем динамику поступательного развития в юниорской легкой атлетике.

— В этом сезоне в сложном положении оказались не только атлеты, которые вынуждены распределять силы между стартами в «Бриллиантовой лиге», серии «Челлендж ИААФ» и выступлением на Олимпиаде, вам тоже пришлось «утрясать» календарь, который утяжелился еще и укороченным чемпионатом Европы.

— Да, мы находимся в непростой ситуации и ограничены прежде всего тем, что в отрезке летнего соревновательного сезона с мая по сентябрь у нас есть лишь определенное число уикэндов, в которые мы должны провести все ведущие однодневные соревнования. Сейчас ясно, что нужно заниматься их планированием на два-три года вперед, чтобы создать оптимальный календарь. В первую оче-

редь мы должны находить наилучшие сроки для чемпионатов мира и серии «Бриллиантовой лиги Самсунга», и затем вокруг них определяться с другими соревнованиями, например с теми, что входят в серию «Челлендж».

— К сожалению, Москве пока не удается обзавестись соревнованиями подобного уровня, притягательными для широкой публики.

— Это вполне решаемая задача. Хочу привести пример Парижа, где после чемпионата мира-2003 получил развитие однодневный турнир, который проходит ежегодно и собирает на трибунах «Стад де Франс» в среднем около 50 тысяч зрителей. Таким же толчком для роста популярности ваших соревнований может стать и чемпионат мира в Москве. Я знаю, что российские организаторы на это очень рассчитывают. В Париже нам удалось перевести зрительский успех чемпионата в успешную организацию коммерческого состязания, а ведь это Париж, где всегда считалось очень трудным собрать на соревнованиях публику из-за того, что это большой город с множеством развлечений. А у вас есть большое преимущество: российские атлеты — лучшие в Европе, в России достаточно звезд, на выступления которых люди захотят посмотреть, особенно после Олимпийских игр и чемпионата мира.

— Как вам удалось привлечь к чемпионату мира в Париже такое внимание публики?

— В Париже мы испытывали те же проблемы, что и Москва, легкая атлетика не относилась к наиболее посещаемым публикой видам спорта. Перед чемпионатом мира 2003 года мы выяснили, что если собрать на «Стад де Франс» всех парижских энтузиастов легкой атлетики, они все равно его не заполнят. Тогда мы сделали их первым объектом нашей кампании и обеспечили им первоочередное приобретение лучших билетов, и затем предприняли общенациональную кампанию, пригласив на чемпионат всех граждан, кто любит спорт. Мы пригласили их смотреть легкую атлетику на стадионе, а не по телевизору. Постарались разъяснить, какая большая разница в ощущениях при просмотре легкой атлетики непосредственно на стадионе по сравнению с экраном телевизора. Мы заверили их, что на «Стад де Франс» они получат совершенно иное восприятие соревнований, чем сидя дома у телевизора.

Я убежден, что организаторы московского чемпионата также добьются успеха в своей кампании привлечения зрителей при столь активной поддержке всех властных структур и, в том числе, со стороны министра спорта мистера Мутко. Мы считаем ВФЛА одной из самых мощных и уважаемых федераций в нашей легкоатлетической семье. И я надеюсь, что в Москве соревнования пройдут с еще большим успехом, чем в Париже.

— Как должна выглядеть общенациональная кампания по пропаганде чемпионата мира?

Эссар Габриэл, генеральный секретарь ИААФ

— Она должна быть тщательно разработана, и прежде всего нужно выбрать точное время для ее начала. Если вы начнете слишком рано, вы растворите эффект и потраченные деньги. Думаю, что наилучшее время для начала кампании — предстоящая осень. Это будет первая волна, вторая должна пройти с февраля по март и самая интенсивная — в последние три месяца. И не нужно забывать, что чемпионат мира по легкой атлетике находится на том же месте, если не выше, в глобальном телевизионном показе по сравнению с зимней Олимпиадой. В Париже мы развернули кампанию по телевидению и радио и большую рекламу в прессе. Это классический маркетинговый проект, который сопряжен с продажей билетов. Я уверен, что в Москве достаточно экспертов, которые правильно все рассчитают. Да, эта кампания стоит денег, но если вы хотите заполнить стадион и провести соревнования на должном уровне, вы должны потратиться. Но должен отметить, что бюджет московского чемпионата достаточен, чтобы провести очень хорошую рекламную кампанию.

— А как это было во Франции?

— У нас пик кампании по телевидению и радио пришелся на июнь, июль и август, но перед этим мы обратились по почте ко всем активистам легкой атлетики и сообщили им, что у них есть возможность первыми приобрести билеты на лучшие места.

Чемпионат в Париже посетили 550 тысяч зрителей — это до сих пор рекорд. Вопреки скептическим прогнозам и сомнениям мы не только успешно провели эти соревнования, но еще и отдали обратно в казну правительства 10 миллионов евро, заработанных в ходе состязаний. ◆

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ

БАРСЕЛОНА (10—15.07)

Мужчины

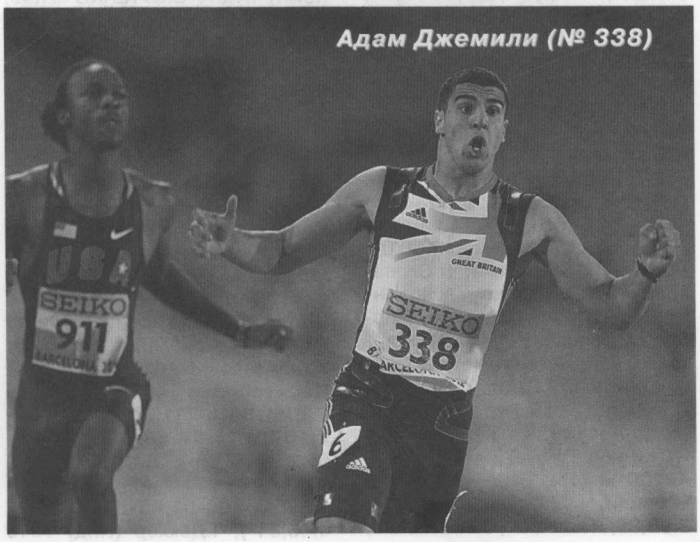
100 м (11) (0.1): А.Джемили (Вбр) 10,05; А.Эрнест (США) 10,17; О.Скин (Ям) 10,28; Т.Хилл (США) 10,29 (в п/ф 10,25); Д.Мэрфи (Ям) 10,29 (в п/ф 10,25); Ч.Уджа (Вбр) 10,39; К.Нашименто (Порт) 10,41; Си Женье (КНР) 10,49. Д.Огарков 10,73 (4з8). А.Елисеев 10,83 (5з7).

200 м (13) (-0.4): Д.Уильямс (ТКО) 20,48; А.Эрнест (США) 20,53; Т.Хилл (США) 20,54; К.Залевский (Пол) 20,54; Си Женье (КНР) 20,66; Д.Боларинва (Вбр) 20,69; Т.Смит (Баг) 20,99; Д.Форт (Ям) 21,00 (в п/ф 20,83).

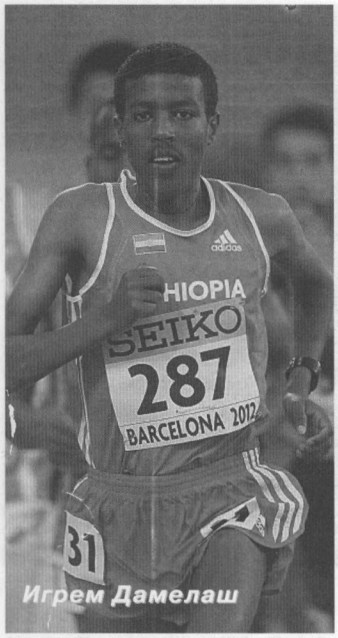
400 м (12): Л.Сантос (Дм.Р) 44,85; А.Холл (США) 45,39; С.Соломон (Авсл) 45,52; О.Бэйли (США) 45,52; М.Седенио (Трин) 46,17; А.Кишоян (Кен) 46,19; Б.Мвереса (Кен) 46,50 (в заб. 46,16); Н.УГЛОВ 46,61 (в п/ф 46,49). Н.Веснин 48,02 (8п2, 47,22 в заб.).

800 м (15): Н.Амос (Бтсв) 1.43,79; Т.Китум (Кен) 1.44,56; Э.Мелли (Кен) 1.44,79; У.Васкес (П-Р) 1.45,29; М.Инглиш (Ирл) 1.46,02; Б.Макбрайд (Кан) 1.46,07; М.Бельбашир (Алж) 1.46,70; Д.Крюгер (Герм) 1.46,92.

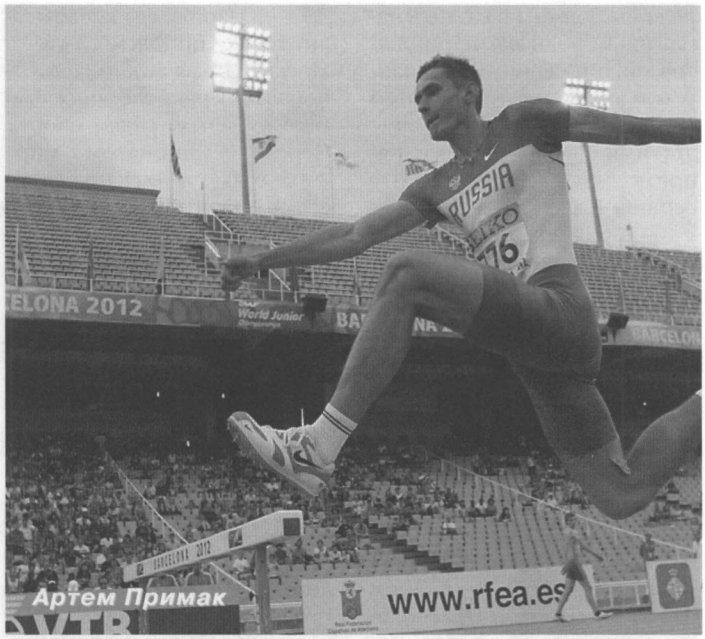
1500 м (12): Х.Дриуш (Кат) 3.39,04 (в заб. 3.38,06); Х.Нгетич (Кен) 3.40,39; А.Лабали (Мар) 3.40,60; М.Абид (Мар) 3.41,73; Т.Тевелдебрхан (Эрт) 3.42,63; Д.Мутили (Кен) 3.42,79 (в заб. 3.41,97); К.Диас (Чили) 3.44,02 (в заб. 3.43,16); Й.Тебикев (Эф) 3.44,02 (в заб. 3.42,69).



Адам Джемили (№ 338)



Игрем Дамелаш



Артем Примак

5000 м (14): М.Эдрис (Эф) 13.38,95; А.Осман (Эрт) 13.40,52; У.Ситоник (Кен) 13.40,52; Ю.Эссали (Мар) 13.41,69; Ц.Меконнен (Эф) 13.44,43; Ф.Кипьеко (Уган) 13.45,52; М.Куронг (Уган) 13.52,96; М.Муконо (Кен) 13.56,60.

10 000 м (10): Й.Демелаш (Эф) 28.16,07; Ф.Чебой (Кен) 28.23,98; Д.Кируи (Кен) 28.30,47; К.Атанав (Эф) 28.53,02; М.Куронг (Уган) 29.06,87; К.Мураяма (Яп) 29.40,56; К.Йокоте (Яп) 29.41,81; Р.Кумар (Инд) 29.42,15.

110 м с/б (99,1 см) (10) (1.0): Й.О'Фаррилл (Куба) 13,18; Н.Хаф (Авсл) 13,27; В.Белосян (Фр) 13,29; Д.Гледман (Вбр) 13,37; Ю.Канерво (Финл) 13,62 (в п/ф 13,61); Д.Эколс (США) 13,71; Ш.Танака (Яп) 13,72 (в п/ф 13,61); Чу Пенфей (КНР) 13,77 (в п/ф 13,62). К.Невдах 13,85 (4п1).

400 м с/б (13): Э.Футч (США) 50,24; Т.Мацумото (Яп) 50,41; И.Салех (С-Ар) 50,47; Д.Голлимор (Ям) 50,49 (в п/ф 50,45); Ф.Франц (Герм) 50,80 (в п/ф 50,66); О.Моро (Финл) 50,80; Т.ЧАЛЫЙ 51,17 (в п/ф 50,80); М.Линдич (Слов) 51,26 (в п/ф 50,81). О.Миронов 52,56 (5з3).

3000 м с/п (15): К.Кипруто (Кен) 8.06,10; Г.Кируи (Кен) 8.19,94; И.Сигени (Мар) 8.30,14; Ж.Шемлал (Мар) 8.30,92; Б.Табти (Алж) 8.32,08; У.Гебреселасси (Эрт) 8.33,87; М.Кассайе (Эф) 8.36,13; А.Бурхан (С-Ар) 8.36,14.

4х100 м (14): США (Т.Хилл, О.Бэйли, А.Делани, А.Эрнест) 38,67; Ямайка (Т.Трейси, О.Скин, Д.Минзи, Д.Мэрфи) 38,97; Япония (К.Осето, А.Хашимото, А.Кембридж, К.Канамори) 39,02; Польша (К.Бийовский, П.Словиковкий, К.Залевский, А.Яблонский) 39,47; Австралия (Б.Яворски, Х.Донован, Н.Хаф, М.Бертакко) 39,59; Багамские О-ва (Б.Бартлетт, Т.Смит, Ш.Джоунс, С.Ньболд) 39,74; Бразилия (Л.Де-Араужо, Ю.Монтейру, Р.Джуниор, Р.Роча) 39,75.

4х400 м (15): США (К.Даунинг, О.Бэйли, Ч.Окези, А.Холл) 3.03,99; Польша (К.Залевский, Р.Смолен, П.Кусниж, П.Добек) 3.05,05; Тринидад (А.Гевара, Д.Ричадс, Б.Бенжамин, М.Седенио) 3.06,32; Австралия (Д.Бучан, Д.Мини, М.Уолдрон, С.Соломон) 3.06,58; Ямайка (Ш.Барнс, Д.Фрэнсис, Л.Уильямс, Д.Фиффе) 3.07,31; Саудовская Аравия (И.Салех, А.Абкар, Б.Аль-Кааби, Б.Аль-Баракати) 3.09,26; Япония (Н.Йокояма, К.Кимура, Ш.Козума, К.Кимура) 3.09,67.

Ходьба 10 000 м (13): Э.Аревало (Кол) 40.09,74; А.ИВАНОВ 40.12,90; Су Гуанью (КНР) 40.16,87; Т.Саито (Яп) 40.19,10; А.Мартин (Исп) 40.35,52; Х.Вега (Мекс) 41.05,59; Н.Брембах (Герм) 41.19,12; И.Лященко (Укр) 41.21,60... 11. П.ПАРШИН 42.10,25.

Высота (13): А.Чурило (Блр) 2,24; Ф.Вендрих (Герм) 2,24; Р.Ингрэхем (Баг) 2,24; Д.Кройтер (Изр) 2,21; И.ИВАНЮК 2,21; Б.Старк (Авсл) 2,17; М.Диссанайаке (Ш-Л) 2,17; П.Бакоши (Венг) 2,13.

Шест (12): Т.Да-Сильва (Бр) 5,55; И.Хорват (Хорв) 5,55; Ш.Барбер (Кан) 5,55; Д.Салас (Исп) 5,50; Р.Реннер (Слов) 5,40; М.Свард-Якобссон (Шв) 5,35; Т.Буассо (Фр) 5,30; Н.Кириллов (США) 5,30.

Длина (11): С.МОРГУНОВ 8,09 (0.4); А.Трайковски (Дан) 7,82 (-0.4); Д.Лоусон (США) 7,64 (0.1); Хуан Хайбин (КНР) 7,64 (0.4); Ш.Хартманн (Герм) 7,54 (0.3) (в кв. 7,74); Э.Сафо (Вбр) 7,51 (-0.4) (в кв. 7,62); Линь Цин (КНР) 7,49 (0.9) (в кв. 7,64); Ф.Томсен (Дан) 7,36 (0.1) (в кв. 7,55).

Тройной (15): П.Пичардо (Куба) 16,79 (-0.6); А.ПРИМАК 16,60 (-0.2); Л.Миннс (Баг) 16,37 (0.8) (в кв. 16,51); Г.Цонов (Болг) 16,10w (2.9); Э.Да-Сильва (Бр) 16,04 (1.2); Л.Гулелаури (Груз) 16,00w (2.3); Фу Хайтао (КНР) 15,93 (1.2) (в кв. 16,07); Н.Циокос (Гр) 15,91 (1.4).

Ядро (11): Д.Гилл (Н.З) 22,20; К.Бжозовский (Пол) 21,78; Д.Биркинхед (Авсл) 21,14; А.Кангас (Финл) 19,85; М.Пезер (БиГ) 19,83; Ли Цзунь (КНР) 19,72; Б.Годер (Герм) 19,70; А.Ногуэра (Исп) 19,55.

Диск (12): Ф.Дейкрс (Ям) 62,80; В.Прачик (Пол) 62,75; Г.Де-Бер (ЮАР) 61,57; В.БУТЕНКО 61,48; Ф.Лоренцон (Бр) 61,18; Д.Янг (Кан) 60,44; Д.Рован (США) 59,31; Н.Перси (Вбр) 57,79.

Молот (14): А.Ашраф (Кат) 85,57; Б.Паштор (Венг) 76,74; С.Ходяев (Узб) 76,16; А.Пурсанидес (Кипр) 76,05; И.БУРЫЙ 75,83; И.Лахтинен (Финл) 75,26; Ю.Саарикоски (Финл) 74,89; В.ПРОНКИН 74,51.

Копье (13): К.Уолкотт (Трин) 78,64; Б.Толедо (Арг) 77,09; М.Молман (ЮАР) 76,29; Б.Зайферт (Герм) 75,84; И.Исейевс (Латв) 74,12; Й.Карвинен (Финл) 70,90; Л.Канн (Авсл) 70,15; У.Уайт (Авсл) 69,62.

Десятиборье (11): Г.Никсон (США) 8018 (11,23-7,12-14,54-2,10-49,13-14,54-42,23-4,50-56,25-4.22,36-); Д.Стейн (Авсл) 7951 (11,31-7,41-16,39-1,95-51,15-14,90-51,43-3,80-69,61-4.45,34-); Т.Деккер (Нид) 7815 (11,06-7,23-14,68-2,04-49,70-14,02-43,69-4,20-48,04-4.34,34-); С.Даблер (Авсл) 7588 (11,05-7,47-12,35-2,07-49,70-14,62-36,15-4,50-50,59-4.46,04-); К.Салури (Эст) 7583 (11,04-7,21-14,20-1,83-49,60-15,51-39,30-4,50-55,80-4.26,69-); М.Гонзалес (Куба) 7513 (11,48-7,23-14,78-2,01-52,26-15,07-37,68-4,30-55,89-4.29,44-); Р.Гадо (Фр) 7498 (11,10-7,31-12,42-1,74-49,21-14,92-39,54-4,70-50,40-4.24,00-); Л.Шмитц (Герм) 7444 (11,00-7,34-12,75-1,86-47,73-14,96-36,93-4,40-46,53-4.35,38).

Женщины

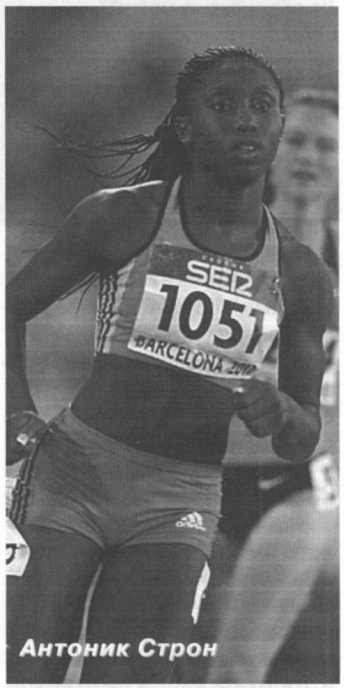
100 м (11) (1.7): А.Строн (Баг) 11,20; Н.Каракус (Турц) 11,36; Т.Луз (Бр) 11,45 (в п/ф 11,42); К.Бингхем (Кан) 11,46; Д.Маду (США) 11,52 (в п/ф 11,49); С.Паппс (Вбр) 11,54; Ф.Чала (Дм.Р) 11,58; И.Майер (Герм) 11,59 (в п/ф 11,47).

200 м (13) (0.2): А.Строн (Баг) 22,53; О.Экпоун (США) 23,15; Д.Брайант (США) 23,15 (в п/ф 23,11); Д.Хенри (Вбр) 23,34 (в п/ф 23,28); Д.Ампонсах (Гана) 23,41; И.Ферфаэт (Белг) 23,47; Д.Ашер-Смит (Вбр) 23,50; Ш.Джексон (Ям) 23,53. К.Хорошева 24,25 (8п1).

400 м (13): Э.Спенсер (США) 50,50; К.Бэрд (Г-на) 51,04; Э.Ракер (США) 51,10; Ш.Миллер (Баг) 51,78; Ю.Пальфраман (ЮАР) 51,87; Б.Разор (Рум) 52,20; К.Гордон (Ям) 52,31; О.Джеймс (Ям) 52,68. Е.Реньжина 52,97 (3п2, 52,92 в заб.). А.Галицкая 54,98 (7п3, 54,55 в заб.).

800 м (12): А.Уилсон (США) 2.00,91; Д.Джадд (Вбр) 2.00,96; М.Барауи (Мар) 2.03,09; А.Хинриксдоттир (Исл) 2.03,23 (в п/ф 2.03,15); С.Мослер (Герм) 2.04,07 (в п/ф 2.02,82); Э.Даджон (Вбр) 2.04,68 (в п/ф 2.02,32); А.Ткачук (Укр) 2.04,92 (в п/ф 2.02,50); В.Наньондо (Уган) 2.07,23 (в п/ф 2.02,38).

1500 м (15): Ф.Кипьегон (Кен) 4.04,96; А.Терцич (Серб) 4.07,59; С.Тефери (Эф) 4.08,28; Н.Чепквемой (Кен) 4.09,72; Д.Джадд (Вбр) 4.09,93; М.Кейн (США) 4.11,01; А.Эмбайе (Эф) 4.12,92; Д.Уолш (Вбр) 4.12,96.



Антоник Строн

3000 м (10): М.Чебвоген (Кен) 9.08,88; Х.Гебрекидан (Эф) 9.09,27; Э.Горецка (Вбр) 9.09,43; Х.Тесфай (Эф) 9.10,02; Б.Кипкоэч (Кен) 9.14,32; А.Кафф (США) 9.19,95; Р.Грин (Н.З) 9.21,23; М.Уехара (Яп) 9.21,81.

5000 м (11): Б.Дириба (Эф) 15.32,94; Р.Ага (Эф) 15.32,95; А.Чебет (Кен) 15.36,74; К.Хаттон (США) 15.50,32; К.Кипкируй (Кен) 15.58,10; А.КУДАШКИНА 16.05,64; М.Флореа (Рум) 16.08,07; О.Вудуард (США) 16.08,29.

100 м с/б (15) (-2.4): М.Сноу (США) 13,38 (в п/ф 13,31); Н.Збарен (Швцр) 13,42 (в заб. 13,34); Е.БЛЕСКИНА 13,43 (в п/ф 13,24); Ф.Хофманн (Герм) 13,51 (в заб. 13,42); М.Дженнек (Авсл) 13,54 (в п/ф 13,41); Й.Бергем (Финл) 13,56; Ван Ду (КНР) 13,58 (в п/ф 13,40). А.Николаева 14,04 (6п3, 13,97 в заб.).

400 м с/б (14): Д.Расселл (Ям) 56,62; А.Шабуде (Фр) 57,14; К.Барбер (США) 57,63 (в п/ф 57,29); О.Колесниченко (Укр) 58,10 (в п/ф 57,35); К.Сесли (Турц) 58,35 (в п/ф 57,45); В.Свортевик (Норв) 58,45 (в п/ф 57,34); Т.Фаркуар (Кан) 58,77 (в п/ф 57,82). А.Устинова 60,40 (8п1,59,74 взаб.). О.Вовк 60,97 (8п2, 60,73).

3000 м с/п (12): Д.Джепкемей (Кен) 9.47,22; Т.Гебиса (Эф) 9.50,51; С.Руто (Кен) 9.50,58; Е.БУКИНА 9.56,46; Б.Неруд (США) 10.00,72; М.Ренберг (Герм) 10.03,09; О.Кеттунен (Финл) 10.03,15; Е.Панаэт (Рум) 10.19,34.

4х100 м (14): США (М.Сноу, Д.Брайант, Д.Маду, Ш.Сандерс) 43,89; Германия (А.Бюргхардт, И.Майер, К.Громпе, Д.Мадука) 44,24; Бразилия (К.Де-Соуза, Т.Луз, Н.Да-Роза, Д.Рейс) 44,29; Польша (З.Калиновская, К.Соколовская, А.Степень, К.Циба) 44,95; Бельгия (О.Депуйд, К.Лаус, И.Ферфаэт, Ж.Грилле) 45,12; Нидерланды (М.Лобо, Т.Ван-Шаген, Н.Седни, М.Дуйн) 45,22.

4х400 м (15): США (Э.Ракер, О.Экпоун, К.Байзден, Э.Спенсер) 3.30,01; Ямайка (С.Фаркуарсон, О.Джеймс, Ш.Джексон, Д.Расселл) 3.32,97; РОССИЯ (Я.Глотова, А.Галицкая, Ю.Колтачихина, Е.Реньжина) 3.36,42; Украина (О.Ралько, Е.Слюсаренко, В.Ткачук, А.Ткачук) 3.37,02; Германия (М.Шахтшнейдер, Л.Мейер, А.Белльерих, С.Мослер) 3.37,23; Канада (А.Куртнолл, Д.Уибе, Д.Зриньи, С.Уотсон) 3.37,84; Польша (А.Карчмарек, П.Выцишкевич, М.Курило, М.Дабровска) 3.37,90; Австралия (А.Де-Ла-Мотте, Э.Солин, Т.Конседайн, М.Митчелл) 3.38,84.

Ходьба 10 000 м (11): Е.МЕДВЕДЕВА 45.41,74; Н.ЛЕОНТЬЕВА 45.43,64; С.Аренас (Кол) 45.44,46; Л.Ольяновская (Укр) 45.53,50; Мао Яньсю (КНР) 46.10,60; А.Драхотова (Чех) 46.29,95; А.Ортега (Мекс) 47.03,42; Н.Яги (Яп) 47.04,92.

Высота (15): А.Трост (Ит) 1,91; Л.Лабиш (Сейш) 1,88; М.КУЧИНА 1,88; А.Плаза-Гегель (Герм) 1,88; Д.Делофон (Фр) 1,85; М.Бреннер (Герм) 1,85; И.Геращенко (Укр) 1,85; Ж.Шепер (С-Лс) 1,82... 11. О.КРАСНОКУТСКАЯ 1,78.

Шест (14): А.Бенгтссон (Шв) 4,50; Л.Парнов (Авсл) 4,30; Р.Бруни (Ит) 4,20; А.Кнаше (Герм) 4,15; К.Грунберг (Авст) 4,15; Э.Гров (США) 4,15; А.Содерберг (Шв) 4,15; Сю Хуицинь (КНР) 4,05 (в кв. 4,10). Н.Демиденко 4,10 (кв). К.Бондаренко 4,05 (кв).

Длина (13): К.Томпсон (Вбр) 6,81w (2.5); Л.Малкус (Герм) 6,80w (2.7); Д.Савьерс (Вбр) 6,67 (1.2); Ш.Портер (Ям) 6,58 (0.7); А.Ротару (Рум) 6,52 (1.6); Ж.Дос-Рейс (Бр) 6,51 (1.6); Б.Страттон (Авсл) 6,42 (0.1); М.Бех (Укр) 6,35 (1.8); П.ЮРЧЕНКО 6,33... 10. А.КАДИЧЕВА 6,33.

Тройной (12): А.Пелетейро (Исп) 14,17 (-1.0); Д.Дзиндзалиетате (Литв) 14,17 (1.6); Л.Зальдивар (Куба) 13,90 (0.0); А.Александрова (Укр) 13,48 (1.5); Чен Мудань (КНР) 13,42 (0.2); С.Бревер (США) 13,38 (1.0); Е.Сариева (Азб) 13,33 (0.2) (в кв. 13,37); О.Честонаро (Ит) 13,29 (1.5)... 10. В.ЛЕОНОВА 13,10; Д.НЕЛОВКО 12,98 (13,18 в кв.).

Ядро (10): Ш.Крафт (Герм) 17,15; Гао Ян (КНР) 16,57; Бянь Ка (КНР) 16,48; К.Хиллман (США) 16,27; Н.ТРОНЕВА 16,18; С.Маккинна (Вбр) 15,98; Т.Оуэрс (США) 15,88; Э.Дерели (Турц) 15,86 (в кв. 16,27).

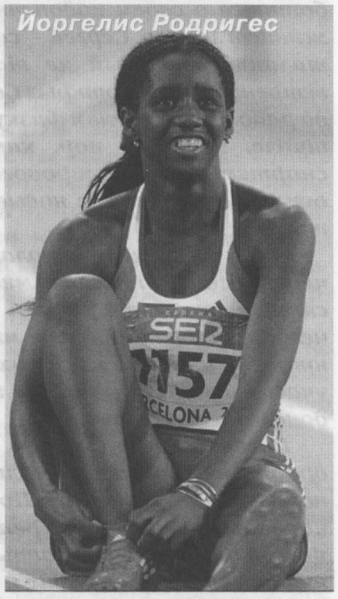
Диск (15): А.Рух (Герм) 62,38; Ш.Крафт (Герм) 60,42; Ш.Вон (США) 60,07; С.Хейкай (Н.З) 56,17; Гу Сийю (КНР) 55,78; С.Инсаенг (Таил) 54,47; К.Варади (Венг) 51,44; А.Коллатц (США) 49,28 (в кв. 52,55)... 11. Н.ШИРОБОКОВА 47,96 (50,74 в кв.).

Молот (14): А.Тавернье (Фр) 70,62; А.Седых (Фр) 67,34; А.Новогродская (Блр) 67,13; Д.Ратклифф (Н.З) 67,00; И.Коросиду (Гр) 63,32; Луо На (КНР) 63,19; Э.Рейндерс (Нид) 61,63; Р.Дьюратц (Венг) 60,88; Е.ЦАРЕВА 60,72. В.Садова 58,78 (кв).

Копье (11): С.Флинк (Шв) 61,40; Лю Шийин (КНР) 59,20; М.Вуценович (Серб) 57,12; Л.Муньос (Куба) 54,97; К.Болдыш (Пол) 54,95; И.Арментерос (Куба) 54,54; К.Хуссонг (Герм) 53,20; Л.Ясиунайте (Литв) 53,00.

Семиборье (13): Й.Родригес (Куба) 5966 (14,10-1,81-11,92-24,41-6,10-39,90-2.16,75); К.Кричан (Венг) 5957 (14,25-1,78-12,76-25,83-5,94-48,40-2.16,08); Т.Де-Соуза (Бр) 5900 (14,13-1,75-13,89-24,06-6,06-42,51-2.31,23); С.Линде (Шв) 5872 (13,86-1,72-13,29-25,31-6,12-39,40-2.18,36); П.Бинг (Н.З) 5653 (14,14-1,75-11,24-24,65-5,91-36,88-2.20,42); Л.Мокрасова (Слвк) 5610 (13,99-1,75-10,86-24,33-6,03-31,36-2.20,44); Ван Цинлин (КНР) 5598 (14,09-1,69-11,54-24,62-6,21-34,08-2.24,14); К.Уильямс (США) 5578 (13,74-1,81-10,70-24,94-6,11-30,48-2.26,60). ◆

Команда России – бронзовые медалистки в эстафете 4х400 м


Йоргелис Родригес

Распределение очков по странам

Место	Страна	З	С	Б	4-е	5-е	6-е	7-е	8-е	Всего
1	США	9	4	7	3	2	5	2	4	188
2	Кения	4	4	5	1	2	2	1	1	112
3	Германия	2	4	0	4	4	2	3	3	95
4	Россия	2	3	3	3	2	1	1	2	85
5	Великобритания и Северная Ирландия	2	1	2	2	1	6	1	2	71
6	Эфиопия	3	3	1	2	1	0	2	1	70
7	КНР	0	2	2	1	4	2	4	3	64
8	Австралия	0	3	2	2	2	1	2	2	60
9	Ямайка	2	2	1	2	2	0	1	3	59
10	Польша	0	3	0	3	1	0	1	0	42
11	Куба	3	0	1	1	0	2	0	0	41
12	Бразилия	1	0	3	0	2	1	1	0	39
13	Багамские острова	2	0	2	1	0	1	1	0	38
14	Франция	1	2	1	0	1	0	2	0	36
15	Марокко	0	0	3	3	0	0	0	0	33
16	Япония	0	1	1	1	0	1	3	2	29
17	Швеция	2	0	0	1	0	1	1	0	26
17	Украина	0	0	0	4	0	0	2	2	26
19	Финляндия	0	0	0	1	1	4	2	0	25
20	Новая Зеландия	1	0	0	2	1	0	1	0	24
21	Канада	0	0	1	1	0	3	1	0	22
22	Венгрия	0	2	0	0	0	0	1	2	18
22	Тринидад и Тобаго	1	0	1	0	1	0	0	0	18
22	Испания	1	0	0	1	1	0	0	1	18
25	ЮАР	0	0	2	0	1	0	0	0	16
25	Катар	2	0	0	0	0	0	0	0	16
27	Италия	1	0	1	0	0	0	0	1	15
28	Колумбия	1	0	1	0	0	0	0	0	14
28	Эритрея	0	1	0	0	1	1	0	0	14
28	Белоруссия	1	0	1	0	0	0	0	0	14
31	Сербия	0	1	1	0	0	0	0	0	13
32	Турция	0	1	0	0	1	0	0	1	12
33	Нидерланды	0	0	1	0	0	1	1	0	11
34	Доминиканская республика	1	0	0	0	0	0	1	0	10
34	Румыния	0	0	0	0	1	1	1	1	10
34	Саудовская Аравия	0	0	1	0	0	1	0	1	10
34	Уганда	0	0	0	0	1	1	1	1	10
38	Ботсвана	1	0	0	0	0	0	0	0	8
38	Дания	0	1	0	0	0	0	0	1	8
38	Литва	0	1	0	0	0	0	0	1	8
38	Турки и Кайкос	1	0	0	0	0	0	0	0	8
42	Аргентина	0	1	0	0	0	0	0	0	7
42	Хорватия	0	1	0	0	0	0	0	0	7
42	Гайана	0	1	0	0	0	0	0	0	7
42	Сейшельские острова	0	1	0	0	0	0	0	0	7
42	Швейцария	0	1	0	0	0	0	0	0	7
42	Бельгия	0	0	0	0	1	1	0	0	7
48	Алжир	0	0	0	0	1	0	1	0	6
48	Узбекистан	0	0	1	0	0	0	0	0	6

Послание небес

С Сергеем Моргуновым и его тренером Николаем Мищенко я познакомилась в поезде Москва—Чебоксары в начале июня. Сергей — доброжелательный и улыбчивый парень, он сразу расположил к себе, общаться с ним было легко и приятно.

Пока ехали, Николай Германович рассказывал про Сергея, как они тренируются, об успехах и проблемах, интересовался моими тренировками, ведь в прошлом он бегал средние дистанции. В разговоре стало понятно, что Николай Германович заботится о своем подопечном, переживает за него. Сергей — самородок, талант, который не так часто встречается. Он открыл Сергея, когда работал учителем физкультуры в школе, и с тех пор, как тренер спортсмена уже мирового уровня, открывает для себя новые горизонты.

Тогда я еще не предполагала, что через несколько месяцев мне придется представлять Сергея уже как чемпиона и рекордсмена мира среди юниоров и одного из самых молодых участников Олимпийских игр в Лондоне по легкой атлетике.

Поговорить с Сергеем более подробно мне удалось в Берлине на одном из этапов Гран-при. После соревнований мы поехали в Трептов-парк посмотреть на знаменитый памятник советскому солдату и спокойно поговорить.

— Сергей, как ты стал заниматься легкой атлетикой, с чего все началось?

— Получилось все случайно. В третьем классе уроки физкультуры у нас стал вести Мищенко Николай Германович и он заметил, что у меня есть способности. На его уроках мы играли в разные игры, бегали, и на отрезках 30 и 60 м я был самым быстрым. Николай Германович стал уделять мне больше внимания, сначала на уроках физкультуры, а позже у нас появилась секция легкой атлетики, где занималось человек десять.

Бывали моменты, когда я не хотел тренироваться, и тогда тренер звонил мне и даже приходил за мной домой для того, чтобы я шел на тренировку. Особенно тяжело было летом. Все ребята гуляют, купаются, загорают, играют в футбол, а тебе нужно иди на тренировку, там бегать и прыгать, а мне этого совсем не хотелось. Я придумывал разные причины, например, живот болит. А когда повзрослел и начало получаться, то стал относиться к тренировкам серьезно.

На тренировках мы в основном играли. Потом ребята стали потихоньку отсеиваться, кому-то было не очень интересно, кто-то пошел заниматься другим видом спорта. В итоге я остался один. И вот так один и тренируюсь сейчас.

— Тренироваться одному, наверное, не так просто? С одной стороны, тренер полностью уделяет внимание тебе, а с другой, — не скучно?

— Да, действительно скучно, но я уже привык тренироваться один. Порой все однообразно. Когда приходишь один на тренировку, то не с кем пообщаться, а ведь иногда хочется с кем-то «позарубаться» на тренировке. Я считаю, что это необходимо и в этом минус. Но мы часто выезжаем на сборы и там уже получается на тренировках с кем-нибудь побегать, попрыгать. Ребята не отказываются. В основном конечно с прыгунами — с Сергеем Михайловским, Русланом Самитовым.

— Как проходят твои тренировки? Я знаю, что вы не используете штангу. Есть какие-то секреты?

— Штангу действительно мы не используем. Секретов никаких нет. Любой желающий может прийти на мою тренировку и посмотреть. Мне кажется, что ничего сверхъестественного мы не делаем. В основном бегаем, прыгаем, иногда барьеры делаем. На максимальную скорость уже начинаем бегать ближе к стартам. В основном бегаем по 30 м, 60 м. Очень редко 200 м, не люблю бегать эту дистанцию, но для тренировки надо.

— Я как-то видела, как ты на тренировке прыгал в высоту.

— Бывает, что хочется переключиться, поменять сферу деятельности. В высоту иногда попрыгать, барьеры побегать, а иногда и с шестом прыгаем, правда, только на сборах, потому что есть кому подсказать, как надо правильно прыгать. Все это делаем не только ради разнообразия, но и для того, чтобы поработали другие группы мышц. Мне кажется, что когда меняешь полностью тренировочный процесс, то эффекта от тренировок больше.

— А чья идея что-то менять на тренировках, твоя или тренера?

— Скорее моя. Иногда прихожу на тренировку и прошу разрешить вместо длины попрыгать в высоту. Иногда Николай Германович соглашается, иногда нет, ведь он лучше знает, как правильно построить тренировочный процесс.

— Когда мы ехали в поезде, то твой тренер похвалился тем, что ты перед отъездом на сбор пробежал на тренировке 100 м за 10,0. Он сказал, что не ожидал, что так быстро получится.

— В прошлом году я на тренировках бежал 100 м за 10,4—10,5. В этом году результат вырос, было очень приятно, что смог так быстро пробежать. На соревнованиях у меня не получается бегать 100 м и прыгать в длину, потому что это большая нагрузка, и боюсь, что ноги могут не выдержать. Поэтому 100 м бегаю только на тренировках. А зимой совмещаю бег на 60 м и прыжок в длину.

— Из рассказов твоего тренера я узнала, что ты начинал как раз с бега на 60 м зимой. Как-то вы приехали на зимнее юношеское первенство России, и там, не попав в призеры в беге на 60 м, ты предложил тренеру попробовать себя в прыжке в длину, и он согласился. И тогда, впервые выйдя в прыжковый сектор, ты сразу стал чемпионом России среди юношей.

— Это было в 2010 году в Пензе. Мы готовились на 60 м и про прыжок в длину совсем не думали. На дистанции 60 м я стал 5-м и спросил у тренера, можно ли мне попрыгать в длину? Он согласил-

ся. Я примерно отмерил разбег, разбежался и прыгнул. С результатом 7,37 с большим недоступом до планки я стал чемпионом России среди юношей. После этого мы уже определились с видом и стали больше внимания уделять прыжку в длину.

В 2011 году я приехал на зимнее первенство России среди юниоров и стал 4-м в беге на 60 м — 7,01 и выиграл прыжок в длину — 7,49. В 2012-м на зимнем первенстве России среди юниоров я победил в беге на 60 м — 6,81 и в прыжке в длину – 7,94. Добавилась скорость и выросли результаты в длине.

— У тебя высокие результаты в длине и спринте. Очень сложно представить, что можно подготовиться на такие высокие результаты без штанги. Чем вы заменяете силовую подготовку?

— В основном мы прыгаем в длину с места, тройным. Иногда бросаем ядро вперед и спиной. Мы не используем упражнений с резиной. Утяжелители я попробовал только в этом году, было интересно понять, что это такое.

— Вы делаете тестовые тренировки? Расскажи об этом подробнее.

— Тестовые тренировки в основном делаем незадолго до соревнований. Мои результаты в тестах: бросок ядра 4 кг вперед — 19,50, а спиной — 20,50. Прыжок с места — 3,50. Тройной с места — 10,70. 100 м — 10,0. Порой не все верят, что у меня такие показатели.

— Николай Германович ставит перед тобой конкретные цели на соревнования? Какой-то определенный результат, который ты должен показать?

— Тренер никогда не говорит, что я сегодня должен прыгнуть на 8,10, а завтра на 8,20. Обычно после соревнований говорит: «Я знал, что ты готов на такой-то результат, и ты его показал сегодня». А если что-то не получается и прыжки не клеятся, то для этого есть какой-то аргумент, и он мне объясняет в чем причина. Когда в этом году на «Русской зиме» прыжки не получались, тренер объяснил, что до этого были старты, и я просто не успел восстановиться. И я сам начинаю понимать, что да, действительно так, и тренер прав.

— Сергей, у каждого спортсмена, особенно перед соревнованиями, есть какие-то свои особые приметы. Кто-то в определенном порядке шнурки завязывает, кто-то футболку задом наперед надевает, а что интересного у тебя?

— Особо не заморачиваюсь по этому поводу. Самое главное, чтобы шиповки свои были, те, к которым уже привык. Есть у меня любимая отметочка, которой отмечаю начало разбега, она мой талисман.

— Ты превысил мировой рекорд в прыжке в длину среди юниоров, который простоял 40 лет. Сам не был в шоке от таких прыжков?

— Конечно, именно такого результата мы не ожидали, но была уверенность, что я очень хорошо готов. В мае, выступая в Краснодаре на своем первом старте, улетел на 8,20. А в начале июня мы поехали на сбор перед чемпионатом России среди юниоров в Чебоксары, где были хорошие условия для подготовки: доктор, массажисты, сауна, в общем, все, что нужно для хорошего результата. И на самом чемпионате у меня все попытки были за 8 метров, но именно в последней мне удалось прыгнуть на 8,35 и установить мировой рекорд. На чемпионат мира среди юниоров в Барселону я уже ехал уверенным в том, что выиграю. Когда готов на хороший результат, то уверенность присутствует. Меня выбрали капитаном команды, и было здорово, уже после своей победы, сидеть на стадионе и болеть за свою команду.

— Твой тренер, Николай Германович, сам раньше бегал средние дистанции, а сейчас он тренирует прыгуна в длину. Ему пришлось полностью переквалифицироваться и расти вместе с тобой.

— Да, действительно, он сам когда-то бегал средние дистанции, а сейчас ему приходится осваивать новый для себя вид. У него раньше не было прыгунов, только бегуны, в основном спринтеры. После того, как я закончил школу, тренер ушел из общеобразовательной школы и устроился в спортивную. Мы много времени проводим на сборах. У нас достаточно критическая ситуация — закрыли манеж, и мы тренируемся в подвале. А для хорошего результата нужны условия, поэтому мы ездим на сборы, где Николай Германович общается с другими тренерами. Иногда он пробует что-то новое. Нам, молодым спортсменам, тоже интересно, как тренируются ребята из взрослой сборной. Я наблюдаю за тем, как они разминаются, какую делают нагрузку на тренировке, как восстанавливаются. Нужно всегда смотреть и делать выводы.

— У тебя есть спортивный кумир? У кого бы ты хотел поучиться, перенять какой-то опыт?

— Мне нравится Усэйн Болт, но я не могу назвать его своим кумиром. Пример взял бы с Карла Льюиса, 4-кратного олимпийского чемпиона. Этот спортсмен смог совмещать такие виды, как 100 м, 200 м, эстафета 4х100 м и прыжок в длину. Но самое обидное, что Льюис так и не смог установить мировой рекорд в прыжке в длину, хотя был близок к этому, прыгая на 8,75—8,87. Вот здесь ему, можно сказать, не повезло. Считаю, что на него стоит равняться.

— А тебе самому хотелось бы в будущем побить мировой рекорд Майкла Пауэлла? Это реально?

— На самом деле — все реально. Но неизвестно, когда это может случиться?! Может, через пару лет, а может, на следующий год. Все зависит от того, как ты попадешь в себя, в свой прыжок. Как это получалось у всех великих прыгунов, таких, как Боб Бимон — 8,90 и Майкл Пауэлл 8,95. Это как послание небес сверху. Достаточно одного такого попадания, чтобы все сложилось удачно для прыжка. Раньше казалось, что показывать такие результаты в спринте, как 9,58, — невозможно. Но появился такой спортсмен, как Усэйн Болт и показал, что все возможно.

— У тебя есть хобби? Как ты отдыхаешь?

— Практически все время забирают тренировки. Прихожу домой уставший, смотрю телевизор и ложусь спать. Раньше занимался музыкой. Очень люблю петь. Было время, когда я пел в дуэте. У нас была своя группа, все это продолжалось около года. Мы выступали на сцене и у нас была даже своя подтанцовка. Моя мама, тетя и двоюродная сестра — профессиональные певицы, выступают на сцене. Мама мне помогала ставить вокал. Но потом пошли сборы, стали расти результаты в спорте, и я уже не мог совмещать все, пришлось выбирать, и я выбрал спорт. Сейчас, когда мне хочется попеть, то я прихожу в караоке-бар и там отрываюсь.

— Карьера артиста у тебя не получилась, но зато получается карьера спортсмена. На Олимпийских играх в Лондоне ты был одним из самых молодых участников и самым молодым среди прыгунов в длину. Планировали ли вы заранее попасть на Олимпийские игры в Лондоне? И какие ощущения принесла твоя первая Олимпиада?

— Попасть на Олимпийские игры не планировали. Делали упор на юниорский чемпионат мира, выиграть там, что в итоге и получилось. Атмосфера на Олимпиаде в Лондоне сильно отличалась от той, что была на юниорском чемпионате в Барселоне. Все казалось серьезнее, громче, много суеты, тщательная проверка вещей в кулруме. Но если честно, на меня эта атмосфера не повлияла. Считаю, что на Олимпиаде мне не повезло. Результаты первых трех мест — откровенно слабые. Первое место — 8,31. Если бы 8,50, то не так обидно было. Смотришь на 3-е место — 8,12 и понимаешь, что можно было в призах быть. Неизвестно, как сложатся прыжки через 4 года, и какие результаты будут показывать на следующих Олимпийских играх. Поэтому, конечно, расстроился, что не смог показать свои прыжки.

— Этот не простой сезон закончился, начнется следующий. Уже есть какие-то планы?

— Конечно. И прежде всего — это чемпионат мира в Москве. Ну и Универсиада в Казани. Я еще не смотрел календарь. Зависит от того, какая разница по времени будет между стартами. Если будет больше месяца между ними, то постараюсь совместить оба эти старта. А если меньше, то не стану рисковать и отдам предпочтение чемпионату мира, который к тому же будет проходить в домашних условиях. ◆

Беседу вела
Светлана ЧЕРКАСОВА

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

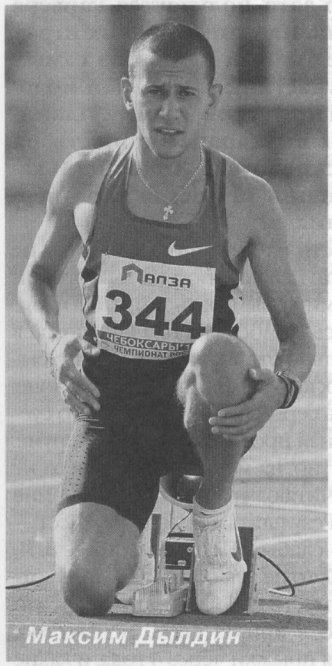
ЧЕБОКСАРЫ (3–6.07)

Мужчины

100 м (4) (-0.5): М.Идрисов (Ир) 10,39; П.Караваев (М-Пск) 10,46 (в п/ф 10,38); К.Петряшов (СПб-Влгд) 10,46 (в п/ф 10,38); А.Вашуркин (Срн) 10,55; М.Половинкин (Пнз) 10,58 (в п/ф 10,54); А.Шпаер (Кмрв) 10,60 (в п/ф 10,50); Е.Котляров (Птрз) 10,64 (в п/ф 10,53); И.Садеев (Ул) 10,72 (в п/ф 10,55).

200 м (6) (2.3): К.Петряшов (СПб-Влгд) 20,73; В.Морозов (М) 20,77; А.Хютте (СПб-Птрз) 20,82; В.Колесниченко (М.о.-Влг) 20,97; А.Бреднев (Смр-Ул) 20,98 (в заб. 20,94); А.Юртаев (Н-Н) 21,01; Е.Котляров (Птрз) 21,08 (в заб. 21,05); А.Прутовых (Иж) 21,11.

400 м (5): М.Дылдин (Прм) 45,01; П.Тренихин (Ект-Тмн) 45,24; В.Краснов (Ир) 45,36; Д.Алексеев (СПб-Прм) 45,43; В.Кругляков (Смр-Пнз) 45,85; С.Петухов (СПб, ЮР) 46,10; К.Свечкарь (М-Брнл) 46,46; Д.Несмашный (Ств) 47,04 (в п/ф 46,94).

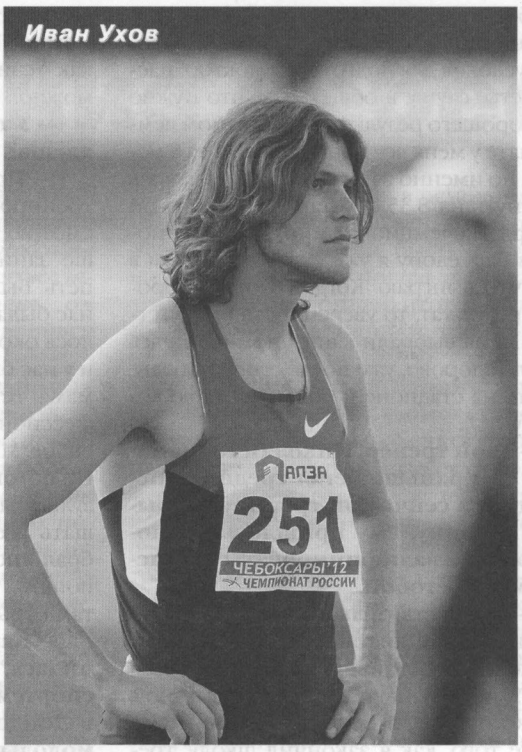


Максим Дылдин

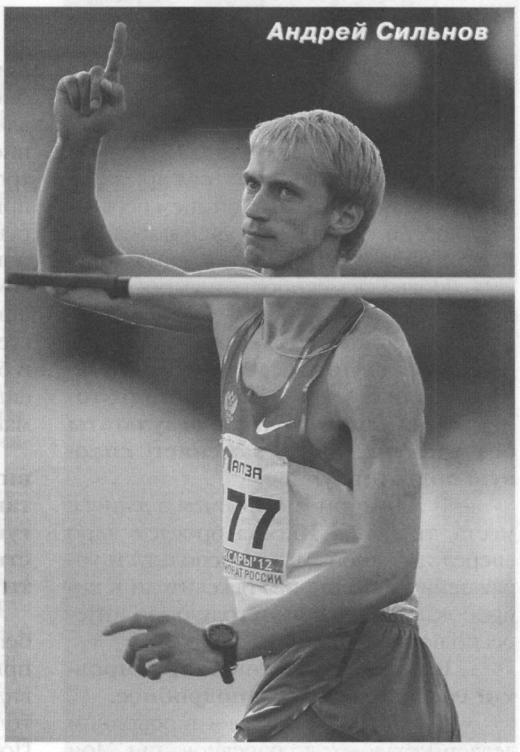
800 м (4): И.Нестеров (Ект) 1.48,05 (в заб. 1.47,89); Е.Шармин (М.о.) 1.48,89 (в заб. 1.47,62); И.Тухтачев (Ир-Нс) 1.48,98 (в заб. 1.48,65); А.Яценко (М.о.-Пнз) 1.49,25 (в заб. 1.48,23); П.Тебенков (Каз) 1.49,88; А.Шепляков (Блг) 1.49,93 (в заб. 1.48,64); С.Поистогов (М-Ект) 1.50,13 (в заб. 1.48,63).

1500 м (6): Е.Николаев (Уфа) 3.39,25; П.Хворостухин (СПб) 3.39,28; В.Соколов (М-Чл) 3.40,71; И.Тухтачев (Ир-Нс) 3.41,63; А.Попов (Нврж) 3.43,21 (в заб. 3.42,63); А.Усольцев (Ект) 3.43,68 (в заб. 3.43,27); А.Чистов (М-Орел) 3.43,69 (в заб. 3.42,77); М.Толстихин (М-Кстр) 3.44,14.

5000 м (4): А.Сафронов (Уфа) 13.30,30; С.Киселев (Кз-Чбк) 13.45,74; О.Григорьев (М-Срт) 13.46,45; С.Саяпин (М-Хб) 13.47,43; С.Иванов (Кз-Чбк) 13.47,78; В.Никитин (Прм-Ект) 13.49,59; А.Карпин (СПб) 13.50,01; В.Шаламов (Кр) 13.53,48.



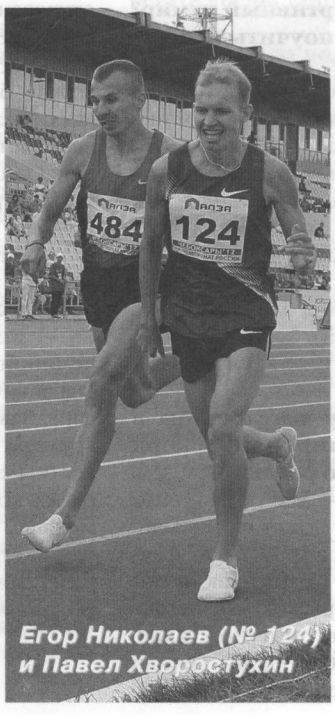
Иван Ухов



Андрей Сильнов

110 м с/б (5) (0.9): К.Шабанов (М-Пск) 13,57; Е.Борисов (М.о., П) 13,78; А.Дремин (Чл) 13,83; А.Гилязов (Кз) 13,85; Д.Прокофьев (М) 13,89; И.Перемота (Чл) 13,90; Ф.Шабанов (М) 14,00 (в заб. 13,82); А.Ковальчук (Чркс) 14,33 (в заб. 14,18).

400 м с/б (4): В.Сакаев (Нс) 49,59; В.Антманис (М-Орб) 49,87 (в заб. 49,71); А.Деревягин (М-Кмрв) 50,31 (в заб. 49,94); Е.Кузнецов (М) 50,79 (в заб. 50,62); Н.Андриянов (Нс) 50,90; И.Шаблюев (СПб) 51,22; А.Погорелов (Нс) 51,64 (в заб. 50,88); В.Скляров (СПб, ВС) 52,37 (в заб. 51,76).



Егор Николаев (№ 124) и Павел Хворостухин

3000 м с/п (3): Н.Чавкин (М) 8.26,38; Д.Балашов (Ект) 8.29,17; И.Миншин (М-Клг) 8.29,58; И.Сафиуллин (Влдв) 8.29,59; С.Анищенко (М.о.) 8.32,55; А.Фарносов (М-М.о.) 8.33,81; Ю.Ковалев (М-Р/Д) 8.40,01; Д.Саурбаев (Чл) 8.47,87.

4х100 м (6): Карелия (Д.Кирилюк, Е.Котляров, А.Ферштат, Ю.Чугунов) 40,63; Краснодарский кр. (А.Абрамкин, А.Волков, Д.Лопин, И.Шевцов) 40,76; Мордовия (В.Сизов, А.Фаттихов, А.Дураев, А.Вашуркин) 40,84; Пензенская о. (Д.Шиян, И.Кузнецов, М.Половинкин, И.Гостев) 41,04; Омская о. (В.Тиссен, В.Нарежный, М.Легонький, М.Корчагин) 41,07; Нижегородская о. (М.Харитонов, С.Подуздов, К.Блинов, А.Юртаев) 41,98.

4х400 м (6): Москва (П.Кириллов, М.Еремин, Е.Кибакин, Д.Несмашный) 3.08,11; Тюменская о. (А.Свиридов, Д.Кудрявцев, А.Сигаловский, П.Тренихин) 3.08,27; Пермский кр. (В.Бреев, Д.Коробов, В.Фрлов, А.Кениг) 3.08,76; С.-Петербург-1 (М.Александренко, С.Пономаре, Ю.Трамбовецкий, И.Шаблюев) 3.09,09; Новосибирская о. (А.Хайновский, Н.Березников, Н.Андриянов, В.Сакаев) 3.10,29; Самарская о. (А.Самарский, В.Комаров, А.Герасимов, Ю.Пидюрчин) 3.10,94; Краснодарский кр. (С.Водолага, В.Бредихин, В.Гузий, С.Жилко) 3.11,50; Нижегородская о. (О.Мишуков, А.Ермаков, Д.Ефимов, А.Родимов) 3.15,53.

Высота (5): И.Ухов (М) 2,39; А.Сильнов (Р/Д-М.о.) 2,37; А.Шустов (М.о.-Н-Н) 2,35; А.Дмитрик (СПб-Л.о.) 2,33; С.Мудров (М-Ивн) 2,31; Д.Цыплаков (Хб) 2,31; Э.Мальченко (М, ВС) 2,24; Я.Рыбаков (М) 2,20.

Шест (5): С.Кучеряну (М) 5,72; Д.Стародубцев (Чл) 5,72; Е.Лукьяненко (Кр) 5,65; Д.Желябин (М-Ств) 5,65; А.Беднюк (Омск) 5,55; А.Буря (Влг) 5,45; И.Павлов (М-Орел, ВС) 5,45; А.Иванкин (Влг-Ств) 5,45.

Длина (5): А.Меньков (Крс) 8,24 (0.2); П.Шалин (М-Лпц) 8,08 (0.0); С.Полянский (М.о.) 7,93 (1.7); А.Петров (Брн-Нс) 7,87 (0.6); П.Караваев (М-Пск) 7,76 (0.7); В.Шкурлатов (Пнз-Влг) 7,71 (0.1) (в кв. 7,82); А.Золотоглавый (М, П) 7,68 (0.5) (в кв. 7,80); С.Николаев (М-Клнг) 7,65 (0.0) (в кв. 7,67).

Тройной (5): Л.Адамс (М-СПб) 17,06 (0.0); А.Федоров (М.о.-Смл) 16,84 (0.0); Ю.Ковалев (М-Р/Д) 16,68 (-0.3); С.Ярмак (Влдв) 16,67 (0.0); И.Спасовходский (М, П) 16,62 (0.1); А.Сергеев (М-Тв) 16,55 (1.0); А.Юрченко (Смр) 16,17 (0.0) (в кв. 16,56); А.Болтенков (М-Врж) 16,11 (0.9) (в кв. 16,34).

Ядро (3): М.Сидоров (М.о., Д) 21,51; И.Юшков (Ир-Нс) 20,77; С.Цирихов (М-Влдк) 20,00; А.Лобыня (М-Нс) 19,70; А.Лесной (Кр) 19,65; В.Кокоев

Богдан Пищальников

Максим Сидоров

Антонина Кривошапка (в центре), Юлия Гущина (слева) и Татьяна Фирова

(М-Влдк) 19,49; К.Лядусов (Р-Д) 19,31.

Диск (4): Б.Пищальников (Срн-Тв) 65,64; Н.Седюк (Н-Н) 58,90; С.Алексеев (М-Ств) 57,56; И.Краснощеков (СПб) 56,23; М.Дворников (М-СПб) 55,93; А.Сысоев (М-Влг) 55,65; Е.Братко (Чл) 54,83 (в кв. 55,87); А.Кириа (Кр) 53,92 (в кв. 54,56).

Молот (5): К.Иконников (СПб-М.о.) 80,71; И.Виниченко (М.о.) 78,09; А.Поздняков (СПб) 74,94; А.Загорный (М-Ярс) 74,36; А.Королев (СПб) 73,10; Д.Великопольский (М-Смл) 70,88 (в кв. 70,96); Е.Айдамиров (М-Р-Д) 68,96 (в кв. 69,71); А.Кочнев (Смр) 68,11.

Копье (4): И.Коротков (Н-Н-Нс) 79,61; А.Товарнов (Пнз-Влг) 79,11; В.Иордан (М.о.) 78,63; Д.Тарабин (М) 76,48; И.Сухомлинов (Нл-СПб) 75,75; Н.Петинов (Влг) 73,12; А.Харитонов (М-СПб) 72,42; Е.Филичкин (Ств) 70,97.

Женщины

100 м (4) (-0.9): Е.Савлинис (М) 11,40 (в п/ф 11,37); Н.Русакова (СПб-Кз) 11,43 (в п/ф 11,32); Е.Полякова (М, ФСО) 11,46 (в п/ф 11,42); Н.Ракачева (Р/Д) 11,61 (в п/ф 11,58); М.Пантелеева (М-Лпц) 11,62 (в п/ф 11,60); Ю.Кацура (Кр) 11,64 (в п/ф 11,58); Ю.Кашина (Крс-Влгд) 11,66 (в п/ф 11,58); Н.Муринович (М-Р/Д) 11,70 (в п/ф 11,54).

200 м (6) (1.0): А.Федорива (М, П-Д) 22,19; Н.Русакова (СПб-Кз) 22,49 (в заб. 22,42); Е.Савлинис (М) 22,65 (в заб. 22,62); О.Белкина (СПб) 22,73; Ю.Чермошанская (М) 22,82; М.Пантелеева (М-Лпц) 23,04; Е.Вороненкова (М-Клг) 23,30 (в заб. 23,02); Е.Козлова (Чрп) 23,36 (в заб. 23,21).

400 м (5): А.Кривошапка (Влг) 49,16; Ю.Гущина (М.о.-Р/Д) 49,28; Т.Фирова (М.о.-Н-Н) 49,72; Н.Назарова (М, П) 50,07 (в п/ф 50,00); А.Капачинская (М) 50,37; К.Вдовина (Лпц-М.о.) 50,52 (в п/ф 50,43); Л.Литвинова (М-Лпц) 50,82 (в п/ф 50,61); Е.Мигунова (Кз) 51,90 (в п/ф 50,91).

800 м (4): Е.Поистогова (Ект) 1.58,15; Е.Аржакова (М-Кр) 1.58,47 (в заб. 1.57,67); Е.Костецкая (СПб) 1.58,83 (в заб. 1.57,46); Е.Кофанова (М) 1.59,18 (в заб. 1.57,77); Т.Маркелова (Мрм) 2.00,30 (в заб. 1.58,55); И.Марачева (Клг-Смр) 2.00,88 (в заб. 2.00,13); О.Демина (М.о.) 2.01,39 (в заб. 2.00,06).

1500 м (6): Е.Костецкая (СПб) 3.59,28; Е.Мартынова (М-Брн) 3.59,49; Т.Томашова (Прм, П) 3.59,71; Е.Соболева (М-Брн, Л) 4.00,09; Н.Евдокимова (Кр-СПб) 4.01,85; С.Подосенова (Омск) 4.04,04; Ю.Фоменко (М.о.-Брн) 4.04,14; Е.Горбунова (Н-Н-Чбк) 4.07,68.

5000 м (4): Ю.Васильева (Уфа) 15.20,41; Е.Наговицына (Иж) 15.23,58; Н.Пучкова (Н-Н-Чбк) 15.24,00; Н.Попкова (М) 15.24,74; А.Прокопьева (Н-Н-Чбк) 15.24,96; И.Абитова (Смр) 15.26,19; М.Коновалова (М-Ир) 15.27,54; С.Киреева (М.о.-Лпц) 15.29,48.

100 м с/б (5) (1.1): Т.Дектярева (М.о.-Ект) 12,81; Е.Галицкая (СПб) 12,90 (в заб. 12,78); Ю.Кондакова (СПб, ЮР) 12,93; О.Самылова (М-СПб) 12,95 (в заб. 12,86); Н.Аргунова (Кр) 13,13 (в заб. 13,08); А.Антонова (М) 13,24 (в заб. 13,08); С.Топилина (Кмрв) 13,34 (в заб. 13,20); А.Соловьева (М-Влг) 13,51 (в заб. 13,17).

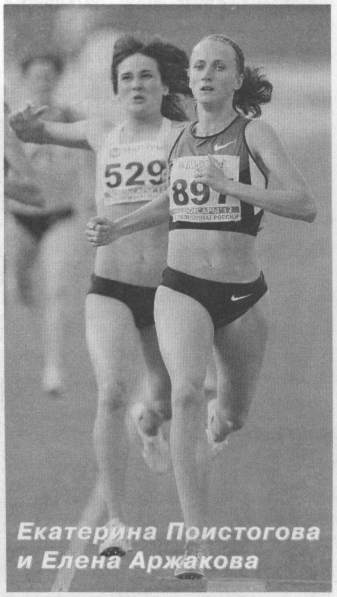
400 м с/б (4): Н.Антюх (М-СПб) 53,40; Е.Чуракова (Прм) 54,90; А.Отт (Ект) 56,17; С.Гоголева (СПб) 56,53 (в заб. 55,66); В.Рудакова (Прм) 56,53; А.Коршунова (Влг) 56,63; О.Царанок (М) 56,92 (в заб. 56,76); П.Бордюгова (Кр) 56,99.

3000 м с/п (3): Ю.Зарипова (М.о.-Кз-Влг) 9.09,99; Г.Галкина (Н-Ч) 9.25,92; Е.Орлова (М) 9.31,37; Н.Горчакова (М.о-Чл) 9.35,55; Н.Власова (Влдв) 9.44,38; Л.Кузьмина (М-Чбк) 9.51,87; Л.Харламова (М-СПб) 9.54,20; Н.Измоденова (Ир-Тверь) 9.58,33.

4x100 м (6): Иркутская о. (Е.Болсун, А.Кочержова, Ю.Глибко, А.Гаманец)

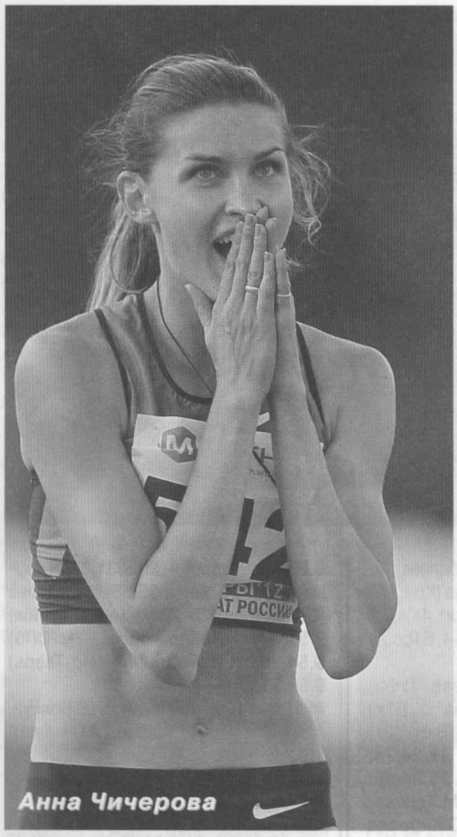
Елена Соколова

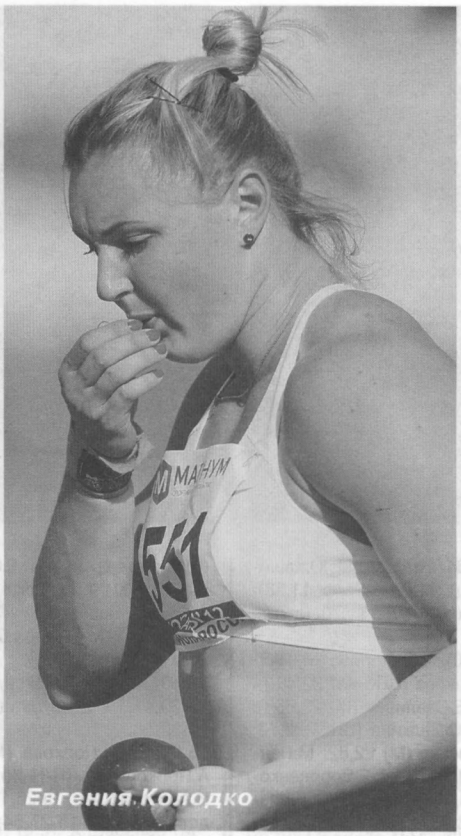
Александра Федорива

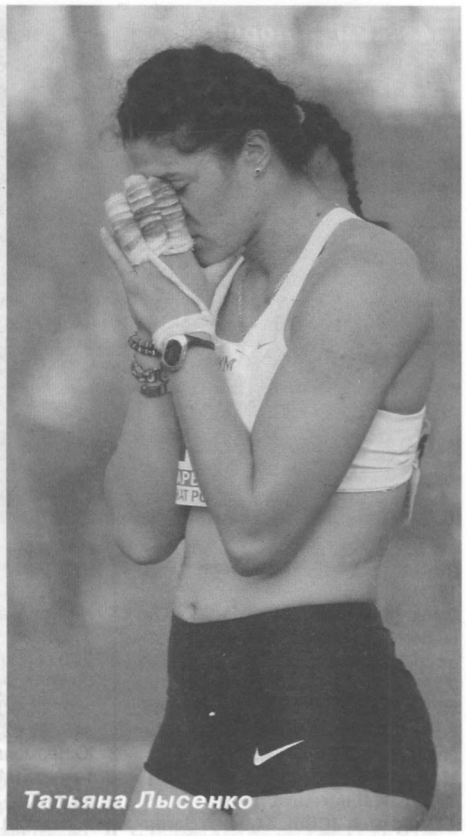


Екатерина Поистогова и Елена Аржакова

Екатерина Костецкая, Екатерина Мартынова и Татьяна Томашова (справа налево)


Анна Чичерова


Евгения Колодко


Татьяна Лысенко

44,81; Пензенская о. (О.Терехина, Н.Шишкова, Е.Аксенова, Л.Мочалина) 44,86; Москва (Т.Филатова, А.Антонова, Ю.Мехти-Заде, Е.Вороненкова) 44,94; С.-Петербург (И.Васильева, О.Белкина, М.Аглицкая, Е.Лапина) 45,54; Нижегородская о. (Е.Кондратьева, А.Тарасова, О.Калабашина, А.Климина) 46,36; Кировская о. (Е.Савина, М.Платунова, О.Первякова, А.Зыкина) 46,89.

4х400 м (6): Свердловская о. (А.Григорьева, Т.Вешкурова, А.Отт, К.Усталова) 3.32,32; Свердловская о. (А.Ягупова, О.Львова, Е.Шестакова, П.Дериглазова) 3.33,44; Волгоградская о. (О.Товарнова, Л.Молгачева, А.Коршунова, А.Доканева) 3.33,60; Новосибирская о. (М.Карнащенко, А.Федяева, Е.Кобелева, Д.Шашова) 3.34,09; С.-Петербург (А.Орешкина, Л.Семенова, В.Знаменская, С.Гоголева) 3.34,73; Нижегородская о. (О.Калабашина, А.Соловьева, Ю.Постникова, М.Журавлева) 3.37,64.

Высота (4): А.Чичерова (М-Р.о., ВС) 2,03; С.Школина (М-Смл) 2,01; И.Гордеева (СПб) 1,99; Т.Мнацаканова (М, ФСО) 1,89; О.Старостина (Брнл) 1,85; М.Смолякова (Кмрв) 1,85; М.Кучина (Прхл) 1,85; А.Паклина (Кирг) 1,85.

Шест (4): С.Феофанова (М, П) 4,65; А.Савченко (М-СПб) 4,60; А.Киряшова (СПб) 4,55; А.Сидорова (М) 4,50; Т.Полнова (Кр, П) 4,40; А.Жук (Ир) 4,40; Т.Стецюк (М-Ир) 4,20; В.Снегова (СПб) 4,20.

Длина (4): Е.Соколова (М-Блг) 7,06 (0.0); А.Назарова (М-СПб) 6,88 (0.0) (в кв. 6,90); Л.Колчанова (Кстр) 6,87 (0.4); О.Кучеренко (Кр-Влг) 6,81 (1.1); Д.Клишина (М-Тв) 6,81 (0.0); Т.Котова (М-Брнл, П) 6,66 (0.2); Т.Тер-Месробьян (СПб, ВС) 6,41 (0.6) (в кв. 6,59); Е.Ситникова (Влдв) 6,36 (0.5).

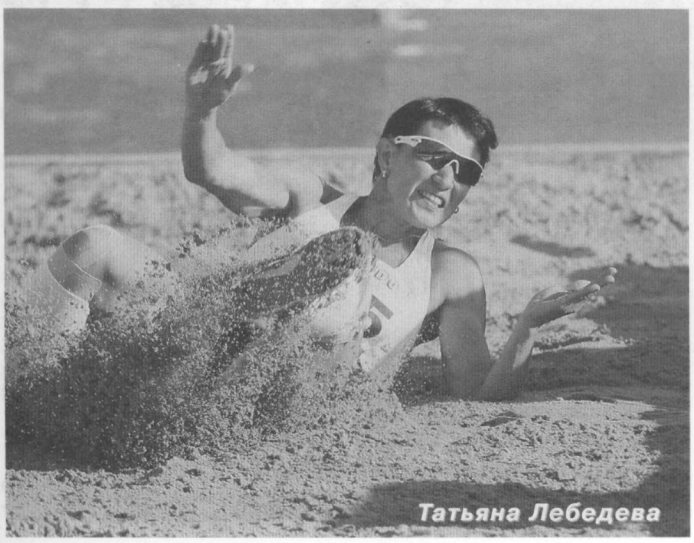
Тройной (4): Т.Лебедева (Влг, ВС) 14,68 (0.0); В.Валюкевич (М-Кр) 14,64 (0.0); В.Мосина (СПб) 14,50 (1.6); О.Забара (Кр-Мк) 14,41 (0.1); А.Крылова (СПб-Кз) 14,40 (0.2); Я.Бородина (М) 14,32 (0.3); Е.Каюкова (Хб) 14,28 (0.4); В.Долгачева (СПб) 14,17 (0.0).

Ядро (4): Е.Колодко (СПб-Як) 20,15; А.Авдеева (Срн-Смр) 19,00; И.Тарасова (М-Р/Д) 18,96; А.Омарова (М.о.-Ств) 18,68; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,76; Л.Морунова (М-Смл) 17,56; О.Свиридова (Хб-Тверь) 17,31; Е.Зюганова (М-Брн) 16,03.

Диск (5): Д.Пищальникова (Срн) 70,69; В.Ганеева (М, ФСО) 64,20; С.Сайкина (М) 60,81; Н.Садова (Н-Нс) 59,70; А.Денисенко (М, П) 58,44; Е.Строкова (Лпц) 58,36; Е.Панова (М-Влд) 57,97; Ю.Мальцева (М) 55,68.

Молот (5): Т.Лысенко (М.о-Р/Д) 78,51; Г.Ханафеева (М.о.-Срн-Чл) 76,04; М.Беспалова (М.о.-СПб) 74,91; А.Булгакова (М-Ств) 74,02; О.Кондратьева (М-Як) 72,22; З.Тарасова (Смр) 66,26; Е.Ригерт (М-Р/Д) 65,65; Н.Волкова (Смр) 64,29.

Копье (4): М.Абакумова (Кр-Ств) 64,41; М.Максимова (М-Чбк) 58,53; О.Громова (М.о.) 57,94; В.Сударушкина (СПб) 55,50; А.Спикина (М-Ств) 53,15; В.Абакумова (Клнг) 52,79; М.Яковенко (Кр) 52,50; В.Шинкоренкова (Влг) 47,55. ◆


Татьяна Лебедева

Дарья Пищальникова

Юрий ЧИРКОВ
Чебоксары—Москва

Высокая планка Чебоксар

Второй год подряд Чебоксары принимали чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов. Столица Чувашии вновь собрала рекордное количество участников — 377 спортсменов из 45 регионов России, а также Казахстана, Латвии и Узбекистана. Наиболее представительные команды прислали Республика Татарстан — 49 спортсменов и Чувашская Республика — 48.

Чемпионат отличался исключительно высоким уровнем спортивной квалификации спортсменов. В нем приняли участие один заслуженный мастер спорта — Ольга Чернявская (Ставропольский край), 7 мастеров спорта международного класса и 54 мастера спорта. Участников соревнования приветствовали заместитель министра по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики С.С.Шелтуков и чемпионка мира заслуженный мастер спорта Алина Иванова. Разразившийся во время открытия чемпионата ливень напрасно пытался охладить страсти, разгоревшиеся на беговой дорожке и в секторах.

Свежие краски спринта

Год назад спринтеры установили своеобразный рекорд: в восьми возрастных группах из девяти победителям удалось сделать дубль — одержать победы на 100 и 200 м. В этом году они вели борьбу уже в одиннадцати группах. И в десяти из них победители выиграли обе дистанции. Показательно, что цена золотой медали значительно «подорожала». Так, чемпион страны Юрий Ильин из Нижнекамска (45—49) показал на 100 м 12,25, улучшив свой победный результат годичной давности на 0,52. Представитель Бурятии Лев Шапхаев (50—54) финишировал через 12,66, сбросив 0,44. Владимир Антропов из Нижнего Новгорода (60—64) преодолел 100 м за 13,55, лучше, чем в прошлом году на 0,21. И это несмотря на прохладную погоду и встречный ветер в первый день чемпионата.

Анатолий Балобанов (55—59) из Кирова сделал победный дубль на 100 и 200 м с результатами международного класса 12,14 и 24,94, что позволило ему второй год подряд стать победителем чемпионата в абсолютном зачете среди мужчин. Сложные погодные условия не помешали рекордам. Дебют Александра Ярошенко в группе 75—79 явно удался. Петербуржец финишировал с новым рекордом России на 100 м — 15,10. Два рекорда страны записал на свой счет старейшина чемпионата 86-летний Равиль Гумарбаев из Новотроицка. Преодолев 100 м за 20,70 и 200 м за 43,71, он значительно приблизил их к лучшим европейским показателям.

В центре внимания было выступление Ивана Зайцева из Владивостока. Сенсационный дебют на чемпионате мира в помещении, где он завоевал золото в эстафете и два серебра в спринте, явно придал ему уверенности в своих силах. В Чебоксарах Иван без особого напряжения пробежал 100 м за 11,18, а дистанцию вдвое длиннее за 22,36. В его беге подкупает умение бороться за победу до «финишной ленточки». Надежным дублером дальневосточника зарекомендовал себя Павел Бубнов из Самары.

В беге на 400 м свою седьмую победу на чемпионатах страны праздновал бегун из Соликамска Николай Разжигаева (70—74). Пятый раз добились такого успеха представитель Республики Марий Эл Ипполит Лобанов (60—64) и Николай Михайлов (80—84) из Тольятти.

«Вечный» рекорд Михаила Фаустова

Вопреки ожиданиям выступление главных фаворитов на коротких дистанциях оказалось скромным. Но если спринтеры Татарстана все-таки сумели положить в командную копилку 5 золотых медалей, то москвичам это удалось сделать лишь дважды. Исход командной борьбы во многом зависел от выступления на средних и длинных дистанциях. Именно здесь спортсмены Поволжья создавали решающий отрыв от ближайших соперников. Но как сложится борьба сейчас? Рекордное количество участников могло изрядно изменить соотношение сил. Только в беге на 800 м изъявило желание участвовать 90 (!) спортсменов.

Как всегда, действительность оказалась богаче многих прогнозов. В большинстве забегов напряженная борьба шла буквально до последнего метра. В беге на 800 м лишь представителям Татарстана Марату Исмагилову, Жавдату Загитову, Ивану Слепневу и москвичу Михаилу Фаустову удалось сохранить звание чемпиона страны. При этом Загитов показал абсолютно лучший результат в беге на два круга — 2.13,16.

Двойной успех на средних дистанциях позволил Михаилу Фаустову стать автором поистине уникального достижения в ветеранском спорте. Выступая в группе 75—79 лет, он на протяжении всех пяти лет неизменно одерживал победы на летних чемпионатах России в беге на 800 м и 1500 м. Этот своеобразный рекорд можно только повторить. Полковник в отставке правоохранительных органов, он и сегодня продолжает трудиться научным сотрудником в одном из институтов МВД России. 18 ноября спортсмен отметит восьмидесятилетний юбилей, а мы пожелаем ему продолжения рекордной серии в новой возрастной группе.

Из представителей новой волны большое впечатление произвел бег Валерия Полетаева (35—39) из Чебоксар. Уверенно опередив соперников, он показал лучшее время дня на 800 м — 2.00,96 и 1500 м — 4.11,15. Интересно, что Валерий до десятых долей повторил победное время прошлогоднего триумфатора Фаниля Тухбатуллина. Дуэль этих спортсменов могла бы стать украшением чемпионата, но Фаниль в Чебоксары не приехал. Но и без этого захватывающих зрелищ на дорожке хватало. 12 человек вышли на старт бега на 800 м в группе 60—64 года. От обилия громких имен учащался пульс даже у зрителей, но решающее слово на финише сказал Алексей Кривоносов, сумевший опередить своих звездных соперников почти на 3 секунды.

На «полуторке» мы увидели бег легенды отечественного ветеранского спорта Ахмета Гирфановича Сиразиева из Казани. 84-летний многократный чемпион мира по бегу и лыжным гонкам продолжает свою славную спортивную Одиссею.

Победители многих международных соревнований Леонид Тихонов и Григорий Колгашкин из Петербурга, Владимир Хрипунов, Гусман Абдуллин и Юрий Фирстов из Татарстана, Тарик Алиев из Москвы подтвердили в Чебоксарах свои чемпионские полномочия. Но чемпионам надо быть начеку — в Чебоксарах громко заявила о себе целая группа малоизвестных бегунов. Знакомьтесь — двукратный чемпион России в группе 40—44 года Александр Буравов из Находки. Именно он стал обладателем лучшего результата среди всех участников на 5000 м — 15.54,95 и 10 000 м — 34.38,00. На чемпионатах России быстрее него бежал только известный стайер из Воронежа Олег Стрижаков. Александр опытный марафонец, любитель горного бега. В ветеранском спорте у него открываются большие перспективы.

В прошлом году имя Михаила Синейко впервые появилось среди победителей чемпионата России. Год спустя стайер из Комсомольска-на-Амуре убедительно доказал, что тот успех был не случаен. Михаил в отличном стиле провел бег на 5000 м, показав результат международного класса для спортсменов группы 70—74 года — 20.15,65. В Чебоксарах еще один представитель Дальнего Востока заставил говорить о себе. 76-летний Игорь Зеленский из Владивостока в беге на 5000 м уступил только многократному чемпиону России Владимиру Хрипунову.

В барьерном беге подтвердил высокий класс чемпион Европы Валерий Давыдов. Красноярец уверенно выиграл обе дистанции, установив в беге на 100 м с/б новый рекорд России — 15,41. Не сдает чемпионских полномочий Валентин Райков (75—79) из Тольятти, сумевший повторить победный дубль прошлого года.

Напряженная борьба развернулась и в спортивной ходьбе. В группе 40—44 с большим интересом ожидалась дуэль москвича Вячеслава Дегтяренко и сильного мастера Андрея Пупышева из Глазова. В марте на чемпионате мира они выступали в разных возрастных группах. Вячеслав стал двукратным чемпионом мира. Андрей завоевал серебро и бронзу. В Чебоксарах им предстояла первая очная схватка в одной группе. На дистанции 5000 м исход борьбы долго оставался не ясным. И все же на финишном отрезке Андрею удалось немного оторваться от именитого соперника. Судьи зафиксировали у него отличное время 21.57,44. Столичный спортсмен финишировал через 22.04,54, улучшив рекорд Москвы на 33 секунды. На дистанции вдвое длиннее преимущество ходока из Удмуртии составило уже почти минуту.

Возвращение Виктора Грузенкина

Впервые я увидел его на чемпионате Европы-2004 в Дании. Невысокого роста, атлетически сложенный спортсмен с профессорской внешностью заметно выделялся среди соперников своей физической мощью и бойцовскими качествами. Выступая в пятиборье, сибиряк перед последним видом уверенно лидировал, но — вот они, парадоксы спорта! — умудрился потерять не только золото, но и серебро, проиграв второму призеру всего 5 очков. Было, конечно, обидно. Но едва отдышавшись, Виктор Грузенкин куда с большим интересом начал говорить не о себе, а о судьбах ветеранского спорта в России и родном Красноярском крае. Было видно, что это не дежурные слова о здоровом образе жизни, а выстраданная собственным спортивным опытом философия жизненного пути. Уж чего-чего, а опыта ему не занимать. Один из сильнейших десятиборцев мира, двукратный победитель матча СССР—США, самый стабильный многоборец страны на протяжении целого десятилетия в отличие от многих отечественных спортивных звезд не снисходительно посматривал на зарождавшееся ветеранское движение, а активно его поддержал, увидев в нем важное социальное явление, за которым большое будущее. Не случайно на вопрос о самом памятном достижении Виктор неизменно отвечает: «Мировой рекорд среди ветеранов!». Феноменальное достижение красноярца в десятиборье 7687 очков вот уже 15 лет является недостижимой мечтой многих спортсменов. Меняются поколения атлетов, пытающихся штурмовать этот Эверест, а рекорд сибиряка продолжает стоять как скала.

После того памятного чемпионата Европы Виктор надолго исчез из списков участников чемпионатов России. Доходили слухи, что спортсмен ведет большую работу по развитию ветеранского движения в Красноярском крае. Энтузиасты здорового образа жизни нашли понимание у депутатов краевой думы и активно работают над региональным законом. Сам Виктор, кандидат педагогических наук, с головой ушел в проблемы студенческого спорта. В ведущих вузах Красноярска его ценят как настоящего профессионала, умеющего добиваться поставленной цели. В прошлом году незаметно подкрался юбилей — 60 лет. До рекордов ли в горячке наших будней?

Тем неожиданнее было появление Виктора Грузенкина в Чебоксарах. Атлет чуть погрузнел, но во внешнем облике легко угадывалась природная мощь, способная на многое.

Семь лет назад Петр Дублинский из Норильска установил рекорд России, толкнув ядро на 13,92. Кто только не пытался атаковать достижение северянина. Ближе всех подошел к нему чемпион Европы-2002 Алексей Зенкин из Липецка, которому не хватило до рекорда всего 8 см. В столице Чувашии Виктор Грузенкин уже во второй попытке отправил снаряд на рекордную орбиту — 14,54. О весомости достижения сибиряка говорит такой факт: золото чемпионата мира-2011 в Сакраменто (США) «стоило» 14,92. В борьбе с сибиряком отличного результата добился Леонид Краковский из Коряжмы, пославший ядро на 13,78.

Свою четвертую золотую медаль чемпиона России в толкании ядра завоевал чемпион мира-2011 из Воронежской области Михаил Костин. Приведем победные результаты Михаила на чемпионатах страны в группе 50—54 года: 14,53—14,25—15,65—14,97. Но и эту великолепную серию удалось перекрыть Николаю Гольцову из Бийска (75—79). Бывший летчик-истребитель удерживает за собой звание сильнейшего толкателя ядра в России с 2007 года. В метании копья отметим блестящий бросок Сергея Лодочникова из Перми — 57,87. В метании молота только казанский атлет Валентин Акулов (75—79) серьезно угрожал рекорду России — 37,20.

Вы думаете, что установив рекорд России в ядре, Виктор Грузенкин успокоился? Плохо вы знаете его характер! На следующий день, когда погода, словно извиняясь за вчерашние дожди и холода, подарила участникам роскошный июльский день, наш герой неспешно объявился в секторе для прыгунов в высоту. Странно было видеть его солидную и коренастую фигуру среди высоких и тонких высотников. Однако очень скоро стало ясно, что именно у этого «не стандартного» прыгуна есть чему поучиться. И не удивительно — 15 лет сияет неприступной вершиной для атлетов группы 45—49 рекордное достижение красноярца 1,90 (!). В секторе Виктор все делал обстоятельно и не спеша. Начал со скромной высоты 1,40, а закончил выступление под гром аплодисментов великолепным прыжком на 1,60 — повторение рекорда России.

Один из сильнейших прыгунов Европы Игорь Свинцов явно стремился реабилитировать себя перед земляками за прошлогоднее поражение. Тогда он уступил Михаилу Мехоношину из Камышина по попыткам. На этот раз Игорь не дал усомниться в своем мастерстве, хотя показанным результатом 1,75 вряд ли остался доволен. Такую же высоту преодолел в группе 45—49 Виталий Романович из Ханты-Мансийского АО. Именно он стал «возмутителем» спокойствия среди высотников в этом году. Из полной неизвестности Виталий неожиданно предстал во всем блеске на чемпионате мира в помещении, где завоевал золотую медаль с отличным результатом 1,93. Конечно, это чудо имело земное происхождение. Виталий — мастер спорта СССР по прыжкам в высоту, личный рекорд 2,16. Работая учителем физкультуры в школе, постоянно поддерживает себя в хорошем физическом состоянии. Судя по всему, именно он попытается в ближайшее время побить «вечный» рекорд Грузенкина.

В прыжке в длину подтвердили свой класс Евгений Пудовников из Тосно и Святослав Сауляк. Впервые завоевал звание чемпиона страны представитель Красноярска Игорь Панихин (40—44) — 5,65. Отличный прыжок удался Владимиру Федорову (50—54) из Новосибирска — 5,90. Этот результат и стал лучшим в секторе для прыжков в длину.

В тройном прыжке удалось повторить прошлогодний успех только ярославцу Николаю Шилову (60—64), которому для победы хватило 9,60. В группе 55—59 москвич Александр Корнажицкий впервые опередил чемпиона Европы Евгения Пудовникова — 11,92. Прославленные ассы тройного Владимир Ройтман (Москва) и Федор Щербина (Мурманск) не испытывали никаких проблем в борьбе за золото. Улетев, соответственно, на 9,16 и 9,97, они подтвердили свою готовность бороться на чемпионате Европы за самые высокие места.

И красота, и вдохновение, и результат!

Наши прелестные россиянки всегда остаются женщинами. Им в любом деле подавай и красоту, и вдохновенье, а в спорте еще и результат. Какой — это уж как получится. Главное, чтобы к нему было приложена медаль. Потому что только она является пропуском на пьедестал почета, где на несколько мгновений можно почувствовать себя самой счастливой и красивой на свете и, улыбнувшись, подумать: «Какая же я все же молодец!». Таких королев на чемпионате нашлось ни много, ни мало 73. На необъятную нашу страну, пожалуй, маловато. Тем дороже нам каждая из них.

Несмотря на сложные погодные условия, в спринте блеснула отменной скоростью Наталья Суханова из Северодвинска. Она стала единственной участницей, кому покорился непростой барьер 13 секунд. Быстрое время показали петербургская спортсменка Людмила Товарова и Людмила Самотошенкова из Тосно, пробежавшие 100 м за 14,84 и 14,94 соответственно. Преодолев 200 м за 27,10, Суханова была очень близка к рекорду России своей подруги Елены Шелудиной. Сама же Лена решила сосредоточиться на беге 400 м, где она является рекордсменкой страны. И будь погода помилосердней к спортсменкам, рекорд вряд ли устоял. В борьбе с сильной красноярской бегуньей Ниной Арнст, северянка показала отличное время

1.01,86. Впечатляет и ее достижение на 400 м с/б — 1.04,74. Как всегда с необычайной энергией и напором выступала пермская спортсменка Татьяна Лодочникова, завоевавшая в спринте золото и два серебра. Второе десятилетие Наталья Асеева (75—79) из Глазова остается в ряду сильнейших спортсменок страны.

На средних дистанциях зрелое мастерство продемонстрировала Татьяна Ныркова из Саранска. Особенно хорош ее результат на 1500 м — 5.16,29. Каждый старт Майи Клименко из Петербурга — это лучшая агитация за ветеранский спорт. Недаром фоторепортеры спешат запечатлеть ее на финише! Жизнерадостная Майя, безо всяких переживаний проскочив 80-летний юбилей, с редким оптимизмом продолжает покорять пространство и время. Трудно представить чемпионаты России и без блокадницы Людмилы Сергеевой из Приозерска. Для нее они давно уже стали родным местом встречи, которому изменить нельзя.

В беге на длинные дистанции отличилась Татьяна Золотарева (40—44) из города на Неве, уверено опередившая Наталью Фисун из Каменск-Уральска. Один из лидеров сборной России Светлана Коляскина (45—49) одержала на стайерских дистанциях двойную победу. Среди спортсменок группы 65—69 лет впервые выступала известная красноярская спортсменка Валентина Зырянова. Дебют сибирячки оказался успешным — она стала двукратной чемпионкой страны, установив в беге на 10 000 м новый рекорд России — 48.52,80.

В спортивной ходьбе успех Ирины Кокориной (Глазов) и москвички Веры Трушкиной был вполне ожидаем. Приятный сюрприз преподнесла казанская спортсменка Луиза Нуриева (60—64), прошагавшая 10 000 м с рекордным для России временем 1:06.55.

Татьяна Борисова (35—39) из Петербурга повторила свой прошлогодний успех, одержав победу в прыжке в длину (5,48) и тройном (11,48). Москвичка Оксана Доронкина, улетев на 4,75, завоевала очередную золотую медаль. Как всегда эмоционально и с большим подъемом выступала Наталья Карпушина (50—54) из Подмосковья. В прыжке в длину она приземлилась недалеко от рекордной отметки, показав 4,94. Перейдя в сектор для прыжков в высоту, Наталья и здесь одержала победу — 1,45. Это всего на 1 см ниже рекордного прыжка знаменитой советской спортсменки Таисии Ченчик. Однако без рекордов в этот день не обошлось. Автором его стала выдающаяся российская спортсменка Ольга Чернявская (45—49) из Ставрополя. Выступая в коронном виде метании диска, Ольга приземлила его на рекордной отметке 48,11 (!) К своему рекорду России она прибавила более 2 метров! На такой мажорной ноте завершился чемпионат России.

Главные итоги

В последние годы чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов стал пользоваться огромной популярностью. Сегодня он является крупнейшим ветеранским соревнованием в стране. И это не случайно. Растет внимание руководства страны к развитию массового спорта, в авангарде которого находится ветеранское спортивное движение. Во многих регионах заметно меняется отношение к ветеранскому спорту. Усилению положительных тенденций активно способствует Комитет ветеранов ВФЛА, широко используя информационные возможности интернета. Результат такой работы налицо — постоянно растет число участников чемпионата, все больше команд активно включается в борьбу за главные призы чемпионата. Новички из российской глубинки все чаще бросают вызов фаворитам. Отрадно, что в регионах органы исполнительной власти и местного самоуправления, средства массовой информации стали больше внимания уделять поддержке и пропаганде успехов легкоатлетов-ветеранов, успешно выступающих на чемпионатах мира, Европы и России. Такие перемены не могут не радовать. Все это говорит о том, что авторитет чемпионата растет и его организацию необходимо поднимать на новый уровень. Это требует усиления внимания к его проведению со стороны руководства Всероссийской федерации легкой атлетики и ее региональных структур.

В Чебоксарах опытный судейский корпус успешно справился с проведением такого далеко не простого соревнования, каким является ветеранский чемпионат страны. Но временами и он испытывал большое напряжение, вызванное необходимостью качественно выполнить обширную программу чемпионата в жесткий лимит отведенного времени. Комитет ветеранов ВФЛА от имени участников чемпионата выражает искреннюю признательность и благодарность за подготовку и успешное проведение соревнования министру по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики С.В. Мельникову, директору чемпионата В.П. Николаеву, главному судье В.Е. Антонову, главному секретарю Н.П. Бодренковой, зам. главного судьи С.А. Егорову, судье-информатору Ю.Д. Плотникову и всем, кто принимал деятельное участие в организации чемпионата.

Главный приз чемпионата России завоевала дружная команда Республики Татарстан. Ведомая своим опытным капитаном, руководителем Ассоциации ветеранов легкой атлетики республики Махмутом Шакировым, команда Татарстана по праву завоевала первое место среди субъектов Российской Федерации. В остром соперничестве она сумела опередить сильную команду Москвы. Третье место впервые заняли спортсмены Пермского края. Это большой успех пермяков, и в частности ее капитана Татьяны Лодочниковой, сумевшей убедить спортивное руководство края в необходимости поддержать сборную команду ветеранов. Всего 9 очков им уступила команда хозяев чемпионата. Ветераны Чувашии доказали, что их прошлогодний успех не случаен. Продолжает подъем наверх команда Санкт-Петербурга, занявшая 5-е место. Замкнули шестерку сильнейших команд страны спортсмены Нижегородской области.

Среди городов лучшими стали спортсмены столицы Чувашии, опередившие ветеранов Казани и Нижнекамска. Высокое четвертое место заняла команда Красноярска. Это несомненный успех красноярцев и результат большой работы, проводимой в крае по развитию ветеранского спорта. Что касается спортивных клубов, то здесь не произошло неожиданностей — главный приз завоевал московский КЛБ «Дзержинец», входящий в состав «Дина-

Хотите улучшить свои результаты — приходите к нам!

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

АМИНОКИСЛОТЫ
БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ
КРЕАТИН

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

Подробная информация — на сайте www.bearclub.ru.
Профессиональные консультации — по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.

Закажите доставку через наш Интернет-магазин **www.bearshop.ru** или по телефону **785 7668**.
Доставка работает по всей России!
Розничный магазин в центре Москвы — Хлебников пер, д.2/5, м. Площадь Ильича, м. Римская.

мо-22» Росатома. Ведомый бессменным капитаном, редким подвижником Вячеславом Симочковым, клуб является на протяжении двух десятилетий флагманом отечественной ветеранской легкой атлетики. Второе место занял чебоксарский клуб «Элара», третье — у клуба «Прикамье».

Чемпионат России завершен, но спортсменам некогда отдыхать — впереди у них чемпионат Европы в Германии.

ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

ЧЕБОКСАРЫ, стадион «Олимпийский», 21–22 июля

Мужчины

100 м: 35 И.Зайцев (Влдв) 11,18; П.Бубнов (Смр) 11,44. **40** А.Перевалов (Сдв) 11,80; А.Черных (Клнг) 12,07; А.Добронравов (Сдв) 12,25. **45** Ю.Ильин (Нжк) 12,25; М.Моисеев (Нвсб) 12,56. **50** Л.Шапхаев (У-У) 12,66. **55** А.Балобанов (Крв) 12,14; С.Егоров (Й-О) 12,88; Р.Хайруллин ((Кз) 13,05. **60** В.Антропов (Н-Н) 13,55; А.Селезнев (Лсн) 14,09; О.Неумолотов (Врж) 14,37. **65** С.Сауляк (М) 13,59; Н.Потапов (СПб) 13,62; Ф.Халитов (Кзн) 13,81. **70** Ю.Сараев (Пнз) 15,41; А.Фадеев (Нчб) 15,44; Е.Гора (Врж) 15,82. **75** А.Ярошенко (Спб) 15,10; Р.Курамшин (М) 15,59; И.Вьюжанин (Крс) 17,07. **80** А.Елагин (Нжк) 18,12. 85 Р.Гумарбаев (Нтрц) 20,70.

200 м: 35 И.Зайцев 22,36. **40** А.Перевалов 24,16; А.Черных 24,58; С.Лушин (Нчб) 24,93. **45** Ю.Ильин 25,12; М.Моисеев 25,61; Р.Курбанов 26,03. **50** Л.Шапхаев 26,21; В.Федоров (Нвс) 26,40; Р.Хусаинов (Ул) 26,61. **55** А.Балобанов 24,94; С.Егоров 26,78. **60** В.Антропов 27,68; А.Селезнев 29,66. **65** Н.Потапов 29,13; Ф.Щербина (Мрм) 30,98. **70** Ю.Сараев (Пнз) 31,40: А.Фадеев 32,05; Н.Разжигаев (Слк) 32,31. **75** А.Ярошенко (Спб) 32,10; Р.Курамшин 32,85; И.Вьюжанин 35,45. **80** А.Елагин 39,10; В.Капитонов (Уф) 47,70. Н.Андрюшин (Ул) 49,51. **85** Р.Гумарбаев 43,71.

400 м: 35 О.Петров (Рб) 56,21; С.Левитский (Сзр) 56,46. **40** М.Исмагилов (Алм) 57,07. **45** О.Пустовой (Нкбш) 55,52; А.Сорокин (Рб) 58,07; Р.Курбанов 59,32. **50** Р.Хусаинов 58,40; В.Дошлов (Орб) 58,54; В.Федоров (Крс) 1.00,96. **55** И Веретенников ((Прм) 1.01,06; Д.Зарипов (Кз) 1.01,93; Г.Истомин (Члб) 1.03,70. 60 И.Лобанов (Кзм) 1.03,25; Ф.Минеев (Нвтр) 1.04,84; А.Селезнев 1.05,83. **65** В.Бирюков (Й-О) 1.12,82. **70** Н.Разжигаев (Слк) 1.14,28; Ф.Галиев (Нжк) 1.20,45; А.Мрясов (Мс) 1.22,55. **75** Р.Курамшин 1.19,80; Н.Суворов (Крс) 1.25,46; А.Кокорев (М) 1.27,29. **80** Н.Михайлов (Тлт) 1.36,57; А.Елагин 1.43,82.

800 м: 35 В.Полетаев (Чбк) 2.00,96; И.Михайлов (Бвл) 2.04,94. **40** М.Исмагилов 2.09,23. **45** Р.Авзелитдинов (Нгн) 2.08,77; С.Журавлев (У-У) 2.09,58; А.Черкасов (Кст) 2.10,50. **50** Н.Новиков (Брсг) 2.13,74; А. Федоров (Спб) 2.13,76; В.Смирнов (Чбк) 2.14,61. **55** Ж.Загитов (Злд) 2.13,16; В.Титов (Лсн) 2.16,80; Д.Зарипов (Кз) 2.19,92. **60** А.Кривоносов (Рб) 2.25,23; А.Гаврилов (Нкм) 2.28,04; Ф.Минеев 2.28,76. **65** И.Слепнев (Нкм) 2.37,05; В.Малых (Кнг) 2.48,74; В.Бирюков (Й-О) 2.58,49. **70** Ф.Галиев (Нкм) 3.01,28; А.Чернов (Птз) 3.01,31. А.Скрябин (Грм) 3.03,32. **75** М.Фаустов (М) 3.04,97; Н.Суворов 3.09,86; И.Зеленский (Влдв) 3.15,57. **80** Г.Колгашкин (СПб) 3.35,14; Н.Михайлов 3.35,87; А.Сиразиев (Кз) 3.46,70.

1500 м: 35 В.Полетаев 4.11,15; И.Михайлов 4.17,71. **40** А.Степанов 4.33,86. **45** В.Лисов (Знк) 4.22,80; А.Черкасов 4.23,58. **50** Н.Новиков 4.37,91; А.Федоров 4.39,38; В.Смирнов 4.41,06. **55** Ж.Загитов 4.41,25; В.Титов 4.46,08; А.Золотарев (Нхд) 4.52,13. **60** А.Цуканов (К-У) 5.02,43; В.Щуков (Прм) 5.04,09; Б.Роганов 5.10,91. **65** И.Слепнев 5.20,08; В.Малых 5.35,10. **70** А.Чернов 6.01,48; А.Скрябин 6.19,29; Г.Шмаков (Глз) 6.20,24. **75** М.Фаустов 6.22,58; Г.Чернов (Пкр) 6.54,87; Н.Суворов 6.55,15. **80** А.Сиразиев 7.42,74.

5000 м: 35 А.Дудкин (Ктв) 19.14,52. **40** А.Буравов (Нхд) 15.54,95. **45** В.Степанов (Врж) 16.30,24; И.Нечаев (М) 16.42,96. **50** С.Логинов (Чбр) 16.37,19; К.Волков (М) 16.50,46; Г.Абдуллин (Кз) 16.52,55. **55** Л.Тихонов (СПб) 16.50,52; М.Сумочкин (Кз) 16.56,96; Л.Исаев (М) 17.36,78. **60** А.Кривоносов (Рб) 17.41,35; А.Цуканов 18.15,39; П.Данилов (Чбк) 18.41,47. **65** Ю.Фирстов 19.00,92; В.Малых 20.00,99; Г.Арсентьев (Чбк) 20.29,59. **70** М.Синейко (К-н-А) 20.15,85; А.Чернов 20.53,40; В.Катаев (Ул) 27.58,10. **75** В.Хрипунов (Злд) 23.16,44; И.Зеленский (Влдв) 25.20,66; А.Гурьянов (Чбк) 25.34,65. **80** Г.Колгашкин (СПб) 26.07,27.

10 000 м: 35 Е.Камилов (Нвур) 39.26,50. **40** А.Буравов 34.38,00. **45** Р.Ибрагимов (Ул) 36.17,20. **50** К.Волков 35.50,80; С.Логинов 36.03,00; Н.Иванов (Чбк) 36.26,60. **55** М.Сумочкин (Кз) 35.41,30; Л.Тихонов 35.49,80; Л.Исаев 37.54,70. **60** В.Щуков (Прм) 38.35,30; А.Цуканов 39.23,70; П.Данилов 39.27,50. **65** Ю.Фирстов 39.37,00; Г.Арсентьев 43.51,90; В.Розанов (Ул) 46.16,00. **70** Т.Алиев (М) 45.01,50; М.Синейко 47.34,20; А.Чернов 49.41,80. **75** В.Хрипунов 51.17,60; Г.Чернов (Пкр) 57.20,00.

100 м/б: 50 А.Семкин (Нвур) 15,65; С.Ветошкин (Глз) 16,81. **55** Н.Волосков (М.обл.) 21,39. **60** В.Давыдов (Крс) 15,41; И.Лобанов (Кзм) 19,15; С.Широков (Лсв) 20,57. **65** Ф.Халитов (Кз) 20,74. **80 м с/б: 70** А.Куклин (СПб) 31,31. **75** В.Райков (Тлт) 19,66.

400 м с/б: 35 О.Петров (Рб) 1.01,16. **50** С.Ветошкин 1.09,70; В.Федоров (Крс) 1.11,45; Е.Морозов (Прм) 1.13,11. **55** В.Пименов (Тсн) 1.16,72. **300 м с/б: 60** В.Давыдов 47,50; И.Лобанов (Кзм) 50,35; С.Широков 53,36. **70** А.Куклин 1:45,34. **75** В.Райков 1.14,39.

С/х 5000 м: 35 А.Алашеев (Глз) 24.49,61. **40** А.Пупышев (Глз) 21.57,44; В.Дегтяренко (М) 22.04,54. **45** И.Меньшенин (Члб) 33.31,95. **50** И.Агишев (Тлт) 26.45,11. **55** А.Ноздрин (Урм) 29.09,71. **60** С.Мурашов (Нрс) 28.50,32; В.Тремасов (Ул) 30.23,50. **65** Г.Пахомов (Кз) 27.42,43; Ю.Половщиков (Тлт) 32.05,07. **70** А.Сартаков (М) 29.26,4; Х.Искандаров (Нвс) 30.38,0; Г.Шмаков (Глз) 33.20,6. **75** А.Судаков (Гбх) 38.38,7. **80** В.Капитонов (Уф) 37.30,60; М.Антонов (М) 37.30,62; Н.Андрюшин 38.44,47.

С/х 10 000 м: 35 А.Алашеев 51.47; П.Ильин 55.33 **40** А.Пупышев 45.58; В.Дегтяренко (М) 46.53. **45** И.Меньшенин (Члб) 1:09.04. **50** И.Агишев 55.52. **55** А.Ноздрин 1:.02.32. **60** С.Мурашов 1:00.58; В.Тремасов (Ул) 1:04.32. **65** Г.Пахомов 58.38; В.Малых 1:06,21. **70** А.Сартаков 1:02.40; Х.Искандаров 1:06.10; Г.Шмаков 1:12.36. **75** А.Судаков 1:17.47. **80** М.Антонов 1:14.13.

Высота: 40 И.Свинцов 1,75. **45** В.Романович (ХМАО) 1,75; И.Краско (Ект) 1,70. **50** Ф.Гудков (М) 1,60; А.Давыдов (Смр) 1,60; Н.Иванов (Ект) 1,55. **55** А.Шкребко (Ярс) 1,55; А.Черевацкий (Усн) 1,50; В.Дроботов 1,40. **60** В.Грузенкин (Крс) 1,60; В.Плотников (Члб) 1,45; С.Бойков 1,45. **65** А.Абрамов (СПб) 1,50; В.Лашманов (СПб) 1,30. **70** В.Симочков 1,05. **75** В.Ройтман (М) 1,20; Ф.Зуев (Крс) 1,05.

Шест: 55 А.Шкребко 2,60. *60* В.Плотников 3,00; Н.Шилов 2,30; О.Неумолотов 2,00. **65** А.Абрамов (СПб) 2,40.

Длина: 35 П.Бубнов 5,85. **40** И.Панихин (Крс) 5,65; И.Свинцов (Чбк) 5,44; В.Илларионов (Чбк) 5,42. **45** Д.Котов (Н-Н) 5,70; И.Краско (Ект) 5,37. **50** В.Федоров (Нвс) 5,90; Н.Иванов (Ект) 5,21; С.Московкин (Врж) 5,02. **55** Е.Пудовников (Тсн) 5,39; В.Дроботов (Н-Н) 5,12; Н.Волосков 5,01. **60** С.Бойков (Срв) 4,64; В.Федосенко (Нвм) 4,63; О.Неумолотов 4,08. **65** С.Сауляк 4,62; А.Внуков (Дгп) 4,42. **70** А.Гаджиев (Мхч) 3,20; В.Симочков (М) 3,17.

Тройной: 45 Д.Котов 11,51. **50** С.Московкин 11,87. **55** А.Корнажицкий (М) 11,92; Е.Пудовников 11,68. **60** Н.Шилов (Ярс) 9,60; Ю.Адамов (Кзх) 9,10; О.Неумолотов 8,66. **65** Ф.Щербина (Мрм) 9,97; А.Внуков 9,35; Ю.Чирков (М) 8,54. **70** А.Гаджиев (Мхч) 6,83. **75** В.Ройтман 9,16; О.Омаров (Мхч) 6,00.

Ядро: 40 (7,26 кг) М.Джалилов (Штр) 11,75. **45** Н.Рахманов (Дгн) 12,48; И.Краско 11,37. **50** (6,0 кг) М.Костин (Врж) 14,97; С.Чунтонов (Длм) 12,63. **55** А.Черевацкий 12,26; С.Яковлев 10,87. **60** (5,0 кг) В.Грузенкин 14,54; Л.Краковский 13,78; Г.Макоев 13,04. **65** А.Абрамов 12,51; Р.Эндзюлис (Крс) 11,29. **70** (4,0 кг) Г.Силин (Рб) 10,29; Я.Мишкович (Длм) 10,19. **75** Н.Гольцов (Бск) 9,87; Н.Кузнецов (Мнт) 9,42; Ф.Зуев 7,86. **80** В.Архипов (Нвур) 8,84.

Диск: 40 (2,0 кг) М.Джалилов (Штр) 28,80. **45** Н.Рахманов 36,87; И.Краско 30,94; **50** (1,5 кг) М.Костин 46,22; С.Чунтонов 36,50; А.Пронин (Кмп) 36,38. **55** А.Черевацкий 34,79; С.Яковлев 31,49; А.Шкребко 29,28. **60** (1,0 кг) В.Плотников 40,00; Ф.Гадельшин (Тшк) 37,64; М.Магомедов (Мхч) 34,90. **65** А.Абрамов 36,76; Р.Эндзюлис 33,90; В.Иванов 30,86. **70** В.Чехоев 26,16; Я.Мишкович 26,12. **75** В.Акулов (Кз) 29,08; Н.Гольцов 29,03; А.Бондаренко (Орб) 26,40. **80** В.Архипов 16,49.

Молот: 45 (7,26 кг) Ю.Курилкин (Клн) 42,10; И.Краско 29,20; Н.Рахманов 22,37. **50** (6,0 кг) А.Кавкаев (Клн) 41,06. **60** (5,0 кг) Ф.Гадельшин 32,85; М.Магомедов 31,40; А.Шатило (Длм) 29,37. **65** А.Жданов (Рб) 36,61; А.Абрамов 26,94. **70** Г.Силин 29,32; В.Чехоев 26,36. **75** В.Акулов 37,20; Н.Гольцов 29,74; Э.Колидзей (Дд) 22,04.

Копье: 40 (800 г) М.Джалилов 34,82. **45** С.Аганин (Н-Н) 51,42; Н.Рахманов 41,12. **50** (700 г) С.Лодочников 57,87; В.Лосев (Крс) 40,51; А.Пронин (Кмп) 36,98. **55** А.Черевацкий 33,98; А.Шкребко 31,13. **60** (600 г) М.Магомедов 33,83; Х.Арбулиев (Мхч) 31,47; В.Федосенко 29,62. **65** Р.Хабибуллин (Ржд) 39,83. **70** Я.Мишкович 32,18. **75** А.Бондаренко 30,90; Н.Кузнецов (Мнт) 22,85. **80** (400 г) В.Архипов 20,75.

Вес: 40 (15,88 кг) М.Джалилов 8,70. **45** Н.Рахманов 10,85. **50** (11,34 кг) А.Поздняков 13,04; С.Чунтонов 8,49. **55** А.Черевацкий 10,94. **60** (9,08 кг) А.Шатило 14,82; Ф.Гадельшин 13,64; М.Магомедов 13,62. **65** А.Жданов 13,76; А.Абрамов 12,36. **70** (7,26 кг) Г.Силин 11,74; Я.Мишкович 9,50; В.Чехоев 8,58. **75** В.Акулов 13,10; Н.Гольцов 13,08, Э.Колидзей 9,25.

Пятиборье: 45 Ю.Филиппов (Пдл) 2136 (4,66-28,18-28,51-20,45-6:03.10). **50** В.Заподойников (Блкр) 2741 (4,92-26,97-27,98-27,35-5:31,70); В.Дошлов (Орб) 2696 (4,93-24,09-26,35-20,29-5:29,70); В.Бекерев (М) 2249 (4,34-28,95-30,32-32,4-6:36,9). **55** Н.Волосков 2897 (4,96-34,90-28,65-23,37-6:19.00); С.Суровцев (Рб) 2783 (4,17-31,80-28,61-21,22-5:33.20); В.Пименов (Тсн) 2754 (411-25,64-30,23-26,95-5:13.50). **60** С.Бойков (Срв) 3055 (4,53-35,12-30,40-32,91-6:40.60). С.Широков (Лсв) 2708 (4,12-32,60-30,87-23,47-6:06,60). Ю.Адамов 1734 (4,08-34,28-38,17-23,18-7:34.50). **65** Р.Хабибуллин (3,91-41,91-32,09-33,68-6:12.80). **75** Н.Кузнецов 2409 (2,89-22,27-40,54-24,42-7:52.60); А.Бондаренко 1936 (2,41-30,09-46,83-25,89-10:28.50).

Женщины

100 м: 35 О.Разжигаева (Слк) 14,05. **40** Н.Суханова (Сдв) 12,98; О.Доронкина (М) 13,71. **45** И.Репьева (Злд) 14,62; И.Сухно (Нс) 15,12. **50** Л.Товарова (СПб) 14,84; Т.Лодочникова (Прм) 15,14. **55** Л.Самотошенкова (Тсн) 14,94; Н.Подвысоцкая (Глз) 15,74. **60** В.Кудряшова (Нкм) 19,59. **65** М.Кузьмичева (Срв) 18,78. **70** Р.Галиуллина (Елб) 18,86; Л.Сергеева (Прзс) 21,13; Л.Сорокина (Крс) 21,13. **75** Н.Асеева (Глз) 21,23.

200 м: 35 О.Разжигаева 28,29. **40** Н.Суханова 27,10; Н.Арнст (Крс) 28,26; О.Доронкина 29,39. **45** Е.Ледовская (Лбц) 33,10. **50** Е.Аликуева (М) 31,34; Т.Лодочникова 31,38; Л.Товарова 31,51. **55** Л.Самотошенкова 31,76; Н.Подвысоцкая 32,70. **60** В.Кудряшова 42,09. **65** М.Кузьмичева 39,97; М.Кислевич (Ул) 48,00. **70** Р.Галиуллина 40,40; Л.Сорокина (Крс) 43,08. **75** Н.Асеева 49,03.

400 м: 40 Е.Шелудина 1.01,86; Н.Арнст 1.05,15. **45** М.Паталасова (Кнг) 1.04,88; А.Сударкина (Нчбк) 1.12,38; А.Моргунова (М) 1.12,96. **50** Т.Лодочникова 1.13,07; В.Андреева (Нвчб) 1.16,71; Л.Никифорова (Чбк) 1.19,90. **55** Т.Козакова (Кзв) 1.21,30; М.Николаева (Нвчб) 1.27,53; Е.Азарова 1.37,41. **60** О.Козырева (Влдв) 1.21,85. **65** М.Кисьлевич 2.08,41. **80** М.Клименко (СПб) 1.54,61.

800 м: 35 Н.Филиппова 2.37,84; Г.Дадабаева (Кнг) 2.40,58; А.Суханова 2.43,69. **40** Т.Ныркова (Срн) 2.32,03; В.Захарова (Ул) 2.34,71. **45** М.Паталасова 2.30,25; А.Моргунова 2.45,41; А.Сударкина 2.46,30. **50** Н.Кузьмина (Чбк) 2.56,31; В.Андреева 2.57,44; Л.Никифорова 3.07,89. **55** М.Николаева 3.14,56; Е.Азарова 3.58,00; О.Ястребова (Тлт) 4.04,48. **60** О.Козырева 3.05,75; А.Шарова (Срв) 3.47,34. **65** И.Дробязко (СПб) 3.08,07; К.Николаева (Кз) 3.57,42. **70** Л.Сергеева 5.15,59. 80 М.Клименко 4.16,30.

1500 м: 35 Г.Дарабаева (Кнг) 5.45,92. **40** Т.Ныркова 5.16,29. **45** Ф.Гильманова (Знс) 6.13,68. **50** М.Артемьева (Прм) 5.14,19; Н.Кузьмина 5.33,77; Н.Жукова (Нвчб) 5.57,69. **65** И.Дробязко 6.23,41. **70** Т.Григорьева (Влж) 9.01,89; Л.Сергеева 11.15,84.

5000 м: 35 К.Исмагилова (Азн) 22.10,10; Н.Горбунова (К-У) 23.11,27. **40** Т.Золотарева (СПб) 19.30,97; Н.Фисун (К-У) 20.15,84; В.Захарова (Ул) 21.12,48. **45** С.Коляскина (Срв) 20.16,32; И.Кузнецова (К-У) 21.45,66. **50** Н.Жукова 23.23,59; Н.Кузьмина 25.11,03. **55** Т.Козакова 22.11,83. **60** А.Шарова (Срв) 29.40,68. **65** В.Зырянова (Крс) 22.49,46; К.Николаева 28.20,56. **70** Т.Григорьева 30.32,53.

10 000 м: 35 К.Исмагилова 46.59,90; Н.Горбунова 56.49,70. **40** Т.Золотарева 40.57,40; Н.Фисун 42.11,70. **45** С.Коляскина 42.50,50; И.Кузнецова 45.07,20. **50** М.Артемьева 39.26,60. **55** О.Ястребова 1.01.22,3. **65** В.Зырянова 48.52,80.

80 м с/б: 45 И.Сухно 16,12. **55** Л.Самотошенкова 15,72. **70** Н.Томилова (Крг) 20,62. **400 м с/б: 40** Е.Шелудина 1:04,74.

С/х 5000 м: 45 И.Кокорина (Глз) 27.13,8. **60** Л.Нуриева (Кз) 31.58,2; В.Трушкина (М) 32.51,4.

С/х 10 000 м: 45 И.Кокорина 55.55. **60** Л.Нуриева 1:06.55; В.Трушкина 1:07.42.

Высота: **35** О.Воронина (Н-Н) 1,45. **50** Н.Карпушина 1,45. **55** Т.Киселева (Елб) 1,10. **70** Н.Томилова 1,05.

Тройной: 35 Т.Борисова 11,48.

Длина: 35 Т.Борисова (СПб) 5,48. **40** О.Доронкина 4.75. **45** И.Сухно 4,00. **50** Н.Карпушина (Клм) 4,94; Е.Аликуева 4,45; Т.Зубрилина (Крс) 3,57. **55** Н.Подвысоцкая 3,63. **60** В.Кудряшова 2,56. **70** Н.Томилова 3,01.

Ядро: 40 (4,0 кг) И.Мартюшева (Илн) 10,31. **45** О.Чернявская (Ста) 10,77; И.Сухно 8,61. **50** (3,0 кг) Ф.Каримова (РТ) 7,12. **55** Т.Киселева 9,20; В.Харечкина (Елз) 7,83. **65** Л.Строителева (Рб) 9,25. **70** Т.Денисова (Срв) 6,11; Н.Томилова 5,24. **75** Н.Асеева 7,52.

Копье: (600 г) **40** И.Мартюшева 29,32. **45** И.Сухно 19,80. 60 В.Кокшина 26,95.

Диск: 45 О.Чернявская 48,14. **55** В.Харечкина 22,30. **60** В.Кокшина 23,51. **65** Л.Строителева 23,07.

Вес: 60 В.Кокшина 8,42. **65** Л.Строителева 10,10.

Победители в абсолютном зачете: у мужчин – Анатолий Балобанов (Киров) –бег 100 м – 93,99; у женщин – Наталья Карпушина (Московская обл.), высота – 90,06.

Командный зачет. *Среди субъектов РФ:* 1. Республика Татарстан 2551,69. 2. Москва 2508,80. 3. Пермский край 2459,32. 4. Чувашская Республика 2450,26. 5. Санкт-Петербург 2432,03. 6. Нижегородская область 2253,02. 7. Ульяновская область 2242,05. 8. Красноярский край 2214,47. *Среди городов:* 1. Чебоксары 1627,84. 2. Казань 1619,58. 3. Нижнекамск 1604,2. 4. Красноярск 1588,33. 5. Новочебоксарск 1570,74. 6. Ульяновск 1557,51. *Среди клубов:* 1. «Дзержинец» (Москва) 1714,39. 2. «Элара» (Чебоксары) 1651,61. 3. СК «Прикамье» (Пермь) 1647,49. 4. КЛБ «Пчелка» (Нижнекамск) 1632,78. 5. «Ювенис» (Ульяновск) 1564,62. 6. КФК МУП «Водоканал» (Новочебоксарск) 1508,41. ◆

Фотовзгляд:
Анна Чичерова — олимпийская чемпионка

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 (см. с. 37) 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.

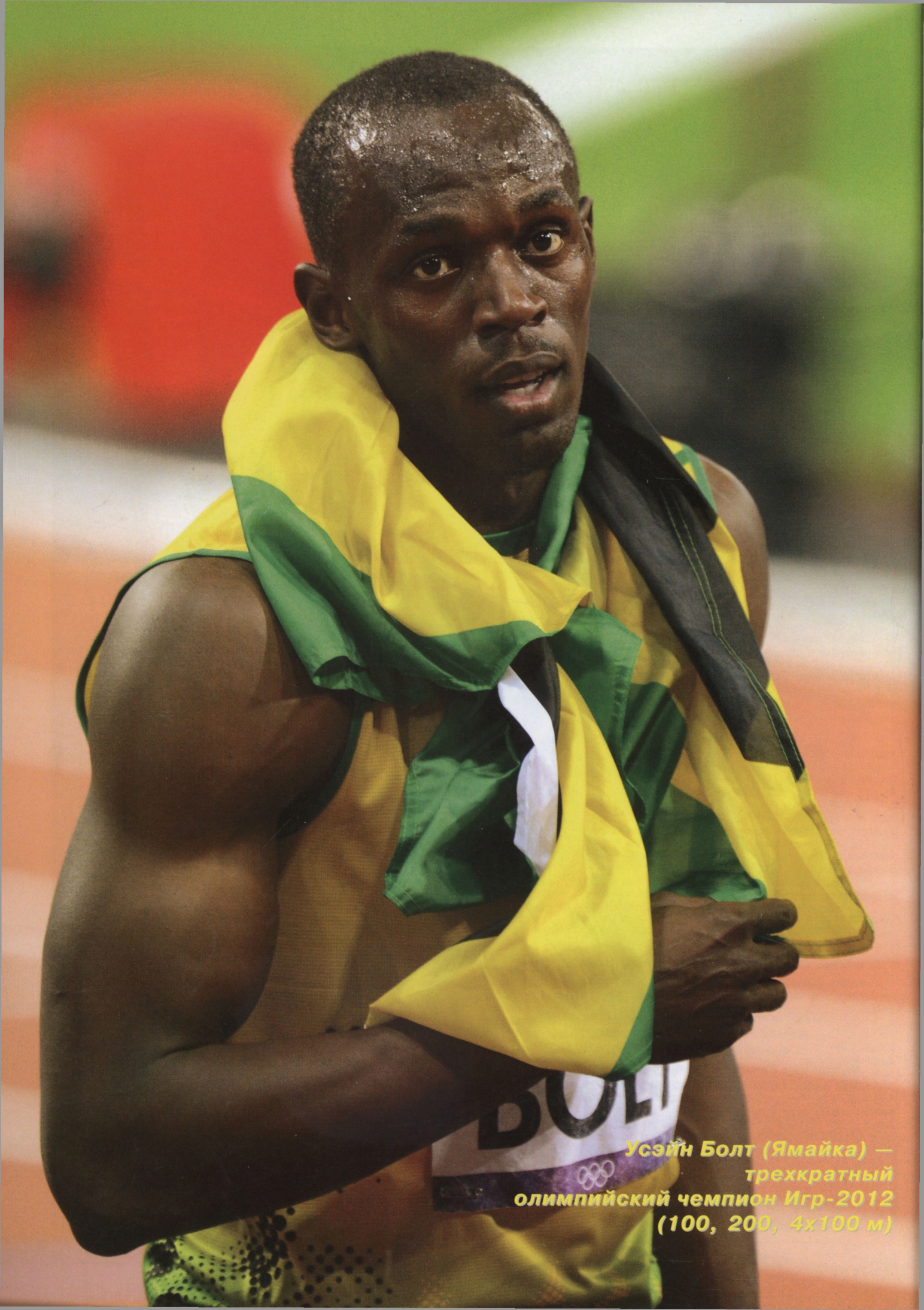
В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2012 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

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



Усэйн Болт (Ямайка) — трехкратный олимпийский чемпион Игр-2012 (100, 200, 4х100 м)