

ЛЕГКАЯ

№ 1—2, январь—февраль, 2013

АТЛЕТИКА



**Александр Меньков —
чемпион Европы в помещении
в прыжке в длину**

«Русская зима». Мутас Баршим — 2,37



Зима-2013



Чемпионка
России
в прыжке
с шестом
Анастасия
Савченко — 4,70



Сергей Шубенков (слева) выиграл чемпионат России в беге на 60 м с/б у Константина Шабанова (в центре). Евгений Борисов финишировал четвертым

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 1–2 (692–693)
январь–февраль 2013 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.
Зеличенко В.
Куликов В.
Лебедева Т.
Маслаков В.
Мироненко И.
Озолин Э.
Орлова Е.
Португалов С.
Сильнов А.
Тер-Ованесян И.
Тихонов С.
Федорива Л.
Чен Е.
Чичерова А.

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

Фото в номере
Роберта Максимова
и Александра Киселева

Отпечатано
в ООО «Лига Принт»

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

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

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2013

2 Введение
в теорию тренировки
Развитие и контролирование
движущей силы
Питер Дж. Л. Томпсон

5 Наука – практике
О совмещении
и соразмерности
Татьяна Самоленко

12 Упругие свойства мышц
и техника движения
легкоатлета
*Владимир Тюпа,
Евгений Аракелян и др.*

15 Из архива
«Легкой атлетики»
Мешок с песком
Василий Клименко

16 Кинограмма
Прыгает Иван Ухов
*Анатолий Стрижак
Александр Огаджанов*

18 Мастер-класс
Разминка Дуайна Чеймберза

22 Чемпионат мира-2013
Расписание соревнований.
Нормативы ИААФ

24 Хочу поделиться
О классификации
на следующий олимпийский
цикл
Алексей Волков

26 Судейская страница
О судействе и не только
Марк Хавжу

29 За рубежом
Советы чемпионов

32 На стадионах страны
и мира

37 Лучшие легкоатлеты
мира и России 2012 года
Мужчины

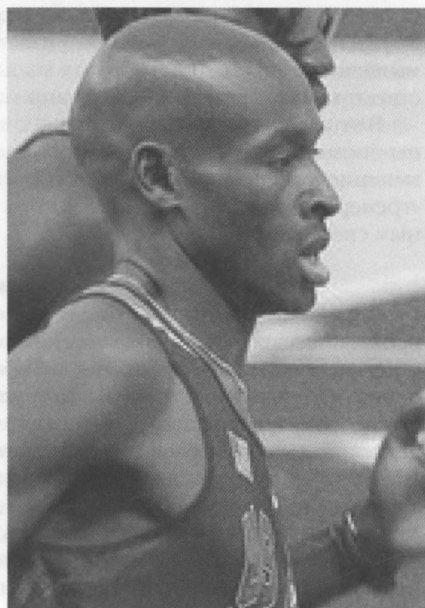
с. 5



с. 16



с. 29



Развитие и контролирование движущей силы

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

Когда тренер дает спортсмену какое-либо задание, это конкретное задание требует от спортсмена контроля за собственными движениями. Движения вызываются тем, что мышцы контролируемым образом воздействуют на кости для создания силы. Для того, чтобы помочь спортсмену развивать его технические возможности, тренеру необходимо разбираться в том, что такое сила.

Чтобы достичь желаемого успеха у конкретного спортсмена, опытный тренер может проанализировать технику исполнения какого-либо элемента в легкой атлетике и изменить ее. Начинающему тренеру бывает трудно определить, какой технический прием следует использовать и какие в него нужно внести изменения. Самый простой и наиболее часто используемый способ преодоления этих трудностей заключается в копировании техники, используемой действующими чемпионами. Проблема в том, что элитные спортсмены часто применяют разную технику, а тренеры и спортсмены, наряду с хорошими, копируют и плохие элементы техники.

У каждого спортсмена — свои сильные и слабые стороны. Зачастую техника чемпиона выстраивается с помощью тренировок и практики на протяжении многих лет, и она соответствует его личным сильным и слабым сторонам. Такая высокоэффективная техника обычно не подходит для находящихся на стадии обучения тренеров и спортсменов. Каким же образом тренеры могут улучшить свою способность отбирать наилучшие технические приемы и выявлять причины наблюдаемых неудач? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, современному тренеру крайне необходимо понимать, каким образом спортсмены развивают и контролируют силу для создания движения, и уметь анализировать движения.

Что такое сила?

Сила создает движение, и сила — это способность создавать натяжение или толчок. Увидеть силу нельзя, но мы чувствуем создаваемый ею эффект. Например, прыгун в высоту прилагает силу в направлении земли. Силу мы не видим, но наблюдаем ее результат, то есть спортсмен отрывается от земли. Биомеханика — это наука о внешних и внутренних силах, воздействующих на человеческий организм, и о результатах такого воздействия. Внутренние силы создаются внутри тела спортсмена за счет мышечных усилий, прилагаемых к костям. Внешние силы действуют вне человеческого тела, например, гравитация и трение.

В этой главе мы рассмотрим основные принципы и термины биомеханики, чтобы помочь вам в анализе движений. Применение этих принципов на практике в сочетании с развитием «тренерского глаза» поможет вам стать более квалифицированным специалистом.

Как спортсмены движутся

Линейное движение — это движение по прямой линии, а вращательное движение — это движение по оси вращения. В легкой атлетике движение — это обычно комбинация линейного и вращательного движения, и оно называется полным движением. Тело спринтера, например, выполняет линейное движение, но это движение вызвано вращательным движением ног. Обе формы движения существуют для создания полного движения бега. Метатель диска использует вращательное движение для наращивания скорости перед тем, как выпустить диск. Он также движется с линейной скоростью от задней границы круга для метания к передней. Это еще один пример полного движения.

Скорость и ускорение

Скорость показывает нам, как быстро что-то движется. Это что-то — или человеческое тело, или снаряд для метания. Скорость показывает, как быстро это «что-то» движется, и в каком направлении. Спринтер может пробежать 100 метров за 10 секунд. Его горизонтальная скорость определяется делением дистанции, пройденной за определенный период времени. В нашем примере 100 метров, поделенные на 10 секунд, создают скорость 10 метров в секунду.

В легкой атлетике существуют стандартные дистанции, так что мы можем сравнивать время, чтобы увидеть, кто из спортсменов обладает самой большой скоростью. Из нашего опыта мы знаем, что спортсмен, который пробегает 100 м за 10 секунд, обладает большей скоростью, чем спортсмен, которому нужно на это 12 секунд. Спортсмен, который пробегает 1500 м за 3.40, обладает большей скоростью, чем спортсмен, который бежит за 4.00.

Во время бега по дистанции скорость меняется. На старте вы не двигаетесь и имеете нулевую скорость. После выстрела вы набираете скорость или ускоряетесь. Ускорение подсказывает нам, как быстро изменяется скорость. Ускорение в беге может способствовать максимальной скорости, как в беге на 100 м, или оптимальной скорости в определенном виде.

Спортсмен, который замедляет бег, теряет скорость, и, как говорят, теряет ускорение. Если мы посмотрим на графическое изображение соотношения скорости и времени у спринтеров, мы увидим начальную фазу, за ней следует достижение максимальной скорости, и, наконец, фаза снижения скорости по мере того, как спортсмен начинает уставать.



Графическое изображение соотношения скорости и времени у спринтера

При ознакомлении с этим графическим изображением посмотрите, можете ли вы ответить на следующие вопросы:

- сколько секунд спринтер набирает ускорение?
- какая скорость у спринтера после 2 секунд бега?
- какая скорость у спринтера после 6 секунд бега?
- через сколько секунд спринтер начинает терять скорость? (Ответы на с. 4)

Количество движения

Количество движения у человеческого тела является производным от веса и скорости движения. В человеческом организме может быть передача движущей силы от одной части тела к другой. В прыжке в длину, например, торможение маховой ноги, когда бедро параллельно земле, передает движущую силу толчковой ноге в качестве дополнительной силы.

Кинетический момент — это количество углового или вращательного движения, он является производным от момента инерции и скорости вращения. Когда туловище вращается, момент инерции пропорционален его размеру. Если в спринте руки согнуты, то, например, их момент инерции меньше, чем если бы они были выпрямлены. Вращающееся туловище имеет определенное количество движения, и любое снижение момента инерции вызовет ускорение до уровня более высокой скорости вращения. В спринте этот принцип влияет на быстроту движений рук и восстановление ног, где руки и ноги делаются как можно «короче» за счет сгибания их в локте и колене, что увеличивает их скорость. Любое увеличение момента инерции имеет противоположный эффект и снижает скорость вращения. Такое увеличение момента инерции используется, например, в технике полета в прыжке в длину для замедления вращения вперед.

Возможна передача кинетического момента от одной части тела к другой. Это наблюдается в метаниях, когда у метателей «правшей» торможение левой стороны тела непосредственно перед выпуском снаряда передает кинетический момент для ускорения движения правой стороны тела, участвующей в выпуске снаряда.

Выводы для тренера

Существуют два практических принципа, которые особенно применяются в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, где спортсмену нужно создать оптимальную силу и скорость:

- Нужно использовать все суставы, которые можно использовать
- Нужно использовать каждый сустав по порядку.

Использование всех суставов

Для создания максимального эффекта должны быть объединены все силы. Лучше всего это делается при использовании всех суставов, которые только можно использовать. Это поможет создать самую большую скорость или ускорение.

Например, в толкании ядра нужно задействовать все: колено, бедро, плечо, локоть, запястье и суставы пальцев, чтобы приложить как можно большую силу к ядру. Новички часто пропускают начальные движения в суставах, например, колена или бедра, или не могут полностью завершить движения из-за того, что они не использовали запястье или пальцы.

Использование всех суставов по порядку

Когда используются несколько суставов, важны последовательность и время их подключения. Этот принцип подсказывает нам, когда нужно использовать эти суставы. Движения должны начинаться с группы крупных мышц и постепенно



Геометрическое сложение сил в толкании ядра

переходить к движениям малых мышц. Такая модель движения создает оптимальную силу и плавное непрерывное движение.

Непрерывное плавное движение создает так называемое геометрическое сложение сил, где одна сила дополняет другую. Сила, созданная одной частью тела, подкрепляется силой последующих суставов. Во время толкания ядра, выполненного в нужном ритме, действие бедра начинается в то время, когда замедляется выпрямление ног. Действие плеча начинается в то время, когда замедляется вращение бедер и так далее.

Скорость выпуска снаряда зависит от скорости последней задействованной части тела при его выпуске. Правильная последовательность и правильный расчет времени позволяют спортсмену набрать при выпуске снаряда максимальную скорость.

Законы движения

Понимание взаимоотношений между силой и движением стало возможным благодаря работе английского ученого сэра Исаака Ньютона. Он знаменит открытыми им тремя законами движения.

Первый закон Ньютона

Важно знать определение каждого из трех законов механики и еще более важно знать, как применять законы в практических ситуациях. Первый закон Ньютона гласит:

«Все тела продолжают находиться в состоянии покоя

или равномерного и прямолинейного движения,

пока приложенные внешние силы

не изменят это состояние».

Как же применяются этот закон, и каковы последствия его применения? Спринтер, например, не сдвинется с колодок до тех пор, пока его ноги не создадут определенное усилие. Прыгун в высоту не оттолкнется от дорожки разбега до тех пор, пока не будет создана сила, которая изменит направление движения.

Второй закон Ньютона — Закон об ускорении и силе

«Ускорение тела прямо пропорционально приложенной силе и происходит в направлении ее действия».

Больше силы означает больше ускорения. Ускорение спринтера на выходе из колодок пропорционально силе, прилагаемой к колодкам. Чем больше прилагаемая сила, тем больше ускорение при выходе из колодок. В метаниях чем больше сила, прилагаемая к снаряду, тем больше ускорение, скорость выпуска снаряда и, следовательно, больше расстояние, на которое пролетит снаряд.

После того, как снаряд выпущен, отсутствует сила, которая может ускорить его полет. То же самое относится и к прыжковым видам. Чем большую силу спортсмен создает при отталкивании, тем больше ускорение и высота или длина полета. Если спортсмен оторвался от земли, что бы он после этого ни делал, он не сможет придать телу ускорение. Если нужна максимальная сила, мышцы сократятся, чтобы создать эту силу, и именно поэтому травмы чаще происходят во время фазы ускорения или замедления движения.

Третий закон Ньютона — Закон действия и противодействия

«Каждое действие равно противодействию»

Бегун прилагает силу к земле. Это создает одинаковую и противоположную силу реакции, которая придает движение телу по отношению к земле. Закон противодействия также применяется к движениям, которые происходят в воздухе. В этих ситуациях равное противодействие проявляется в движениях других частей тела. Прыгун в длину, например, при подготовке к приземлению вытягивает вперед руки и туловище. Равное противодействие — это движение вперед ног, обеспечивающее хорошую позицию для приземления.

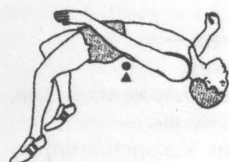


Действие и реакция при приземлении в прыжке в длину

Центр тяжести

Гравитация — это постоянно действующая сила; она представляет собой притяжение в направлении центра земли. Эта сила действует на каждое тело через воображаемую точку, называемую центром тяжести (ЦТ). Твердый и однородный снаряд, такой, как ядро или диск, имеет свой ЦТ в центре, и это постоянная точка.

Человеческое тело имеет сложную и постоянно меняющуюся форму. Центр тяжести перемещается в зависимости от положения тела и конечностей. ЦТ может быть внутри тела, например, когда человек стоит, или вне тела, как во время преодоления планки в прыжке с шестом и прыжке в высоту перекатом.



- — планка
- ▲ — центр тяжести

Техника «фосбери-флоп» в прыжке в высоту



Преодоление планки в прыжке с шестом

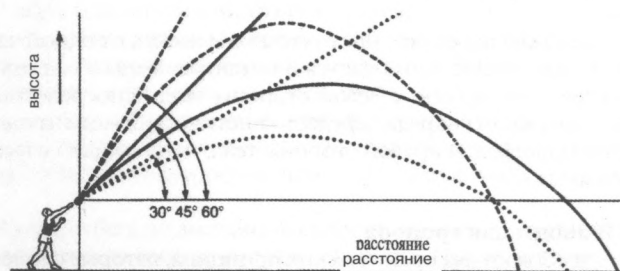
Спортсмен преодолевает планку, хотя его центр тяжести проходит через планку или под планкой

Когда в полете находится спортсмен или какой-то предмет, гравитация будет действовать в качестве силы, тянущей спортсмена или объект к земле. Траектория полета центра тяжести — это кривая линия, называемая параболой. Параболическая траектория полета зависит от трех факторов:

- скорости отталкивания или выпуска снаряда;
- угла отталкивания или выпуска снаряда;
- высоты ЦТ спортсмена при отталкивании или ЦТ снаряда при его выпуске.

Самым важным из этих факторов является скорость спортсмена при отталкивании или снаряда при его выпуске. Чем больше скорость, тем больший результат будет достигнут. Сопротивление воздуха может также оказывать влияние на расстояние, которое преодолел спортсмен или пролетел снаряд.

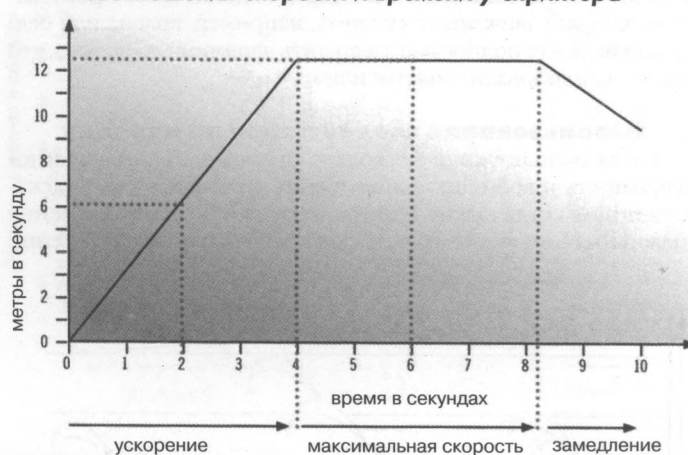
Все принципы движения основаны на том, как сила создается и контролируется спортсменом или как она действует на тело спортсмена. На первый взгляд это может показаться сложным, но после того, как вы выучите основы каждого из видов



Параболическая траектория при различных углах выпуска снаряда

легкой атлетики, биомеханика и анализ движения станут понятными и полезными элементами вашего тренерского опыта, которые помогут вам совершенствоваться в работе тренера. Если ваши познания в области биомеханики будут совершенствоваться, как и навык «наблюдения и анализа», вы сможете более эффективно помогать спортсменам в развитии их технических навыков.

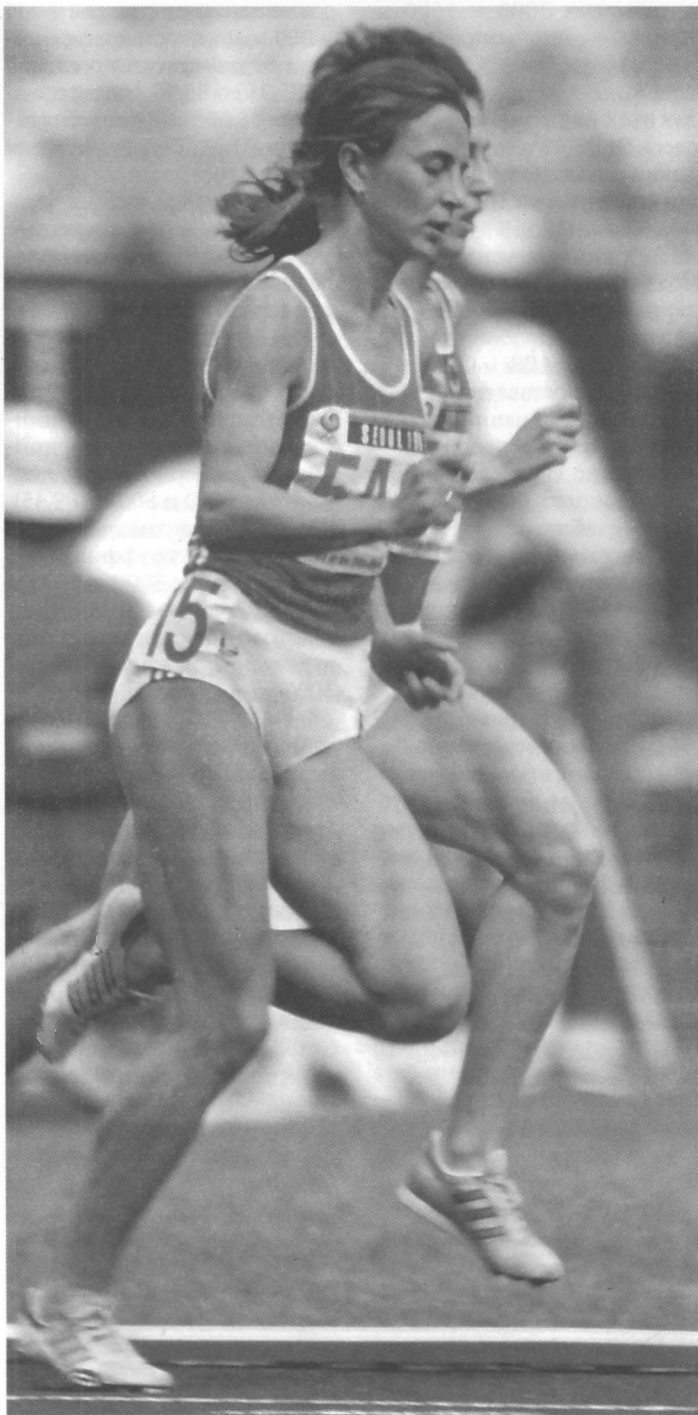
Ответы на графическое изображение соотношения скорости и времени у спринтера



- Этот спринтер ускоряется на протяжении 4 секунд.
- Скорость спортсмена составляет немногим более 6 метров в секунду (после 2 секунд).
- Скорость спортсмена составляет примерно 12,5 метров в секунду (после 6 секунд).
- Спортсмен начал снижать скорость после немногим более 8 секунд спринта. ♦

Продолжение следует.

О совмещении и соразмерности



В нашем журнале №1–2 за 2002 год опубликована статья **Татьяны САМОЛЕНКО** в рубрике «Так тренируются чемпионы» с комментариями Марины Степановой «Татьяна – лучшая бегунья». В них читатели могут найти содержание ее годичной тренировки в одном из сезонов 15-летней успешной карьеры: даны 10 микроциклов по 1–3,5

недели с октября 1984-го по август 1985 года – первого года в олимпийском цикле, ставшем триумфальным для Татьяны Самоленко.

Наступивший 2013 год, открывающий для нынешнего поколения спортсменов цикл очередной Олимпиады, Татьяна с мужем Александром Апайчевым (обладателем «вечного» рекорда СССР в де-

сятиборье) встречала в Санкт-Петербурге в гостях у друзей – семьи Степановых. Вспоминая «недавние» выступления за сборную СССР, лучшие бегуны страны XX века на разных дистанциях сошлись во мнении, что их опыт, скрупулезно и всесторонне проанализированный ими же за эти годы (и ставший материалом диссертаций, защищенных обеими легкоатлетками), может оказаться полезным как информативный источник для размышлений и творчества современных тренеров и бегунов. При вступлении на четырехлетний путь к своей олимпийской вершине для них, надеемся, актуальными будут материалы чемпионки и двукратного призера Олимпийских игр, четырехкратной чемпионки мира, девятикратной чемпионки СССР 1984–1991 гг. (на дистанциях 800, 1500 и 3000 м) Татьяны Самоленко, в которых она анализирует факты из своей спортивной жизни.

Естественно, сегодняшние бегуны находятся в иных условиях, чем их предшественники. В календаре теперь главные старты окружены массой коммерческих и прочих выступлений, меняются методы и средства подготовки, статус спортсмена и его взаимоотношений с тренерами и руководителями федераций и сборных команд, другой стала система централизованно-обязательных сборов и коллективных групповых либо индивидуальных тренировок. Наконец, дистанция 3000 м для женщин в крупнейших официальных соревнованиях заменена на 5000 м. Однако закономерности взаимосвязей двух-трех смежных дистанций с основными – средними остаются по сути неизменными. Они могут служить таким же значимым ориентиром в подготовке и коррекции ее различных сторон при управлении развитии основных качеств и спортивной формы бегуна в целом, как и ранее. К тому же, бег на 3000 м по-прежнему входит в программу зимних

чемпионатов мира, Европы и страны, а значит, возможности выступлений на этой дистанции как на промежуточной, контрольной, а зимой и основной, а также соответствующих сравнений, остаются в распоряжении спортсменов. Как показано в статье, бегуны современного поколения обнаруживают те же закономерности в относительных пропорциях результатов, что и в годы выступлений автора.

Бег от 800 до 3000 м: соразмерность результатов

Положительная тенденция, свойственная многим бегунам, – это расширение диапазона соревновательных дистанций. Ее полезность подтверждается не только личным опытом автора, но и свидетельствами других ведущих спортсменов, тренеров, специалистов (Ф.Суслов, Н.Мальшев, М. и В. Степановы, Н.Мальцев, А.Полунин, В.Ткачев). Освоение новых смежных дистанций расширяет арсенал технико-тактических вариантов преодоления основной дистанции и способствует дальнейшему развитию необходимых физических качеств: соревнования на дистанциях короче основной – специальных скоростных, а на более длинных – выносливости.

Многими исследователями (Н.Озолин, М.Набатникова, В.Топчий, В.Никитушкин, Г.Максименко, Ф.Суслов, А.Масленников) в результате ретроспективного анализа многолетней динамики результатов (сильнейших бегунов либо рекордов мира) собраны статистические данные о пропорциональности достижений на основной и смежных дистанциях. Установлена возрастная динамика и диапазон колебаний таких соотношений результатов для интегральной оценки подготовленности. Однако до сих пор малочисленна информация об индивидуальных нормах коэффициентов соразмерности и об их динамике на протяжении годичных и многолетних макро-

циклов. Кроме того, ряд расчётов требует коррекций на основе современной практики. К примеру, номограмма «нормального» соотношения результатов в книге С.Дедковского «Скорость или выносливость?», выведенная из уравнений линейной регрессии по данным бегунов от 3 разряда до рекордсменов мира в диапазоне от 100 до 1500 м, на практике уже значительно отклонилась в сторону выносливости, то есть более высокой реализации скорости предыдущей из смежных дистанций, как для мужчин, так и для женщин. Так, результату 53,5 на 400 м соответствовали бы как «нормы» на средних дистанциях всего лишь 2,02 и 4,14, а для достижения результата на 1500 м 3,58 надо было бы бежать 800 м за 1,54,5 и 400 м — за 50,2. При результате 1,58,5 (все это личные рекорды автора статьи) нормальным на 1500 м было бы лишь 4,06. Мировые рекорды для мужчин сегодня и вообще вышли из шкалы этих номограмм. Заметим также, что все формулы расчета результатов, включающие абсолютную добавку к смежному отрезку, менее точны в широком диапазоне результатов (например, для рекордов мужчин и женщин), чем относительные коэффициенты (соотношения средних скоростей преодоления смежных дистанций). При этом смешанные формулы Фишера ($t_{800}=2 \times t_{400}+10-12$ с) и Писарика ($t_{1500}=2 \times t_{800}+3-5$ с) точнее, чем простое сложение по Уилту и Максимуму ($t_{800}=t_{400}+60-63$ с), могут оценивать современные достижения, хотя рекордсмены и рекордсменки уже выходят за пределы расчётов и по ним.

Поэтому мы и взяли за критерии оценки индивидуальные относительные коэффициенты соразмерности. Это отношение средних скоростей пробегания двух дистанций (сначала вычисляются скорости: дистанция в метрах делится на время в секундах; а далее частное от деления скорости на более длинной к скорости на более короткой выражается в процентах). Это позволяет сравнить результаты каждого бегуна в динамике, а также бегунов различных уровней и поколений.

Соревнования с совмещением дистанций

Коэффициенты соразмерности соревновательных скоростей были рассчитаны и постоянно использовались нами на дистанциях 800, 1500 и 3000 м. Предварительная группировка проведена: по отдельным соревнованиям, по сериям стартов, по соревновательным периодам (зимний и летний), по сезонам и за весь четырехлетний цикл подготовки. Приведём примеры их использования.

За весь олимпийский цикл осень 1984-го — осень 1988 года было 19 официальных соревнований (подводящих и наиболее значимых), в которых совмещались старты более чем на одной дистанции. Обращаем внимание на важное обстоятельство: все четыре года в одном соревновании планировались выступления только на смежных дистанциях; старты на 800 и 3000 м не совмещались ни разу.

Индивидуальные коэффициенты соразмерности соревновательных скоростей претерпевают изменения от соревнования к соревнованию. Коэффициенты соразмерности в беге на дистанциях 1500 и 800 м у автора менялись в диапазоне от 89,58 до 93,64%, средняя величина — 90,97%.

Максимальное значение коэффициента соразмерности (то есть лучшая реализация скорости от 800 на 1500 м) зарегистрировано на всесоюзных соревнованиях 10-11 августа 1985 года. Спустя 17 дней на чемпионате Украины был установлен личный рекорд в беге на 800 м — 1,58,56, который продержался четыре года. Еще через 11 дней (9 сентября) был впервые выполнен норматив МСМК на дистанции 1500 м (4,02,41). Минимальное же значение коэффициента соразмерности на этих дистанциях было зафиксировано на Кубке Европы-1987, проходившем 27-28 июня. Несмотря на низкий коэффициент соразмерности (то есть пока имевшиеся в начале сезона проблемы переноса скорости на 1500 м), выступление в целом было успешным. В беге на 800 м в Праге на последнем шаге удалось опередить рекордсмену мира на этой дистанции чешку Ярмилу Кратохвильову, а также ставшую три

с половиной месяца до этого чемпионкой мира в помещении на 800 м немку Кристину Вахтель, а в беге на 1500 м занять второе место. Спустя еще два месяца (1-5 сентября 1987 года) на чемпионате мира последовали победы на дистанциях 3000 и 1500 м, при этом с личным рекордом в беге на 1500 м — 3,58,56. Коэффициент соразмерности для этой пары дистанций был здесь 91,98. Это не очень высокий показатель (при других совмещениях он составлял от 94,88 до 91,56% (средний 93,20)). Однако учитывалось, что бег на 3000 м проходил в тактической борьбе с раскладкой по половинам дистанции 4,30+4,08.

При сопоставлении коэффициентов вариации данных показателей выявлено, что соотношение скоростей в беге на дистанциях 3000 и 1500 м более стабильно ($V=1,28\%$), чем соотношение скоростей на дистанциях 1500 и 800 м ($V=1,49\%$). Средняя скорость, показанная в стартах на 19 официальных соревнованиях на дистанциях 800, 1500 и 3000 м, составила 6,59; 6,07 и 5,61 м/с соответственно. Таким образом, в беге на дистанции 3000 м удавалось несколько больше приблизиться к скорости преодоления дистанции 1500 м (разница скоростей 0,46 м/с), чем на дистанции 1500 м продемонстрировать скорость, доступную на дистанции 800 м (разница скоростей 0,52 м/с). Кстати, аналогичная пропорция и между скоростями бега при показе личных рекордов автора: 6,75; 6,30 и 5,92 м/с; а также и для скоростей при установлении современных мировых рекордов: 7,06; 6,51 и 6,17 м/с.

Серии стартов на разных дистанциях

По сравнению с данными по отдельным соревнованиям, в сериях стартов величины коэффициентов соразмерности несколько иные.

Для 1500 и 800 м — они в серии стартов более низкие: от 89,45 до 92,20%, однако среднее значение несколько выше — 91,08 за счет повышения стабильности результатов (коэффициент вариации — 1,03). Для 3000 и 1500 м — наоборот, в серии стартов зафиксированы более высокие коэффициенты: от 91,65 до

95,17 при среднем значении 93,66, а коэффициент вариации практически не изменился (1,27).

При группировке стартов по сериям появилась возможность сопоставления и соревновательных скоростей при совмещении дистанций 3000 и 800 м. Диапазон коэффициента соразмерности составил от 83,21 до 85,96, среднее значение 85,07, коэффициент вариации 1,31 (больше, чем для других пар дистанций).

Характерно, что все максимальные и минимальные значения коэффициентов соразмерности приходятся на три серии стартов:

- 2—7-я недели (январь—февраль) 1985 года — зимний соревновательный период. Здесь зафиксированы: минимальное значение коэффициента соразмерности на дистанциях 1500 и 800 м (89,45), но также и максимальное значение этого коэффициента на дистанциях 3000 и 1500 м (95,17). Именно в этой серии стартов наблюдался прогресс в результатах на дистанции 3000 м;

- 32—36-я недели (сентябрь) 1986 года — летний соревновательный период. Достигнуто максимальное значение коэффициенты соразмерности как на дистанциях 1500 и 800 м (92,20), так и на дистанциях 3000 и 800 м (85,96). В этой серии стартов наблюдалась стабилизация результатов на всех трех дистанциях, но личные рекорды не обновлялись;

- 23—29-я недели (июнь—август) 1987 года — летний соревновательный период. Зарегистрированы минимальные значения коэффициента соразмерности на дистанциях 3000 и 800 м (83,21) и на дистанциях 3000 и 1500 м (91,65). В этой серии стартов удалось показать высокие результаты на дистанции 800 м при сохранении и даже некотором регрессе результатов в беге на 1500 и 3000 м.

Проанализированы коэффициенты соразмерности результатов в четырех наиболее успешных сериях соревнований.

Первая успешная серия соревнований состоялась на 31—36-й неделе (август—сентябрь) 1985 года — личный рекорд в беге на 800 м и выполнение норматива МСМК на

дистанции 1500 м. Коэффициент соразмерности лучших результатов в этой серии стартов составил 91,70%, т.е. был близок к максимальной индивидуальной величине (92,20) для дистанций 1500 и 800 м.

Вторая успешная серия стартов приходится на 4—10-ю неделю (февраль—март) 1987 года. Ее завершение совпало с зимним чемпионатом мира: победа на дистанции 3000 м и второе место в беге на 1500 м. При этом коэффициенты соразмерности результатов опять не самые высокие: 91,18 (1500 м и 800 м), 85,91 (3000 и 800 м) и 94,22 (3000 и 1500 м), хотя и достаточно близкие к максимальным (с отклонением не более 1% от лучших показателей) и оптимально сбалансированные по всем трем дистанциям.

Третья успешная серия выступлений (32—36-я неделя, август—сентябрь 1987 года) завершилась летним чемпионатом мира, где были завоеваны первые места в беге на 3000 и 1500 м, причем на дистанции 1500 м с личным рекордом 3.58,56 (улучшен через 5 лет до 3.57,92). Коэффициент соразмерности результатов в этой серии стартов составил 92,11%, т.е. оказался ниже, чем в серии с зимним чемпионатом мира. Кроме тактических различий (см. выше), эти совмещения на зимнем и летнем чемпионатах отличались и режимом выступлений: в Индианаполисе был один забег на 3000 м (при 12 участниках) и на следующий день один забег на 1500 м (10 участниц). В Риме же участниц было 32 и 33, и кроме финалов на 3000 м (1 сентября) и 1500 м (5 сентября) стартовать пришлось и в забегах, то есть соревнуясь в течение 8 дней 4 раза.

Четвертая, наиболее успешная серия стартов завершилась участием в Играх XXIV Олимпиады (35—39-я неделя, сентябрь—октябрь 1988 года). Победа на дистанции 3000 м с личным рекордом и третье место на дистанции 1500 м стали возможны при демонстрации высоких скоростей бега. Коэффициент соразмерности спортивных результатов здесь составил 94,88%, т.е. был близок к максимальной индивидуальной величине (95,17) для дистан-

ций 3000 и 1500 м, что воплотилось в личном рекорде на 3000 м — 8.26,53.

Анализ личных достижений на дистанциях 800, 1500 и 3000 м в сериях стартов показал, что индивидуальные закономерности отличаются от моделей усредненных исследований. Например, по данным В.Овчинникова результаты бегунов на 800 м «в общем» в наибольшей степени зависят от уровня их достижений на 400 м, а результаты в беге на 1500 м в большей степени связаны с уровнем достижений на дистанции 3000 м. То есть в обобщенной модели бегуна для высокого результата в беге на 800 м важен уровень базовой скорости, а в беге на 1500 м — запас выносливости. Заметим, что при анализе индивидуальных результатов следует принимать во внимание, какой стратегии придерживались атлеты, расширяя диапазон своих соревновательных дистанций: переходили ли они с коротких на длинные дистанции, или, наоборот, с длинных на более короткие. Как известно, более точный прогноз соревновательного результата можно получить, используя те уравнения регрессии, у которых наименьшая величина стандартной ошибки предсказания. В нашем случае результат в беге на 800 м точнее рассчитывался по результату на дистанции 1500 м (а не 400 м, стартов на которой, впрочем, почти не было). Для более точного прогноза результатов на 1500 м использовались сведения о достижениях на 800 м (а не 3000 м), а для предполагаемого результата на 3000 м лучше всего подходило время преодоления дистанции 1500 м. В этих случаях точность прогноза увеличивалась за счет уменьшения диапазона вероятностных отклонений стандартной ошибки в среднем в 1,5 раза.

При выборе путей к оптимальному сочетанию скорости и выносливости нужно учитывать известные практические парадоксы и антагонизмы как в проявлении качеств, так и в текущей готовности к «полярным» дистанциям. «Локальный» прогресс на каждой из них обычно разновременный: рост достижений на одной дистанции сопровождается

Коэффициенты соразмерности лучших достижений на различных дистанциях, % (Т.Самоленко)

Сезоны, периоды и статистические показатели		Дистанции, м		
		1500/800	3000/800	3000/1500
1984/1985	зима	89,45*	85,13*	95,17**
	лето	91,7	-	-
	М	90,58	-	-
1985/1986	зима	97,34**	91,81**	94,17
	лето	92,56	85,96	92,1
	М	94,95	88,89	93,14
1986/1987	зима	91,25	85,91	94,15
	лето	89,58	88,1	92,11
	М	90,42	87,01	93,13
1987/1988	зима	-	-	91,98*
	лето	90,62	85,15	93,96
	М	-	-	92,97
Зима	М	92,68	87,62	93,87
	V, %	4,46	4,17	1,43
Лето	М	91,12	86,40	92,72
	V, %	1,42	1,76	1,16
Сезон	М	91,64	86,54	93,60
	V, %	2,41	2,07	1,12
За 4-летний цикл	М	91,79	87,01	93,38
	V, %	2,93	2,98	1,38
По личному рекорду летом		М	93,44	87,77
По личному рекорду зимой		М	91,57	86,22
				94,16

Условные обозначения:

зима — зимний соревновательный период;

лето — летний соревновательный период;

* — минимальное значение показателя;

** — максимальное значение показателя;

М — средняя величина показателя;

V — коэффициент вариации.

ется стабилизацией или некоторым снижением результатов на другой. Это проявляется и у бегунов других специализаций. Известный стайер и марафонец Леонид Тихонов писал («Легкая атлетика» № 7 за 1991 год) о рассогласованиях в наладке аэробного и анаэробного механизма в тот или иной момент беговой деятельности даже самых универсальных бегунов. Гармонии на уровне одновременного достижения двух максимумов не бывает даже у них. М. и В. Степановы приводили многочисленные примеры таких «сиюминутных» противоречий между готовностью к 200 либо к 400 м по многолетним стартам Майкла Джонсона, а также общую закономерность — отрицательное взаимное влияние прогресса в специальной выносливости на скорость (прирост коэффициента выносливости 400/200 м на 2-4%-ной потерь 0,3-0,6 с на 200 м либо наоборот). Они же от-

мечали многочисленные факты взаимной компенсации гладкой (снижение результата на 1-2 с) и барьерной скоростей на 400 м как неизбежное встречное сближение структур бега, нередко оптимальное для барьеристов.

Любовь Гурина отмечала, что в годы её успешных и целенаправленных выступлений на дистанции 1500 м она не могла бежать быстро 400 м (только 53,87), хотя, когда выступала только в беге на 800 м, делала это значительно быстрее, установив в 1983 году личный рекорд 51,38. Таким образом, на своем опыте она подтвердила истину либо 400 и 800 м, либо 800 и 1500 м.

Кроме того, высокий личный рекорд в беге на 400 м, даже показанный «здесь и сейчас», не гарантирует средневек преимуществ в очной борьбе за скорость на финише своей дистанции. Выдающийся тренер Н.Е. Малышев отмечал, что из всех

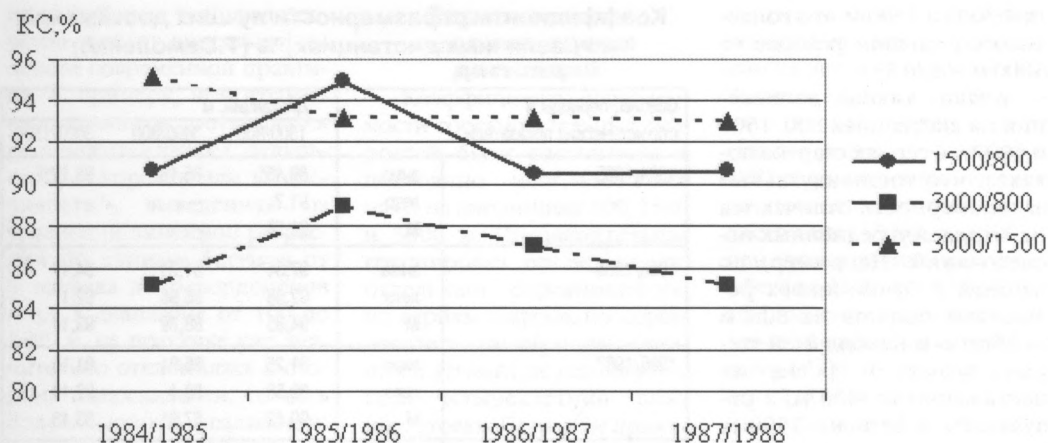


Рис. Средние значения коэффициентов соразмерности (КС) лучших спортивных достижений по годам четырехлетнего цикла (Т.Самоленко)

финалисток бега на 800 м на Олимпийских играх в Монреале у его ученицы Татьяны Казанкиной была самая низкая базовая скорость (результат на 400 м, по ее данным, — 53,7), но именно она быстрее всех пробежала последние 100 м и установила мировой рекорд — 1.54,94. Аналогично и другие его подопечные (в 1981 году — Людмила Веселкова и в 1982-м — Ольга Двирна) неоднократно выигрывали финиш у более быстрых соперниц. По мнению тренера, прежде всего хорошая специальная скоростно-силовая выносливость мышечных групп, участвующих в беге, позволила бегуньям, не относившимся по своей природе к «быстроходным», сохранять высокую абсолютную скорость на последних, решающих метрах дистанции.

Годы, сезоны, периоды и сочетания дистанций

Величины индивидуальных коэффициентов соразмерности соревновательных скоростей в более широких временных пределах (по соревновательным периодам, по сезонам и за весь четырехлетний цикл) представлены в таблице.

Эти данные свидетельствуют, что более высокие показатели коэффициентов соразмерности достигались в зимних соревновательных периодах (для всех дистанций). Для соотношения скоростей 3000 и 800 м при диапазоне от 85,13 до 91,81%, средняя величина зимой — 87,62%, летом — 86,40%, в сезоне — 86,54%, за

4-летний цикл — 87,01%. Самые высокие показатели коэффициента соразмерности — при сопоставлении соревновательных скоростей на дистанциях 3000/1500 м: весь диапазон — от 91,98 до 95,17%, средняя величина зимой — 93,87%, летом — 92,72%, в сезоне — 93,60%, за 4-летний цикл — 93,38%. Для дистанций 1500/800 м коэффициенты соразмерности: диапазон самый широкий — от 89,45 до 97,34%, но средние величины — ниже предыдущих: зимой — 92,68%, летом — 91,12%, в сезоне — 91,64%, за 4-летний цикл — 91,79%. Однако при общей средней тенденции — к более высоким (на 1—1,5%) зимним (всем трём) коэффициентам, в трёх сезонах разные коэффициенты (по одному разу) летом оказывались выше, чем зимой. Это последовательно показатели: 1500/800 м в 1984—1985 гг., 3000/800 м — в 1986—1987 гг. и 3000/1500 м — в 1987—1988 гг. Это и был год успешного перехода от 800 к 1500 м, год успешного сочетания 1500 и 3000 м и год наибольшего успеха на 3000 м.

В то же время именно на зимний соревновательный период приходятся все минимальные и максимальные величины коэффициентов соразмерности. При этом коэффициенты соразмерности более стабильны в летнем соревновательном периоде и подвержены большей вариации в зимнем соревновательном периоде.

Коэффициенты соразмерности изменяются и по годам. Графическое представление средних значений

этих коэффициентов показывает их однонаправленную динамику при сопоставлении скорости преодоления дистанций 1500 и 800 м, а также 3000 и 800 м (см. рис.). Между тем график изменения коэффициента соразмерности скоростей на дистанциях 3000 и 1500 м абсолютно противоположен этим двум: в годы его подъема — спад по другим показателям, и наоборот.

Величина коэффициента соразмерности может изменяться под одновременным влиянием нескольких факторов: длины сопоставляемых дистанций, соревновательного периода подготовки (зимнего или летнего) и годового макроцикла. Многофакторный дисперсионный анализ позволяет сделать заключение о наличии статистически значимого влияния только одного фактора — длины сопоставляемых дистанций ($p=0,0003$). Влияние фактора сезона или вида соревновательного периода (зимний или летний), как и их сочетаний, статистически не значимо: $p=0,2071$ и $p=0,1816$ соответственно.

Индивидуальные показатели

Сравнение коэффициентов соразмерности лучших достижений, показанных за спортивную карьеру ведущими бегуньями на средние дистанции, обнаруживает существенные индивидуальные различия. Индивидуальные коэффициенты соразмерности варьируют в значительном диапазоне величин от одного годового

макроцикла — к другому (размах вариации от 2,82% до 10,18%); наиболее стабильны коэффициенты соразмерности для бега на 1500 и 800 м.

Средние показатели этих коэффициентов соразмерности у ведущих бегуний мира? отношение скорости 1500 и 800 м — несколько выше, чем те, что приводятся в литературе (В.Никитушкин и др.), не говоря уж о достижениях «локальных» рекордсменок по отдельным коэффициентам.

Характерно, что спортсменки, чей результат в длинном спринте лучше 52,0 (а некоторые — Н.Олизаренко, О.Минеева, И.Евсеева — из 51 секунды), имеют более низкие величины коэффициента соразмерности при сопоставлении дистанций 800 и 400 м и 1500 и 800 м (от 84,73 у Кратохвильовой, с ее результатом 47,99 до 89,85% и 89,36—91,09% соответственно). У бегуний, демонстрирующих более низкую базовую скорость (52,5—53,8 и ниже), коэффициенты соразмерности обычно несколько выше: 90,13—95,67% (О.Бондаренко) (800 и 400 м) и 90,60—95,93% (Л. Брагина), (1500 и 800 м). Факты собственных выступлений не являются исключением из этого правила. При личном рекорде 53,5 в беге на 400 м автору статьи удавалось показывать сравнительно высокую скорость бега на дистанциях большей продолжительности, свидетельства этому — коэффициенты соразмерности 90,25% (800 и 400 м) и 93,44% (1500 и 800 м).

Аналогичная зависимость прослеживается и при сопоставлении соревновательных скоростей на дистанциях 1500 и 3000 м по отношению к бегу на 800 м. При личном рекорде в беге на 800 м быстрее 2 минут типично, когда величины коэффициента соразмерности находятся в диапазоне 81,13—87,77% (3000 и 800 м) и 88,30—93,94% (3000 и 1500 м). При результате на 800 м более 2 минут эти значения на 4—7% выше: 88,07—91,85 (Р.Мота)% и 92,77—97,23 (Р.Мота) соответственно. У автора статьи коэффициенты соразмерности были 87,77% (3000 и 800 м) и 93,94% (3000 и 1500 м), т.е. самые высокие в группе

спортсменок, «выбегавших» из двух минут на дистанции 800 м. Близкие показатели были только ранее у Светланы Гуськовой, а позже у четырех китайских бегуний в 1993 году, из которых двух рекорсменок мира — Цу Юнся (1500 м) и Ван Юнся (3000 м) можно отнести к группе бегуний «из 2 минут на 800 м».

Различия в коэффициентах соразмерности на смежных дистанциях у сильнейших бегуний мира можно объяснить как наличием персональных отстающих и ведущих элементов подготовленности, так и соответствующей направленностью тренировочного процесса. А на том, как и насколько обоснованно, а значит и эффективно, тренер и спортсмен связывают эти два явления в едином тренировочном процессе и в тактике расширения и своевременного использования разных дистанций, строится стратегия подготовки в каждом индивидуальном случае. Накапливая свои персональные коэффициенты и выводя из них оптимальные пропорции и закономерности связей прогресса на основной и смежных дистанциях, мы получаем объективные количественные рычаги управления и оценки в тренировочной работе, критерии выбора её более результативных дальнейших направлений.

Если спортсменка приближается к таким цифрам, как предельные частные показатели выдающихся бегуний мира (приведённые в статье), ей бессмысленно пытаться прогрессировать без поднятия скорости на более короткой дистанции. Если же она достигла пока лишь заурядного уровня по этим коэффициентам, то потенциал развития выносливости в соответствующей паре дистанций ещё есть. ♦

Татьяна САМОЛЕНКО,
заслуженный
мастер спорта СССР,
олимпийская чемпионка,
кандидат наук
по физическому
воспитанию и спорту,
доцент
Украина,
Киевская область,
Бровары



**Татьяна Самоленко
и Николай Павлович Мальцев**

Татьяна Самоленко: Разнообразные тренировки

Татьяна Самоленко приезжала в Москву на чемпионат России-2013, и нам удалось встретиться с ней и задать несколько вопросов о ее тренировке. А чтобы понять, о чем идет речь, приводим выдержки из ее тренировочных дневников, опубликованных в нашем журнале в 2002 году, которые попросили прокомментировать.

— Прежде всего, хотелось бы узнать о прыжковых упражнениях, в частности о «блохе», ведь их объем поражает. На каких отрезках вы набирали 600, 800, 1000 м?

— Отрезки были 30 и 50 м, в основном 50 м.

— Значит 1000 м — это 20 раз по 50 м?

— Да, или комбинировали, используя и 30 и 50 м.

В «блохе» нужно было быстро оттолкнуться стопой, дальше прыгнуть, но мы никогда не считали количество прыжков на отрезке и не засекали время на отрезке.

— Вы сильно подтягивали колено вверх?

— Нет, просто выполняли скачок. Как правило, это была отдельная прыжковая тренировка. И у меня эта работа бы-

ла очень большая. Если взять еще другие прыжковые упражнения, а также специальные беговые, то за тренировку объем доходил до 3200 м, где отрезки были не только 50 м, но и 100, 200 и даже 300 м.

Перед ней — обычная разминка, ускорения. Но чтобы прийти к такому объему, нужно было хорошо подготовить опорный аппарат.

— Сколько лет вам потребовалось, чтобы прийти к такому большому объему?

— Много. Думаю лет шесть. В начале, конечно, и прыжков таких не было вообще.

Но «блоха» это один из компонентов. А кроме прыжков, мы еще много в горки короткие забегали.

Проведя такую работу, я была уверена, что смогу переключиться в любом беге. А на финише я часто вспоминала про эти прыжки, и это служило своеобразным толчком.

— Еще очень интересно подробнее поговорить про бег в гору и с горы, который вы делали на отрезках 800 м, и очень быстро. Не знаю даже, кто еще так бежит сейчас...

— Мы ориентировались на Артура Лидьярда. Это была специфическая работа. В гору я не бежала, а прыгала с ноги

на ногу. Хотя вы понимаете, что 800 м — это очень много, и если еще на первых 100 м это были достаточно мощные прыжки, то потом, конечно, их длина уменьшалась, но все равно я старалась допрыгать, как получалось. То есть усилия были более значительные по сравнению с бегом.

Отдохнув в беге трусцой 800 м, сбегала 800 м вниз. Позже, сделав анализ, я убедилась, что среднее время сбегания за период около 40 раз (10 тренировок по 4 раза) оказывалось в точности моим результатом в сезоне на 800 м в соревнованиях, 100% выходило.

— Как проходил этот бег, все-таки бег с горы часто травматичен?

— Так же, как для «блохи», для таких пробежек нужно было подготовить ноги и вообще организм и настроиться психологически.

Я была к этой работе готова, потому что мы с осени начинали прыжковую работу, что очень мне помогло. И этот горный блок я переварила всегда очень хорошо.

— Ну а техника бега с горы? Есть особенности?

— В каждой работе первый раз я пробегала спокойнее — за 2.05—2.07, вработывалась, обращая внимание на постановку

стопы, положение спины. То есть не сбегала как попало.

Это было в Кисловодске, там, где всем бегунам известный «тещин язык». Все было точно отмерено. В одной серии 4 раза по 800 м: один в гору, затем с горы и два на восстановление.

Мы использовали и более короткий отрезок, бегали в гору 6х400 м.

— **Мышцы болели после такой тренировки?**

— Нет, ведь они были подготовлены. У нас в Запорожье есть остров Хортица, где полно самых различных гор.

Мне нравилась эта работа, я ее любила и хотела ее делать. Это могу отнести и ко всем тренировкам в целом.

— **В чем вы видите воздействие такой горной тренировки?**

— Эта силовая и скоростная работа. Я могла пробежать вниз и даже за 1.46. И привыкала бежать из 2 минут. Для дистанции 1500 м высокий результат на 800 м обязателен.

Объем работы на отрезках за одну тренировку должен всегда превышать вашу основную дистанцию. Например, 4х800 м — это 3200 м, то есть больше моей самой длинной соревновательной дистанции 3000 м. Так было в горах, так и дома.

Наши тренировки были построены по принципу «два+один», то есть две тренировочных дня и один — восстановительный. Чаще всего скоростные тренировки проводили в понедельник, среду и пятницу. Между ними были кроссы.

Нужно отметить, что тренировки у нашего тренера Николая Павловича Мальцева отличались разнообразием. Кроме беговых работ, были два игровых часа, плавание. Прыжковые тренировки утром. И обязательно была зарядка. Очень долгое время тренировалась три раза в день, особенно на сборах.

Зарядка состояла из бега 5—6 км и ОФП, бросков камнями.

На начальном этапе мы много бегали в жилете и с манжетами, причем шили жилетки с железными опилками сами. Чередовали пробежки с отягощением и без них.

Использовали также бег с шиной как на местности (на острове), так и на стадионе.

Примерно по 200 м, раз по 10, отдых не регламентировали, потому что бегали по очереди.

— **А какова скорость кроссов, не восстановительных?**

— Кроссы не были моей сильной стороной. Но когда я бежала с кем-то в компании, никто не мог меня завести, и заставить бежать не в моем темпе. Не важно было, с кем я бежала, я выдерживала скорость такую, которую требовалось мне. Потому что я должна была переварить предыдущую работу и подготовиться к следующей.

Самый мой длинный бег — 16 км. Скорость — в зависимости от поставленной задачи. Максимум около 4.30 на 1 км, но спокойные могли быть и 5.50.

Наш тренер так нас научил работать, что я не могла нигде переборщить.

— **В ваших тренировках часто встречается игра в баскетбол.**

— В нашей группе всегда было 9—10 человек. И мы два раза в неделю (в среду и субботу) играли в баскетбол пять на пять. Играли всегда. Если только из-за предстоящих соревнований могли сократить игру вместо 1 часа до 40 минут.

Для меня это была такая отвлекающая тренировка. Если, например, в субботу играли, то вся усталость от недели уходила. Там был и смех, и хохот. Но были и скорости. До 3 км можно было сделать ускорений. И они были не в тягость: ускорился и отдохнул. У нас не было никогда травм, так как мы берегли друг друга. Баскетбол делал нас всех равными, не важно, у кого первый разряд, кто мастер спорта, это был такой позитив.

— **А плавание вы использовали как восстановление?**

— Я приехала в Запорожье из России — из Оренбургской области, там негде было плавать, и я не умела. Здесь меня научили, как, впрочем, и играть в баскетбол. Плавание у нас также было два раза в неделю: во вторник и четверг. Причем мы не плавали легко для восстановления, а рассматривали работу в бассейне как тренировку к гипоксии, сравнимую с тренировками в среднегорье. Ведь мы сначала проплывали

2 км брассом, кролем, кто как умел. Затем немного отдыхали и начинали нырять, чтобы привыкать обходиться без воздуха. Сначала поперек бассейна, но когда выходила на соревновательный уровень, то проныривала уже весь бассейн 25 метров. И так 10 раз через 30 секунд отдыха. До этого еще тренажеры все проходили по 10 раз несколько серий.

Беседовал Сергей ТИХОНОВ

Выдержки из тренировочных дневников Татьяны Самоленко за 1985 год

25.02. У: легкий бег 6 км.

Д: плавание. **В:** стандартная разминка, 6х1600 м (5.43—5.43,6—5.40—5.55—5.45—5.27), 6х100 м на технику, заминка.

26.02. У: легкий бег 6 км. **Д:** легкая разминка, специальные упражнения 2500 м (прыжки на одной ноге — «блоха»). **В:** легкий кросс 15 км.

27.02. У: легкий бег 6 км. **Д:** темповый бег 6 км (в манеже 21.21 по 3.40, последний — 3.19), заминка; 6х100 м на технику, заминка. **В:** баскетбол 1 час; барьеры (перешагивание).

28.02. У: легкий бег 6 км. **Д:** плавание с заданием 2 км + ныряние. **В:** легкий кросс 14 км.

01.03. У: легкий бег 6 км. **Д:** легкая разминка, специальные упражнения 3000 м, заминка. **В:** стандартная разминка, 8х1000 м через 3 мин отдыха «в разрыве через 30 с» 150 м + +200+300+200+150 м (25+35+54,37+35+25) с, заминка.

02.03. У: легкий бег 6 км. **В:** баскетбол, «обезьяна»* — 3 серии.

03.03. Отдых.

19.05. Отдых. Сбор в Кисловодске.

20.05. Отдых.

21.05. Легкий кросс 9 км. У: легкий бег 5 км. **Д:** легкий бег 11 км.

23.05. У: баскетбол 1 ч. **Д:** кросс 12 км.

24.05. У: легкий бег 6 км. **Д:** легкая разминка, 4х800 м: запрыгивание в гору: 4.55—5.10—5.20; сбегание с горки: 1.58,9—1.57,4—1.59,8—2.00,3 (ср.=1.58,9), 3 х 40 м быстро, плавание 30 мин. **В:** легкий бег 7 км.

25.05. У: баскетбол 1 ч. **Д:** легкая разминка, в гору: 5.10—5.05—5.20—5.25, с горки: 2.03—2.01,9—2.02,2—2.05,3 (ср.=2.03,1), 5х40 м быстро. Плавание. **В:** легкий бег 10 км.

26.05. Отдых.

27.05. У: легкий бег 7 км. **Д:** легкая разминка, с горки: 2.02,4—2.02,8—2.02,5—2.01,0 (ср.=2.02,2); 5х40 м быстро; плавание. **В:** легкий бег 9 км.

28.05. У: баскетбол 1 ч. **Д:** легкая раз-

минка, с горки: 1.55,9—1.56—1.57,7—1.56,7 (ср.=1.56,6); 5 х 40 м; плавание. **В:** легкий бег 9 км.

29.05. У: легкий бег 6 км. **Д:** легкая разминка, с горки: 1.58,9—1.58,3—1.59,9—1.56,2 (ср.=1.58,3); 5х40 м быстро; плавание. **В:** легкий бег 9 км.

30.05. У: баскетбол 1 ч. **В:** легкий кросс 10 км.

31.05. У: легкий бег 5 км. **Д:** легкая разминка, с горки: 1.59,1—1.56,5—2.04—2.00,3 (ср.=1.59,97); 5 х 40 м; плавание. **В:** легкий бег 7 км.

01.06. У: баскетбол 45 мин.

Д: легкая разминка, с горки: 1.57,2—1.56,5—1.55,9—1.56,3 (ср.=1.56,4); 5 х 40 м; плавание. **В:** легкий бег 9 км.

02.06. Отдых.

03.06. У: баскетбол 40 мин. **Д:** легкая разминка, с горки: 1.58—1.59,4—1.59,1—1.56,9 (ср.=1.58,3); 5 х 40 м; плавание 30 мин. **В:** легкий бег 9 км.

04.06. У: легкий бег 5 км. **Д:** легкая разминка, с горки: 1.57,6—1.57,9—1.59,5—1.56,6 (ср.=1.57,9); 5 х 40 м; плавание. **В:** легкий бег 9 км.

05.06. У: легкий бег 5 км. **Д:** легкая разминка, с горки: 1.58,9—1.58,9—2.00,1—1.53,2 (ср.=1.57,8).

06.06. Отдых.

17.06. Д: плавание 1 ч. **В:** легкий кросс 15 км.

18.06. У: зарядка 4 км. **В:** легкий кросс 10 км.

19.06. У: зарядка 4 км. **Д:** стандартная разминка, 8х1000 м через 3 мин. «в разрыве через 30 с» 150 м + 200 + 300 + +200 + 150 м (25+35+54+34-32+24-25), 2х200 м — 28,3—27,8; заминка. **В:** баскетбол 1 ч.

20.06. У: легкий бег 4 км. **Д:** плавание 1 ч.

21.06. У: легкий бег 10 км. Специальные упражнения 1000 м; в гору 100 м — 10 раз. **В:** стандартная разминка, 1000 м — 2.45,3 + 500 м через 3 мин — 1.18,8 через 20 мин 1000 м — 2.50,8+500 м — 1.18,5; заминка.

22.06. Д: легкий кросс 10 км. **В:** баскетбол 1 ч, ОФП — «обезьяна»*.

23.06. Отдых.

24.06. У: легкий бег 5 км. **Д:** плавание 1 ч с заданием. **В:** стандартная разминка, 5х400 м через 60 с — 2 серии (64,4—64,5—64,6—65,5—66,0 с + через 6 мин отдыха 64,1—64,7—65,9—67,3—68,2 с, заминка).

25.06. У: легкий бег 6 км. **Д:** легкий кросс 10 км.

26.06. У: легкий бег 8 км. **Д:** стандартная разминка, 2 км — 5.59,4 с ускорениями 70 и 30 м на каждой прямой; 200 м — 25,9, заминка. **В:** баскетбол 1 ч, «обезьяна»*.

27.06. Д: плавание. **В:** легкий кросс 10 км.

28.06. У: легкая разминка 5 км. **В:** старт — 400 м — 54,4. ♦

*«Обезьяна» — это комплекс из 10 упражнений: отжимание — 10 раз, пресс — 2—3 упражнения (по 10—15 раз); разножка — 10 раз; упор лежа, ноги в одну сторону и в другую («хвостик») — 10 раз; упражнения для мышц спины, «танец гопак» в приседе, старалась выбрасывать ноги вперед, как в танце — по 10 раз и т.п.

Подписка-2013. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

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

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика»
ИНН 7724102962,
КПП 770201001
р/с 40702810838070100578
Московский банк
Сбербанк России ОАО, г. Москва
БИК 044525225,
кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2013 г.». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

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

В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции:

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

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

E-mail: l.atletika@mail.ru

Извещение

Кассир



ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

(наименование получателя платежа)
7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва БИК 04 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 2 2 5

за подписку на 1-е полугодие 2013 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 _____

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)
7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва БИК 04 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 2 2 5

за подписку на 1-е полугодие 2013 г.
(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика _____

Адрес плательщика _____

Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

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

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

Квитанция

Кассир

Упругие свойства мышц и техника движений легкоатлета

Техника движений в легкой атлетике определяется рядом факторов. В этой статье обсуждается один из них — использование энергии упругой деформации мышц, вернее, мышечно-сухожильного комплекса (МСК).

Понятно, что сокращение МСК немислимо без работы его мышцы, и эта работа происходит за счет химических (метаболических) источников энергии. Однако сокращение МСК может усиливаться за счет энергии его упругой деформации. Этот феномен проявляется при использовании механической энергии движения всего тела или части тела спортсмена, которая приводит к растяжению МСК. В растягиваемой части МСК, в основном в сухожилии и апоневрозе (последовательных упругих элементов), механическая энергия накапливается в виде энергии упругой деформации. Затем она высвобождается при сокращении упругих элементов МСК, добавляясь к энергии, производимой собственно мышцей при ее работе в том или ином режиме сокращения.

Таким образом, этот феномен использования механической энергии для усиления сокращения МСК происходит благодаря его удивительному свойству — упругости. МСК ведет себя как упругий элемент соответственно своему строению, так как он состоит из целой структуры соединительно-тканых оболочек, своеобразных пружин. Чтобы глубже вникнуть в это явление, вспомним строение МСК и начнем с его мышечной части. Итак, несколько мышечных волокон, каждое из которых заключено в свою оболочку — сарколемму, окружены другой оболочкой — эндомизием. В свою очередь, более крупные комплексы волокон окружены рыхлой соединительной тканью — внутренним перимизием. А вся мышца, состоящая из этих

комплексов, заключена в наружный перимизий. Все соединительно-тканые оболочки мышцы связаны между собой, являясь продолжением друг друга. А всю мышцу еще «одевает» соединительный футляр — фасция. Эта иерархическая упругая структура продолжается в виде коллагеновых волокон, которые связаны между собой в пучки, располагающиеся сверху брюшка мышцы по всей ее окружности вдоль ее волокон. Эти пучки, скрепленные между собой, образуют своеобразное покрывало всего брюшка мышцы, спускаясь к обоим концам мышцы, и дальше превращаются в сухожилия. Последние крепятся к костям, образующим сустав, который сгибается или разгибается при сокращении МСК. И, наконец, все венчает апоневроз, по своей сути плоское сухожилие, которое, как удлинённый лепесток, покрывает часть мышцы, переходя в сухожилие МСК. Наряду с сухожилием он имеет очень большое влияние на упругие свойства всего комплекса.

Итак, все соединительно-тканые оболочки и волокна обладают упругостью. В полной мере она проявляется в том случае, если брюшко мышцы сокращается за счет метаболических источников энергии. В свою очередь, мышца может работать в режиме концентрического сокращения или в изометрическом режиме. В первом случае она укорачивается, во втором — не изменяет свою длину. Если мышца напряжена, то в это время создаются наилучшие условия для растяжения всего МСК за счет его сухожильно-апоневрозной части. При этом возможны два основных крайних варианта использования энергии упругой деформации МСК.

Первый вариант — угол в суставе, который обслуживает его МСК, не изменяется из-за нагрузки на него, а мышца со-

кращается за счет метаболических источников энергии и дальше остается в состоянии изометрического режима. Естественно, это приводит к незамедлительному растяжению сухожилия и апоневроза, в результате чего угол в суставе изменяется и происходит движение всего тела или его части. Сокращение сухожилия не добавляет работы к той работе, что произвела мышца. Но время сокращения сухожилия благодаря его механическим свойствам намного меньше, чем мышцы, поэтому мощность сокращения МСК увеличивается существенно. Такой выигрыш мощности объясняется соотношением работы той же величины к меньшему времени ее проявления через сокращение сухожилия. Так происходят прыжки животных из приседа, таким же образом выпрыгивает спортсмен из подседа с паузой перед прыжком, так же производится резкий выход со стартовых колодок. Такая работа МСК в этом варианте, показанная на **рисунке 1**, была названа механизмом катapultы.

изменении углов в его суставах. Самое лучшее использование этой энергии проявляется при максимальных усилиях, приводящих к предварительному растяжению сухожилий и апоневроза при условии работы мышц в изометрическом режиме. Этот вариант показан на **рисунке 2**. Один из идеальных примеров — бег с максимальной скоростью. При времени опоры порядка 90—100 мс на фазу амортизации (торможения) приходится 40—45 мс. В такой промежуток времени происходит не только накопление механической энергии в растягиваемых упругих элементах МСК, но и проявляется рефлекс на растяжение (стреч-рефлекс), который приводит к сокращению мышц. Для его запуска необходим диапазон времени от 20 до 50 мс, иначе он не срабатывает. Такое время амортизации опорной ноги при спринте не только создает условия для проявления стреч-рефлекса, но и почти самое оптимальное условие для использования энергии упругой деформации МСК. Известно,

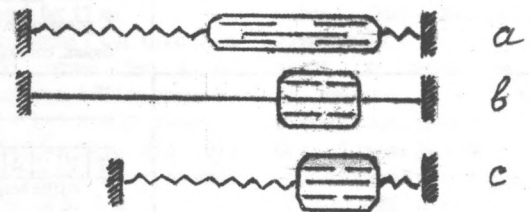


Рис. 1. Схема работы МСК в первом варианте. Обозначения: а — исходное положение; б — мышца сократилась, в результате этого сухожилие растянулось; в — сухожилие сократилось, произведя движение в суставе.

Второй вариант использования энергии упругой деформации МСК наблюдается при беге и прыжках, а также в ряде других локомоций, где решается задача использования потока механической энергии движения тела для

того чем быстрее растяжение МСК, тем лучше используются его упругие свойства. В свою очередь, реализация упругих свойств обеспечивается благодаря повышению жесткости МСК. Она увеличивается уже перед постановкой ноги

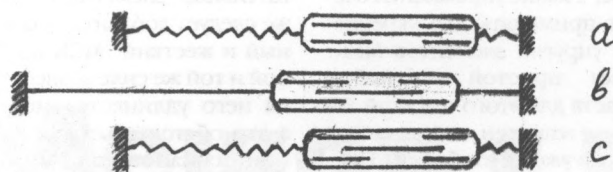


Рис. 2. Схема работы МСК во втором варианте.

Обозначения: а — исходное положение; б — мышца работает в изометрическом режиме, сухожилие под действием механической энергии растянулось; с — мышца продолжает работать в изометрическом режиме, сухожилие сократилось, произведя движение в суставе.

на опору из-за предварительного напряжения мышц-антагонистов суставов. Например, это проявляется в трехглавой мышце голени и передней большеберцовой мышце, которые обеспечивают движение в голеностопном суставе. Затем, в фазе амортизации, быстрое растяжение ахиллова сухожилия приводит к некоторому растяжению волокон трехглавой мышцы, которые работают в изометрическом режиме, что приводит к реализации эффекта стреч-рефлекса. Согласно этим данным, даже при скорости бега 3,9 м/с, в упругих последовательных элементах трехглавой мышцы голени аккумулируется около 75—90% механической энергии. Остальная часть энергии может накапливаться в самих мышечных волокнах, потому что они также обладают упругими свойствами, что установлено при исследовании одного из их белков — титина. Те же упругие свойства проявляют некоторые участки поперечных мостиков актомиозинового комплекса. Благодаря этим свойствам напряженной мышцы происходит ее растяжение. С одной стороны, это запускает стреч-рефлекс, усиливающий сокращение мышцы за счет метаболических источников энергии. С другой стороны — добавляется энергия, накопленная в упругих элементах самой мышцы. Поэтому весь МСК в фазе отталкивания сокращается как за счет мышечных волокон, так и благодаря сухожилиям и апоневрозу, которые также проявляют эффект катапульты, увеличивая мощность сокращения.

Мы рассмотрели два крайних варианта использования энергии упругой деформации МСК, при которых мышца со-

кращается и затем работает практически в изометрическом режиме. Теперь остановимся на промежуточном варианте, при котором в диапазоне от небольших до максимальных скоростей бега вклад энергии упругой деформации в сокращение МСК растет, а расход метаболических источников энергии уменьшается. Принцип его работы в этом варианте показан на **рисунке 3**. Он доказывается тем, что при скорости бега до 14 км/ч время амортизации и отталкивания сравнивается, затем фаза амортизации становится все короче и короче, чем фаза отталкивания. Это создает все условия для преувеличения возрастающего вклада энергии упругой деформации МСК в отталкивание. Другими словами, до скорости 14 м/с бег обеспечивается больше за счет метаболических источников энергии, после — больше за счет энергии упругой деформации МСК, накапливаемой в фазе амортизации и высвобождаемой в фазе отталкивания. Результаты прямого измерения с помощью ультразвуковой методики подтвердили этот факт — при беге со скоростью 7 км/ч икроножная мышца в периоде опоры работает с относительно медленной скоростью в концентрическом режиме, при котором достигается самое выгодное соотношение силы и скорости сокращения; при этом ахиллово сухожилие, растянутое в фазе амортизации, интенсивно укорачивается при отталкивании. Бег на короткие дистанции — это своеобразная модель вышеизложенного варианта использования энергии упругой деформации МСК, так как здесь наблюдается рост скорости примерно от 3,5 м/с при выходе со старто-

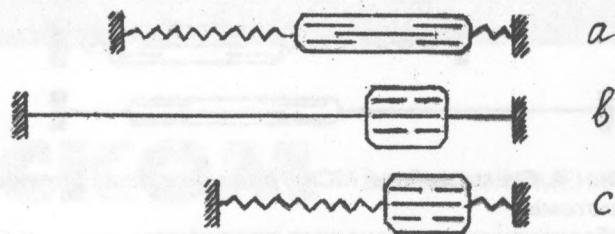


Рис. 3. Схема работы МСК в промежуточном варианте.

Обозначения: а — исходное положение; б — мышца сокращена, сухожилие растянуто под действием механической энергии; с — мышца продолжает работать в изометрическом режиме, сухожилие сократилось, движение в суставе произведено благодаря сокращению мышцы и сухожилия.

вых колодок и до скоростей около 11 м/с на финише. Расчеты показали, что эффективность работы спринтера увеличивается от старта до финиша благодаря сокращению расхода метаболических источников энергии и росту вклада упругих свойств МСК.

Таким образом, использование упругих свойств МСК в движениях, где требуется проявление максимальной мощности, повышает ее. К ним относятся спринтерский бег, прыжки и метания. При спортивной ходьбе, а также в беге на средние и длинные дистанции, где востребована экономичность движений, использование упругих свойств позволяет снижать затраты метаболических источников энергии. Это достигается, с одной стороны, за счет использования механической энергии, благодаря чему растягиваются и затем сокращаются упругие элементы МСК. С другой стороны, эффективное использование упругой деформации МСК предполагает работу сократительных элементов мышц в изометрическом или близком к нему режиме. Такая работа требует меньших затрат метаболических источников энергии. В результате эффективность техники возрастает, что позволяет улучшить спортивный результат.

Одним из показателей механических свойств МСК является жесткость, то есть его способность противодействовать прикладываемым к нему силам. Жесткость имеет чрезвычайно значение для накопления энергии упругой деформации. Чем выше коэффициент жесткости, тем

меньше механической энергии может быть накоплено в МСК и наоборот. Это значит, что для растяжения мощного сухожилия и апоневроза требуется более значительная сила, воздействующая на них. Другими словами, при субмаксимальных или максимальных усилиях требуется более мощный МСК, чтобы выдерживать эти нагрузки. Это доказывается увеличением коэффициента жесткости опорной ноги при росте скорости передвижения, начиная от спортивной ходьбы, далее, при беге с небольшой скоростью и с ее увеличением до максимальной; а самые большие значения коэффициента жесткости проявляются в прыжке в длину с разбега. Это пример как раз того, что величина нагрузки на МСК должна соответствовать его жесткости, которая регулируется рядом факторов.

Одним из этих факторов является влияние спинальных рефлексов, в том числе стреч-рефлекса, на жесткость МСК. Например, перед постановкой ноги на опору ее мышцы уже предварительно напряжены, а при взаимодействии с опорой, в начале фазы амортизации, МСК принудительно растягивается, что запускает стреч-рефлекс. В итоге жесткость резко возрастает соответственно скорости растяжения. Например, это отлично проявляется при прыжках на месте и в спринтерском беге. Если же стоит задача приземления с большой высоты, то спинальные рефлексы подавляются, жесткость мышцы снижается, а актомиозиновый комплекс растягивается при разрыве поперечных мостиков. В этом случае мышечный

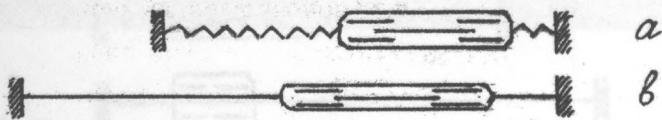


Рис. 4. Схема работы МСК в варианте демпфирующей системы.

Обозначения: *а* — исходное положение;
б — мышца и сухожилие растянуты под действием механической энергии.

аппарат играет роль системы, демпфирующей огромный поток механической энергии падения, что схематически показано на *рисунке 4*.

Второй фактор — повышение силы, а значит и жесткости мышц, в процессе тренировок, которое происходит при гипертрофии сухожилий и апоневроза. И, наоборот, полная иммобилизация мышц приводит к быстрому понижению силы мышц и механических свойств МСК, в том числе его жесткости.

И, наконец, третий фактор — спортивная специализация. Доказано, что наибольшей жесткостью трехглавой мышцы голени, главного двигателя тела при отталкивании, обладают спринтеры. Второе место по этому показателю занимают прыгуны в высоту и длину, дальше располагаются бегуны на средние и длинные дистанции.

Превосходство спринтеров в механических свойствах трехглавой мышцы голени

ни объясняется не только большими нагрузками на стопу при взаимодействии с опорой. В прыжке в длину реакция опоры примерно в полтора раза больше, чем при спринтерском беге, но в нем нет опоры на пятку, поэтому нагрузка на трехглавую мышцу голени и на стопу выше.

Итак, весь изложенный нами материал опирается на основные результаты экспериментальных исследований, которые накоплены по настоящее время. Они имеют не только теоретическое значение, но позволяют сделать аргументированные рекомендации для практики.

Уровень техники легкоатлета в значительной мере зависит от того, насколько эффективно он может использовать упругие свойства своей мышечно-сухожильной системы. Это повышает не только мощность, но и экономичность его движений. У некоторых специалистов легкой атлетики может возникнуть во-

прос, а какие упражнения следует применять для укрепления упругих элементов МСК? Ответ простой — набор средств для этого в легкой атлетике известен давно, ничего нового уже не изобрести. Пренебрегать упражнениями с субмаксимальными и максимальными напряжениями не стоит, поскольку сила мышц положительно связана с прочностью сухожилий. Однако основная доля специальных упражнений должна состоять из традиционных движений поступательно-возвратного характера, в режиме работы мышц растяжение-сокращение как при взаимодействии ноги с опорой, так и при маховых движениях свободных конечностей. Сюда входят упражнения прыжкового типа — разнообразные скачки, многоскоки, прыжки через барьеры, а также беговые упражнения. Следует лишь помнить, что совершенствование упругих свойств МСК достигается в процессе многолетних тренировок, во время которых движения в суставах выполняются с небольшими нагрузками в том диапазоне движений в суставах, который близок к максимальному. При этом увеличение мощности мышц сопровождается укреплением и гипертрофией сухожилий и апоневрозов. Еще раз напомним, что сила мышц положительно связана с жесткостью этих двух ее упругих последо-

вательных элементов. К тому же следует добавить, что мощный и жесткий МСК при одной и той же силе воздействия на него удлинится меньше, а это обстоятельство существенно снижает его травмы при предельных нагрузках. Такой своеобразный резерв прочности имеет чрезвычайно значение для легкоатлетов, хорошо знающих из своего опыта, как травмы мышц и сухожилий могут влиять на результативность выступлений на соревнованиях. ♦

Владимир ТЮПА,
к.п.н., доцент,
кафедра физвоспитания
Московского Городского
педагогического
университета (МГПУ)

А.А. АРАКЕЛЯН,
к.п.н., профессор
кафедры легкой атлетики
РГУФКСИТ

О.Н. МНУХИНА,
к.п.н., доцент,
завкафедрой
физвоспитания МГПУ

О.Д. МИХАЙЛОВА,
старший преподаватель
кафедры физвоспитания
МГПУ

Г.А. КУЗЬМИН,
старший
преподаватель кафедры
физвоспитания МГПУ

СПОРТИВНЫЙ ТЕЛТАЙП

Сверхмарафон «Ночь Москвы»

В ночь с пятницы на субботу 15—16 февраля в Москве, в легкоатлетическом манеже «Крылатское» состоялся очередной, 13-й по счету, сверхмарафон «Ночь Москвы», включивший в себя, как и в предыдущие годы, открытый чемпионат России по бегу на 100 км и 6-часовой бег на кубок итальянского общества «Passatore», в рамках которого был также разыгран чемпионат Москвы. Организатором соревнований выступил, как обычно, беговой клуб «Парсек» под руководством М.С.Попова. На старт вышли 70 человек — 12 женщин и 58 мужчин, это рекорд пробега.

Результаты победителей и призеров в 6-часовом беге: у женщин — Ольга Абрамовских (Москва) — 67 км 751 м, Татьяна Москалева (Курск) — 67 км 422 м, Евгения Куликова (Москва) — 67 км 313 м; у мужчин (по ходу 100 км дистанции) — Дмитрий Павлов (Нижний Новгород) — 85 км 800 м, Азат Ахметдинов (Республика Татарстан) — 84 км 800 м, Тимур Пономарев (Воронеж) — 84 км 763 м.

Москвичка Галина Еремина у женщин — 4-я: 65 км 244 м. Но ведь она должна неплохо выглядеть в группе 60—64 года. Так и есть! Предыдущий рекорд Риммы Пальцевой перекрыт сразу на восемь км с лишним! А как дело обстоит с международными рекордами? Так, 6 часов, ladies, 60—64 г. Для помещений такой группы вообще нет — только моложе. Ну а для стадионов и шоссе?

Значащиеся рекорды ниже соответственно на один и два километра с лишним. Но ведь это означает, что Галина Еремина установила абсолютное высшее мировое достижение в 6-часовом беге для женщин по группе 60—64 года.

Но вернемся на беговую дорожку. Преодолевать 100-километровую дистанцию остались: братья Павловы, Ахметдинов, Пономарев и Владислав Демьянов из Владимира. Павлов-старший, Ахметдинов и Пономарев — вполне уже опытные «дальнобойщики». В такой вот последовательности они и разыграли чемпионский пьедестал (в такой же точно, как и чуть ранее — Кубок Passatore). Чемпионом России по бегу на 100 км образца 2013 года стал Дмитрий Павлов, выполнивший норматив МС — 6:56.57, серебряная медаль досталась Азату Ахметдинову — 7:02.31, бронзовая — Тимур Пономареву — 7:11.37.

В чемпионате Москвы по 6-часовому бегу победителями и призерами стали Ольга Абрамовских, Евгения Куликова и Галина Еремина, а у мужчин — Сергей Миронов, Николай Аринушкин и Александр Аксюта.

Владимир ШАШКОВ
Михаил ПОПОВ

Мешок с песком

Василий КЛИМЕНКО

Обычно для упражнений с отягощением используют штангу, гантели, набивные мячи. Если же все эти снаряды отсутствуют, то выход из положения найти не трудно. Для этого надо из куска плотного и прочного материала сшить продолговатый чехол. В него кладут мешок с песком и затем перевязывают тесьмой (рис. 1).

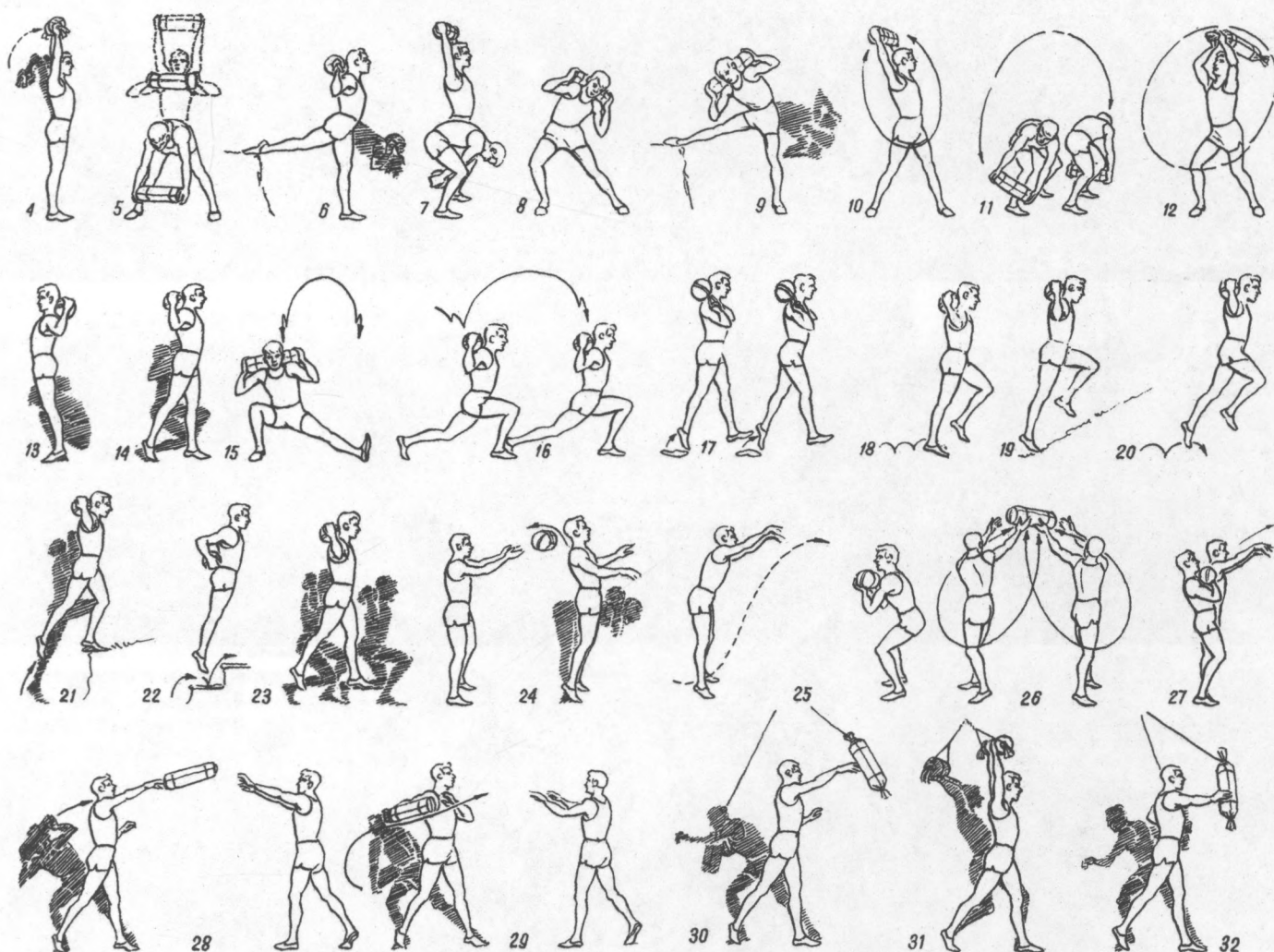
Чтобы использовать такие снаряды на групповых занятиях, в чехол вшивают два круглых донца диаметром 15–18 см (рис. 2). Для удобства готовые снаряды перевязывают двухсантиметровой

тесьмой, как показано на рис. 3. Вес снаряда может быть от 10 до 40 кг, а длина 40–60 см.

Ряд упражнений с этими снарядами выполняется так же, как с набивными мячами разного веса (рис. 4–16, 25–29). Скорородам, бегунам и прыгунам мы предлагаем следующие упражнения: приседания, выпрыгивания, пробежки и различные прыжки (рис. 13–23). Надо отметить, что такие упражнения, как пробежки и прыжки с продвижением вперед, лучше всего выполнять сериями на отрезках 20–100 м.

Метателям рекомендуем еще и специальные упражнения (рис. 11, 12, 24–32). Так, например, с мешком удобно разучивать и совершенствовать технику поворотов при метании молота. Это упражнение мож-

но заканчивать броском снаряда в металлическую сетку. Упражнения с мешком легкоатлетам следует применять в комплексе с другими упражнениями индивидуальной утренней зарядки. ♦



Прыгает Иван Ухов

Серия блестящих выступлений Ивана Ухова на всероссийских и международных соревнованиях, рекорд России — 2,40, победа на XXX Олимпийских играх в Лондоне войдут в историю как выдающиеся события российского спорта первых десятилетий XXI века.

Все это — результат творческого дута с чемпионом XXVII Олимпийских игр Сергеем Ключиным, тренером нового поколения отечественной школы, вместе они привнесли свое видение в технологию подготовки элитных прыгунов.

Достижения Ухова — это отправная точка для мотивации юных прыгунов. Заслуживает копирования и техника его прыжка.

Сразу же замечу, что техника прыжка Ивана Ухова, как и техника прыжков

олимпийских чемпионов текущего столетия Сергея Ключина, Елены Слесаренко, Андрея Сильнова, Анны Чичеровой, имеет свой индивидуальный оттенок. Он виден не только в технике движений, он проявляется и в психологической составляющей прыжка.

В отличие от многих прыгунов современности (в том числе и сильнейших 1980-1990-х годов прошлого столетия) техника прыжка Ухова более динамична, более агрессивна. Агрессивность следует понимать не в прямом смысле. Агрессивность в спортивной деятельности — это следствие высокого уровня мобилизации нервной системы организма прыгуна, это составная часть характера чемпионов.

Внутреннее содержание прыжка Ивана проявляется с первого шага. Первые шаги разбега задают настрой на прыжок, определяют динамику темпа, скорость, уровень двигательной активности в фазе подготовки и выполнения отталкивания.

Известно, что реализация физических качеств в прыжке в высоту зависит от эффективности подготовительных действий к отталкиванию (структура последних шагов разбега определяет результат). В этой связи техника Ухова в фазе непосредственной подготовки к отталкиванию относится к лучшим образцам технического мастерства, понижение центра массы тела прыгуна происходит естественно, вследствие увеличения скорости, темпа и длины шагов.

Обращает на себя внимание динамика прохождения прыгуном фазы взаимодействия маховой ноги с опорой. То, как это делает Иван, без преувеличения, является эталоном для прыгунов с высоким уровнем проявления силового компонента.

Фаза взаимодействия маховой ноги с опорой завершается мощным отталкиванием вперед. Это важное техническое действие Ухов выполняет идеально. Визуально это видно по движению стопы.

Структура подготовительных действий Ивана к отталкиванию базируется на трехшажном ритме ускорения темпа последних шагов разбега. Этот вариант двигательной активности более эффективен, чем двушажный и равномерный.



Научные данные свидетельствуют о том, что у прыгунов «фосбери-флоп» величина ударных усилий в момент постановки ноги на место отталкивания находится в пределах 300 кг (в прыжке «перекидным» величина ударных усилий достигала 600-700 кг).

Величина встречных усилий зависит от техники постановки ноги на место отталкивания, динамики усилий, высоты планки, угла «вылета». При постановке ноги сверху-вниз беговым движением «под себя» и когда отталкивание имеет более выраженный скоростной характер нагрузка на опорно-двигательный аппарат прыгуна меньше.

Ключевыми моментами, определяющими реализацию уровня физической подготовленности прыгуна в высоту, является положение тела в момент постановки ноги на место отталкивания и в момент отрыва ноги от опоры. Как первое, так и второе положение у Ивана Ухова идеально. Первое идеальное положение — это следствие высокой двигательной активности в фазе прохождения опоры маховой ноги. Второе, вертикальное положение тела по отношению к месту опоры — следствие эффективного выполнения отталкивания в условиях действия центростремительной силы.

Техника «перехода» Ухова через планку — это следствие действий прыгуна в фазе подготовки и выполнения отталкивания.

Анализ техники прыжка Ухова говорит в пользу его индивидуальности. Индивидуальность техники Ивана — это проявление высокого уровня скоростно-силовых качеств с оттенком силового компонента в фазе подготовки и выполнения отталкивания. Это его «фишка». Это сильная сторона, которую Ухов успешно реализует в своей спортивной карьере.

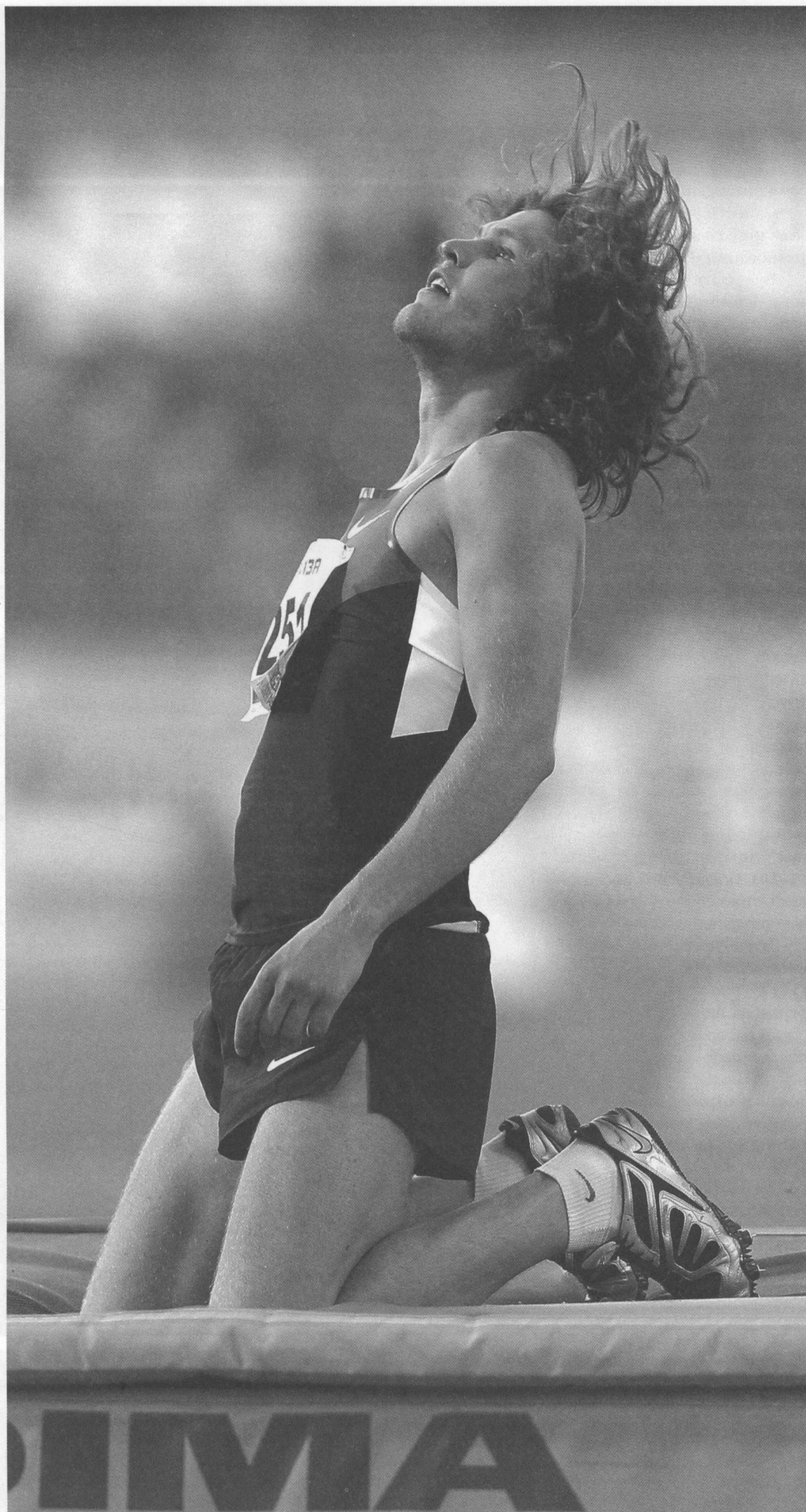
Есть основание считать, что 2,40 для Ивана Ухова не предел. До рекорда Хавьера Сотомайера, установленного в прошлом столетии, осталось 5 см. Много это или мало? Ответ на это даст Иван Ухов и те, кто мечтает оставить след в списке рекордсменов мира.

Сегодня очевидно, что на уровень результатов, превышающих 2,45 у мужчин и 2,09 у женщин, выйдут те прыгуны или прыгуньи, подготовка которых будет осуществляться на основах адекватности.

Адекватность — это тренировочные средства, режимы и объемы нагрузки, которые по силе психофизиологического воздействия на системы организма отвечают требованиям планируемого результата в основном соревновательном упражнении. ♦

Анатолий СТРИЖАК,
доктор
педагогических наук,
профессор

Александр ОГАДЖАНОВ
(Кинограмма)



Разминка Дуайна Чеймберза

Британский спринтер Дуайн Чеймберз уже второй раз был гостем соревнований «Русская зима».

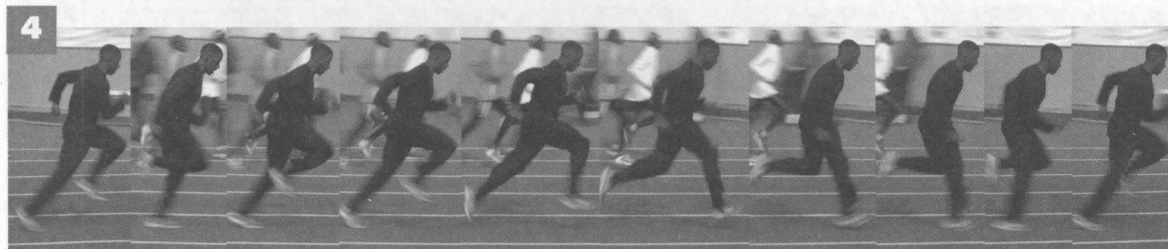
В беге на 60 м в помещении Чеймберз является признанным мастером. Он чемпион мира в помещении 2010 года, чемпион Европы в помещении 2009 года и серебряный медалист 2011 года, рекордсмен Европы на этой дистанции (6,42).

В прошлом году он провел мастер-класс с юными спортсменами, а в этом году любезно согласился показать свою разминку за день до старта и разрешил опубликовать свои упражнения в нашем журнале.

Разминка Чеймберза состояла из нескольких частей. После разогревающего бега трусцой Дуайн приступил к упражнениям, которые вы видите на кинограммах 1–3. Затем, сняв куртку, выполнил несколько ускорений (4) и приступил ко второй части разминки, в которой выполнял упражнения на месте (5–10). После этого последовали снова специальные беговые упражнения (11–13).

Затем Чеймберз выполнил несколько стартов «с руки» (14) в кроссовках. Сделал перерыв на переодевание в шиповки (во время перерывов он постоянно пил воду). Тщательно установил стартовые колодки и отработал несколько раз стартовые ускорения (15).





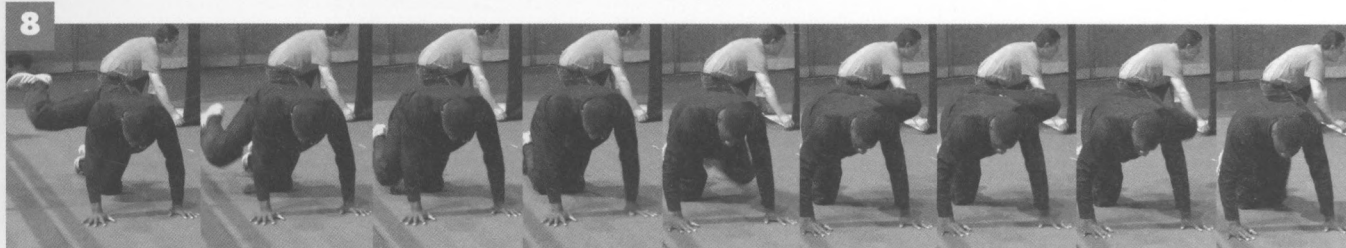
Ускорение после первой части разминки



Махи ногой вперед-назад



Махи ногой в стороны



Упражнения 8–10 выполняются стоя на коленях в упоре на руки.

Подъем колена в сторону (8)

Вращение ногой в тазобедренном суставе (9)

Движение прямой ноги в горизонтальной плоскости (10)

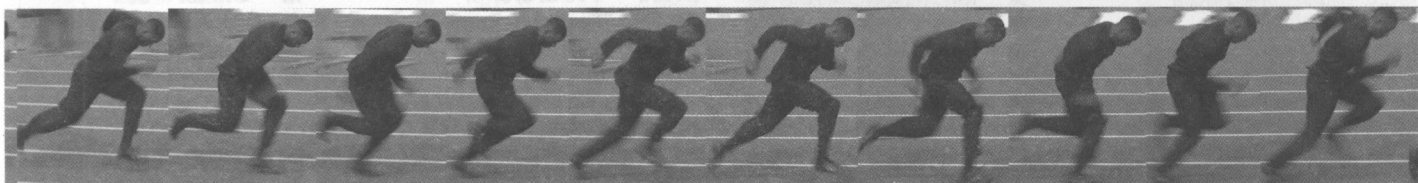




Старт «с руки»



Старт с колодок



Дополнительно приводим два упражнения, которые Чеймберз показал во время мастер-класса в прошлом году. В первом упражнении он проталкивается бедром, невысоко поднимая стопу. Во втором – в отличие от традиционного бега на прямых ногах – выполняет это при согнутом положении колен.



Чемпионат мира

Москва (Россия) 10–18 августа

День первый, 10 августа, суббота

9:30	Метание диска	Ж	Квалификация А
9:35	100 м, 10-борье	М	
10:10	100 м	М	Предварительный круг
10:15	Прыжок с шестом	М	Квалификация А+Б
10:35	Прыжок в длину, 10-борье	М	Группы А+Б
10:45	100 м	Ж	Предварительный круг
10:55	Метание диска	Ж	Квалификация Б
11:20	800 м	М	Круг 1
12:20	Толкание ядра, 10-борье	М	Группы А+Б

14:00	Марафон	Ж	Финал
15:30	Прыжок в высоту, 10-борье	М	Группы А+Б
17:05	Метание молота	М	Квалификация А
17:10	3000 м с/п	Ж	Круг 1
18:05	400 м	Ж	Круг 1
18:35	Метание молота	М	Квалификация Б
18:55	10 000 м	М	Финал
19:20	Прыжок в длину	Ж	Квалификация А+Б
19:26	Марафон	Ж	Церемония награжд.
19:40	400 м, 10-борье	М	
20:15	100 м	М	Круг 1
21:00	10 000 м	М	Церемония награжд.
21:05	Церемония открытия чемпионата мира		

День второй, 11 августа, воскресенье

9:05	110 м с/б, 10-борье	М	
9:40	110 м с/б	М	Круг 1
10:00	Метание диска, 10-борье	М	Группа А
10:30	1500 м	Ж	Круг 1
10:45	Толкание ядра	Ж	Квалификация А+Б
11:05	400 м	М	Круг 1
11:20	Метание диска, 10-борье	М	Группа Б
11:55	100 м	Ж	Круг 1
13:05	Прыжок с шестом, 10-борье	М	Группы А+Б
17:00	20 км спортивная ходьба	М	Финал
17:15	Метание копья, 10-борье	М	Группа А
18:30	Метание копья, 10-борье	М	Группа Б
19:00	Прыжок в длину	Ж	Финал
19:05	100 м	М	Полуфиналы
19:10	Прыжок с шестом	Ж	Квалификация А+Б
19:35	800 м	М	Полуфиналы
19:55	20 км с/х	М	Церемония награжд.
20:05	400 м	Ж	Полуфиналы
20:15	Метание диска	Ж	Финал
20:35	1500 м, 10-борье	М	Финал
21:05	10 000 м	Ж	Финал
21:40	Прыжок в длину	Ж	Церемония награжд.
21:50	100 м	М	Финал
21:53	10-борье	М	Церемония награжд.

День третий, 12 августа, понедельник

9:30	100 м с/б, 7-борье	Ж	
9:40	Метание диска	М	Квалификация А
10:10	3000 м с/п	М	Круг 1
10:35	Прыжок в высоту, 7-борье	Ж	Группы А+Б
11:05	Метание диска	М	Квалификация Б
11:05	400 м с/б	М	Круг 1
11:50	400 м с/б	Ж	Круг 1
18:45	Толкание ядра, 7-борье	Ж	Группы А+Б
19:00	Прыжок с шестом	М	Финал
19:05	110 м с/б	М	Полуфиналы
19:25	Метание диска	Ж	Церемония награжд.
19:35	100 м	Ж	Полуфиналы

19:55	10 000 м	Ж	Церемония награжд.
20:05	400 м	М	Полуфиналы
20:25	Толкание ядра	Ж	Финал
20:30	Метание молота	М	Финал
20:35	200 м, 7-борье	Ж	
21:05	100 м	М	Церемония награжд.
21:15	400 м	Ж	Финал
21:30	110 м с/б	М	Финал
21:35	Толкание ядра	Ж	Церемония награжд.
21:50	100 м	Ж	Финал
21:54	400 м	Ж	Церемония награжд.

День четвертый, 13 августа, вторник

9:30	Прыжок в длину, 7-борье	Ж	Группы А+Б
9:35	20 км спортивная ходьба	Ж	Финал
9:50	Прыжок в высоту	М	Квалификация А+Б
10:20	5000 м	М	Круг 1
11:10	Метание копья, 7-борье	Ж	Группа А
11:25	Тройной прыжок	Ж	Квалификация А+Б
12:25	Метание копья, 7-борье	Ж	Группа Б
18:45	20 км с/х	Ж	Церемония награжд.
18:50	Метание молота	М	Церемония награжд.
19:00	Метание диска	М	Финал
19:05	400 м с/б	Ж	Полуфиналы
19:25	Прыжок с шестом	М	Церемония награжд.
19:35	Прыжок с шестом	Ж	Финал
19:40	400 м с/б	М	Полуфиналы
20:00	110 м с/б	М	Церемония награжд.
20:10	800 м, 7-борье	Ж	Финал
20:40	1500 м	Ж	Полуфиналы
21:00	100 м	Ж	Церемония награжд.
21:10	800 м	М	Финал
21:25	3000 м с/п	Ж	Финал
21:38	7-борье	Ж	Церемония награжд.
21:50	400 м	М	Финал
21:52	Метание диска	М	Церемония награжд.

День пятый, 14 августа, среда

8:30	50 км спортивная ходьба	М	Финал
9:30	Метание молота	Ж	Квалификация А
9:40	5000 м	Ж	Круг 1
10:25	Прыжок в длину	М	Квалификация А+Б
10:35	1500 м	М	Круг 1
11:00	Метание молота	Ж	Квалификация Б

День шестой, 15 августа, четверг

9:30	Метание копья	М	Квалификация А
9:40	Прыжок в высоту	Ж	Квалификация А+Б
9:55	800 м	Ж	Круг 1
10:20	Толкание ядра	М	Квалификация А+Б
10:55	200 м	Ж	Круг 1
11:00	Метание копья	М	Квалификация Б
18:50	800 м	М	Церемония награжд.
19:00	Прыжок в высоту	М	Финал
19:05	4x400 м	М	Круг 1
19:31	Прыжок с шестом	Ж	Церемония награжд.
19:40	Тройной прыжок	Ж	Финал
19:45	200 м	Ж	Полуфиналы
20:05	3000 м с/п	Ж	Церемония награжд.
20:20	3000 м с/п	М	Финал
20:33	400 м	М	Церемония награжд.
20:45	400 м с/б	Ж	Финал
20:49	50 км с/х	М	Церемония награжд.
21:00	400 м с/б	М	Финал

ра ИААФ-2013



густа, стадион «Лужники»

21:07 3000 м с/п М Церемония награжд.
21:20 1500 м Ж Финал

День седьмой, 16 августа, пятница

9:30 Метание копья Ж Квалификация А
9:45 100 м с/б Ж Круг 1
10:00 Тройной прыжок М Квалификация А+Б
10:35 200 м М Круг 1
11:00 Метание копья Ж Квалификация Б
11:30 4x400 м Ж Круг 1

18:45 1500 м Ж Церемония награжд.
18:50 400 м с/б Ж Церемония награжд.
19:00 Метание молота Ж Финал
19:05 1500 м М Полуфиналы
19:21 Тройной прыжок Ж Церемония награжд.
19:30 Прыжок в длину М Финал
19:40 200 м М Полуфиналы
20:00 Прыжок в высоту М Церемония награжд.
20:10 Толкание ядра М Финал
20:15 800 м Ж Полуфиналы
20:35 400 м с/б М Церемония награжд.
20:45 5000 м М Финал
21:05 Метание молота Ж Церемония награжд.
21:15 200 м Ж Финал
21:30 4 x 400 м М Финал
21:35 5000 м М Церемония награжд.

День восьмой, 17 августа, суббота

15:30 Марафон М Финал
18:00 Прыжок в высоту Ж Финал
18:10 200 м Ж Церемония награжд.
18:20 100 м с/б Ж Полуфиналы

18:35 Метание копья М Финал
18:40 4x400 м М Церемония награжд.
18:55 5000 м Ж Финал
19:16 Прыжок в длину М Церемония награжд.
19:30 100 м с/б Ж Финал
19:35 Толкание ядра М Церемония награжд.
19:45 4x400 м Ж Финал
19:53 5000 м Ж Церемония награжд.
20:05 200 м М Финал
20:10 100 м с/б Ж Церемония награжд.

День девятый, 18 августа, воскресенье

15:40 200 м М Церемония награжд.
15:47 4x400 м Ж Церемония награжд.
16:00 Метание копья Ж Финал
16:15 4x100 м Ж Круг 1
16:34 Метание копья М Церемония награжд.
16:45 Тройной прыжок М Финал
16:50 4x100 м М Круг 1
17:12 Прыжок в высоту Ж Церемония награжд.
17:25 1500 м М Финал
17:35 Марафон М Церемония награжд.
17:50 800 м Ж Финал
17:57 Метание копья Ж Церемония награжд.
18:10 4x100 м Ж Финал
18:15 1500 м М Церемония награжд.
18:25 800 м Ж Церемония награжд.
18:40 4x100 м М Финал
18:45 Тройной прыжок М Церемония награжд.
18:52 4x100 м Ж Церемония награжд.
19:00 4x100 м М Церемония награжд.
19:10 Церемония закрытия

Чемпионат мира ИААФ-2013. Нормативы

Вид	Мужчины		Вид	Женщины	
	А	В		А	В
100 м	10,15	10,21	100 м	11,28	11,36
200 м	20,52	20,60	200 м	23,05	23,30
400 м	45,28	45,60	400 м	51,55	52,35
800 м	1.45,30	1.46,20	800 м	2.00,00	2.01,50
1500 м	3.35,00	3.37,00	1500 м	4.05,50	4.09,00
5000 м	13.15,00	13.20,00	5000 м	15.18,00	15.24,00
10 000 м	27.40,00	28.05,00	10 000 м	31.45,00	32.05,00
Марафон	2:17.00		Марафон	2:43.0	
3000 м с/п	8.26,00	8.32,00	3000 м с/п	9.43,00	9.48,00
110 м с/б	13,40	13,50	100 м с/б	12,94	13,10
400 м с/б	49,40	49,60	400 м с/б	55,40	56,55
Высота	2,31	2,28	Высота	1,95	1,92
Шест	5,70	5,60	Шест	4,60	4,50
Длина	8,25	8,10	Длина	6,75	6,65
Тройной	17,20	16,85	Тройной	14,40	14,20
Ядро	20,60	20,10	Ядро	18,30	17,20
Диск	66,00	64,00	Диск	62,00	59,50
Молот	79,00	76,00	Молот	72,00	69,50
Копье	83,50	81,00	Копье	62,00	60,00
Десятиборье	8200	8000	Семиборье	6100	5950
С/х 20 км	1:24.00	1:26.00	С/х 20 км	1:36.00	1:38.00
С/х 50 км	4:02.00	4:16.00			
4x100 м	39,20		4x100 м	44,00	
4x400 м	3.05,00		4x400 м	3.33,00	

Результаты должны быть показаны в период с 1 октября 2012 года по 29 июля 2013 года. В беге на 10 000 м, марафоне, многоборьях, спортивной ходьбе и эстафетах – с 1 января 2012 года по 29 июля 2013 года.

О классификации на следующий олимпийский цикл

Алексей ВОЛКОВ
Санкт-Петербург

Завершился очередной олимпийский цикл. Всероссийские федерации по различным видам спорта вносят свои предложения по изменению классификационных норм. Будут изменения и в легкой атлетике. Изменения в нормативах на МСМК, МС и КМС рассчитываются по уровню развития видов в мире, но есть более низкие разряды, на которые уже много лет не обращают должного внимания. Есть и другие важные моменты в этой таблице, которые имеют непосредственное значение в развитии легкой атлетики в России. Предлагаю рассмотреть предложения о внесении изменений в таблицу разрядов:

1. В виде 7-борье и 5-борье у мужчин и 5-борье у женщин нужно убрать требование «круг 200 метров». Это требование можно оставить только для норматива МСМК. Для других разрядов оно лишнее. Соревнования по многоборьям зимой проводятся не так часто. Отличный манеж в Казани (с 400-метровой дорожкой) не подходит для выполнения разрядов, а в Казани проводят много соревнований по многоборьям. Интересно, что для дистанции 1000 м у мужчин в классификации нет различия на какой дорожке проводятся соревнования — 200 или 400 м. У женщин на 800 м разница 2 секунды. Это всего 25–28 очков на хорошем результате. А ведь есть манежи и с нестандартной длиной дорожки по кругу. Отмена этого требования приведет к развитию многоборья, так как легкоатлетам не придется выезжать для выполнения разрядов в другие регионы, имея дома нестандартную дорожку по кругу.

2. Для 4-борья по программе «Шиповка юных» нужно дать специальное название. Пусть это будет «4-борье юных». Те разряды, которые стоят в таблице сейчас просто нереальные. Чтобы выполнить юношеский разряд в этом многоборье, нужно в каждом отдельном виде выполнить 3-й или даже 2-й спортивный разряд. Это не способствует развитию многоборья. Может быть, руководители нашей федерации считают, что это не важно. Это грубейшая ошибка. Дети начинают заниматься легкой атлетикой именно с этого многоборья, и возможность выполнить норматив юношеского разряда очень важна для 10–11-летних ребят. Нужно стимулировать их выбор «королевы спорта», а не отталкивать нереальными нормативами. В детских спортивных школах ребенка, имеющего юношеский разряд, можно переводить в учебно-тренировочную группу первого года обучения. Не все дети в этом возрасте (особенно мальчики) могут показать соответствующие результаты в отдельных видах. Нужно дать шанс выполнить разряд в многоборье. Пример: в плавании за то, что проплыл 100 м комплексным плаванием без учета времени, присваивается 3-й юношеский разряд (это логично, и в легкоатлетическом 4-борье должно быть так: закончил многоборье на должном уровне — получи 3-й юношеский). Обязательно нужно оставить разряды и «3-борье юных». Необходимо составить таблицу по тому же принципу, как и в обычных многоборьях. Так, в 10-борье у мужчин норматив МСМК равен 8100 очков. При делении на 10 видов получается 810 очков.

100 м: 11,23 чуть хуже КМС; длина: 6,99 чуть хуже КМС; ядро: 15,33 чуть хуже КМС; высота: 2,01 чуть хуже КМС; бег на 400 м: 50,01 чуть хуже КМС; бег 110 м с/б: 15,33 чуть хуже КМС; диск: 47,10 чуть хуже КМС; шест: 4,67 чуть хуже КМС; копье: 64,75 чуть лучше КМС; бег на 1500 м: 4.20,25 чуть хуже КМС. А в итоге — мастер спорта международного класса в 10-борье.

Предлагаю следующие результаты для ориентира на юношеские и спортивные разряды. Они примерно на два порядка хуже разряда в отдельных видах:

Мальчики, 3-й юношеский разряд:
Бег 60 м 10,4=21 очко
Прыжок в высоту 1,10=32 очка;
прыжок в длину 3,50 м =29 очков
Метание мяча 30 м =33 очка
Бег 1000 м 4.45,0=11 очков
Итого: получается красивая сумма 100 очков (сейчас в таблице нереальные 310 очков).

В 3-борье без метания 70 очков.
Мальчики 2-й юношеский разряд:
Бег 60 м 9,7=32 очка
Прыжок в высоту 1,20=43 очка;
прыжок в длину 3,75=38 очков
Метание мяча 35,00=41 очко
Бег 1000 м 4.20,0=21 очко
Итого: получается сумма 140 очков (сейчас в таблице нереальные 320 очков).

В 3-борье без метания 100 очков.
Мальчики 1-й юношеский разряд:
Бег 60 м (3 юн) 9,3=39 очков
Прыжок в высоту 1,30=52 очка;
прыжок в длину 4,00=44 очка
Метание мяча 40,00=49 очков
Бег 1000 м 4.00,0=33 очка
Итого: получается сумма 160 очков (сейчас в таблице нереальные 330 очков).

В 3-борье без метания 110 очков.
Мальчики 3-й спортивный разряд:
Бег 60 м (2 юн) 8,7=51 очко
Прыжок в высоту 1,40=62 очка;

прыжок в длину 4,50=56 очков
Метание мяча 45,00=56 очков
Бег 1000 м 3.35,0=47 очков
Итого: получается сумма 210 очков (сейчас в таблице нереальные 340 очков).

В 3-борье без метания 150 очков.
Мальчики 2-й спортивный разряд:
Бег 60 м (1 юн) 8,2=64 очка
Прыжок в высоту 1,50=72 очка;
прыжок в длину 5,00=68 очков
Метание мяча 50,00=62 очка
Бег 1000 м 3.15,0=61 очко
Итого: получается сумма 260 очков (сейчас в таблице нереальные 350 очков).

В 3-борье без метания 200 очков.
Мальчики 1-й спортивный разряд:
Бег 60 м (3 р.) 7,8=78 очков
Прыжок в высоту 1,60=85 очков;
прыжок в длину 6,25=112 очков
Метание мяча 60,00=76 очков
Бег 1000 м 3.00,0=77 очков
Итого: получается сумма 325 очков (сейчас в таблице нереальные 360 очков).

В 3-борье без метания 250 очков.
Мальчики КМС:
Бег 60 м (2 р.) 7,4=99 очков
Прыжок в высоту 1,75=107 очков;
прыжок в длину 6,60=88 очков
Метание мяча 70,00=91 очко
Бег 1000 м 2.48,0=100 очков
Итого: получается сумма 380 очков (сейчас в таблице 370 очков). Можно оставить и 370 очков.

В 3-борье без метания 280 очков.
Для девочек 3-й юношеский разряд:
Бег 60 м 11,6=12 очков
Прыжок в высоту 0,90=7 очков;
прыжок в длину 3,10=15 очков
Метание мяча 11,00=10 очков
Бег 600 м 2.46,0=12 очков
Итого: получается красивая сумма 50 очков (сейчас в таблице нереальные 270 очков).

В 3-борье без метания 40 очков.
Для девочек 2-й юношеский разряд:
Бег 60 м 11,1=18 очков
Прыжок в высоту 1,00=17 очков;
прыжок в длину 3,20=18 очков
Метание мяча 18,00=24 очка
Бег 600 м 2.37,0=19 очков
Итого: получается сумма 80 очков (сейчас в таблице нереальные 280 очков).

В 3-борье без метания 55 очков.
Для девочек 1-й юношеский разряд:
Бег 60 м (3 юн) 10,5=27 очков
Прыжок в высоту 1,10=27 очков;
прыжок в длину 3,60=28 очков
Метание мяча 25,00=38 очков
Бег 600 м 2.25,0=28 очков
Итого: получается сумма 120 очков (сейчас в таблице нереальные 290 очков).

В 3-борье без метания 80 очков.

Для девочек 3-й спортивный разряд:
Бег 60 м (2 юн) 9,9=36 очков
Прыжок в высоту 1,20=38 очков;
прыжок в длину 4,00=39 очков
Метание мяча 32,00=52 очка
Бег 600 м 2.13,0=40 очков
Итого: получается сумма 165 очков (сейчас в таблице нереальные 300 очков).

В 3-борье без метания 110 очков.
Для девочек 2-й спортивный разряд:
Бег 60 м (1 юн) 9,4=46 очков
Прыжок в высоту 1,30=49 очков;
прыжок в длину 4,30=47 очков
Метание мяча 39,00=66 очков
Бег 600 м 2.04,0=50 очков
Итого: получается сумма 210 очков (сейчас в таблице нереальные 310 очков).

В 3-борье без метания 145 очков.
Для девочек 1-й спортивный разряд:
Бег 60 м (3 р.) 8,9=56 очков
Прыжок в высоту 1,40=62 очка;
прыжок в длину 4,70=59 очков
Метание мяча 48,00=84 очка
Бег 600 м 1.57,0=59 очков
Итого: получается сумма 260 очков (сейчас в таблице нереальные 320 очков).

В 3-борье без метания 165 очков.
Для девочек КМС:
Бег 60 м (2 р.) 8,4=70 очков
Прыжок в высоту 1,50=78 очков;
прыжок в длину 5,20=78 очков
Метание мяча 58,00=104 очка (результат 2-го спортивного разряда в метании мяча для девочек явно завышен, реально должно быть 52 метра и 92 очка)
Бег 600 м 1.49,0=72 очка
Итого: получается красивая сумма 300 очков (сейчас в таблице нереальные 330 очков).

В 3-борье без метания 210 очков.
Можно проверить какие результаты получают по таблице многоборья ИААФ.
Мальчики, 1-й спортивный разряд:
Бег 60 м 7,8 (8,04)=548 очков
Прыжок в высоту 1,60=464 очка;
прыжок в длину 6,25=641 очко
Метание мяча 60,00 (копье 45,00)=515 очков
Бег 1000 м 3.00,0=664 очка
Итого: с высотой получается 2191 очко (с длиной — 2368 очков). В среднем за один вид 548–592 очка. В 10-борье мужчины должны для первого разряда в среднем собирать на каждом виде по 550 очков. Получаются реальные и сопоставимые результаты.

В итоге таблица может выглядеть так:

Вид	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	1 юн.	2 юн.	3 юн.
Юноши (сумма очков)							
4-борье юных	370	325	260	210	160	140	100
3-борье юных	280	250	200	150	110	100	70
Девушки (сумма очков)							
4-борье юных	300	260	210	165	120	80	50
3-борье юных	210	165	145	110	80	55	40

3. Нужно добавить в раздел «состав многоборий» для 4-борья бег 500 м у девочек и бег на 600 и 1000 м у юношей, а также написать: мяч или снаряд весом 150 г.

4. Хорошо бы добавить для детей такое многоборье: бег 60 м, прыжок в высоту, прыжок в длину с оценкой по таблице «Шиповки юных».

5. Добавить для помещений 4-борье «Шиповки юных», которое уже несколько лет проводится в Казани. Пока по классификации присваивать разряды по этому многоборью нельзя. Его нет в составе многоборий.

6. Для девушек 14–15 лет нужно ввести 6-борье в помещении (1-й день: 60 м с/б, высота, ядро; 2-й день: 200 м, длина, 600 м). Такое многоборье много лет проводится в Санкт-Петербурге, а может, и в других городах. К сожалению, нет в нем разрядов. А стандартное 5-борье для девочек в один день с бегом на 800 м тяжеловато.

7. Для девушек и юношей 12–13 лет нужно сделать разряды в 4-борье в помещении и на открытом стадионе: 60 м с/б, высота, ядро, 600 м (девушки), 800 м (юноши) с оценкой результатов по многоборной таблице ИААФ. Такое многоборье тоже много лет проводится в Санкт-Петербурге и пользуется большой популярностью. А разряды не присваиваются.

8. Нужно присваивать разряд КМС и звания МС и МСМК независимо от возраста по таблице норм разрядов. А возрастные ограничения оставить только за присвоение этих разрядов и званий за места на соревнованиях из таблицы МС-КМС и МСМК. В плавании КМС присваивается с 10 лет, МС — с 12, МСМК — с 14 лет.

9. Нужно вернуть разряды для юношей и девушек на дистанции 300 м с/б, а также 1500 м с/п в помещении и для открытых стадионов. Обязательно до КМС. 400 м с/б и 3000 м с/п — это наши медальные виды. В них Россия добивается высоких мест на Олимпийских играх. А для детей они тяжелы, а дистанции 300 м с/б и 1500 м с/п очень хороши для подготовки молодых. Обязательно для них нужны разряды.

10. Нужно убрать лишние нормативы в барьерном беге на 60 и 100/110 м для юношей и девушек, а оставить для всех единые цифры по мужским и женским барьерам, но с различной высотой и расстановкой в соответствии с возрастом. То же самое нужно сделать и с метаниями. Оставить единые циф-

ры, но разные веса дисков, молотов, копий и ядер. Когда молодые бегут барьеры для старших или метают снаряды для старших, им разряды по этой таблице присваивать нельзя. Но не везде есть барьеры 65 см (в Санкт-Петербурге 12–13-летние все время бегают 76-сантиметровые барьеры). Пример: женщине для выполнения 1-го спортивного разряда нужно пробежать 60 м с/б за 9,64, а девочке 13 лет — за 9,04. Скажете, что у женщин барьеры выше (84 см против 65 см). Но, во-первых, девочка в этом возрасте ростом меньше на 20–30 см, а во-вторых, девочке приходится бежать между барьерами в четыре шага и с разных ног. Это не легче, а сложнее. Необходимо прописать в таблице разрядов и расстояние между барьерами (высоту указали, а расстановку забыли). Если выполнение разрядов в барьерном беге станет доступнее, то и вид этот станет популярнее. Также необходимо ввести дистанцию 50 м с/б (стандартную по правилам ИААФ) и разработать нормативы разрядов. Не везде есть возможность проводить дистанцию 60 м с/б. Есть и короткие манежи и залы. Юниорам нужно вернуть возможность получить звание МС за результат на 60 м с/б. Сейчас МС дается только за 110 м с/б (1-е место на первенстве России). Хорошо бы во всех индивидуальных видах за победу на первенстве России среди юниоров и на первенстве России среди молодежи давать звание МС. В некоторых видах (средние и длинные бега у мужчин) это приведет к острой борьбе, а значит, в будущем вырастут результаты.

11. Нужно ввести для девочек 12–13 лет ядро 2 кг, а для мальчиков 12–13 лет — 3 кг, для мальчиков 14–15 лет — ядро 4 кг. В Финляндии (и в других странах) такие ядра 12–13-летние дети толкают за 10–12 метров. Мы в этом отстаем.

12. В таблице оценки «3–4-борья» нужно ввести электронное время на дистанции 60 м. Это не так сложно, но будет более справедливо. Пример: по электронике девочка за результат на 60 м 8,24 получает 87 очков, а за результат 8,25 — всего 82 очка, при этом и за результат 8,34 тоже 82 очка. Какая-то пилообразная таблица получается. Можно расписать результаты и за 86, и за 85 и т.д. очков. Современные соревнования проводятся по электронике, а очки даются как в прошлом веке. ♦

Уроки рекордсменки



В манеже ЦСКА 2 февраля состоялся мастер-класс рекордсменки мира в прыжке в длину (7,52 в 1988 г.) Галины Чистяковой. В проведении занятий с детьми прославленной спортсменке помогала чемпионка Европы в помещении и трехкратная победительница «Русской зимы» Дарья Клишина.

Мастер-класс прошел при поддержке компании Coca-Cola в рамках проекта «Новые звезды «Русской зимы»». Накануне Галина Чистякова получила травму, поэтому разминку со спортсменами 11–15 лет проводила Дарья Клишина. Она показала упражнения, которые использует на тренировках и соревнованиях. Затем участники мастер-класса продемонстрировали свои умения в исполнении прыжка в длину. Наблюдавшие за этим Галина Чистякова и Дарья Клишина давали рекомендации по технике. Им помогал многократный призер чемпионатов СССР, тренер и муж Галины Чистяковой — Александр Бескровный.

Галина Валентиновна призвала мальчишек и девчонок не обращать особого внимания на результаты, которые они показывают в этом возрасте. «Я хочу пожелать всем, чтобы вы не ленились, чтобы любили легкую атлетику. Даже если сейчас ваши результаты далеки от выдающихся, любовь к этому виду спорта и упорные тренировки позволят потом стать атлетами высокого класса. Я очень много работаю с детьми. По своему опыту знаю, что тренировки позволяют ребятам не только стать сильнее, но и помогают им наладить коммуникацию, снять многие психологические зажимы». По окончании мастер-класса юные атлеты фотографировались с известными спортсменками.



О судействе и не только

Марк ХАВЖУ

За 60 лет судейской практики я, конечно, многое видел-перевидел. Масса соревнований, впечатления, проблем, поисков их решения, яркие выступления спортсменов, их благодарность судьям, а иногда и недовольство. Было все. Многое стерлось из памяти, а что-то запечатлелось в мельчайших подробностях.

Что волнует сейчас, что хочется обсудить с коллегами и читателями?

Главной судейской проблемой сегодняшнего дня считаю вопрос подготовки кадров. У нас есть хорошие лекторы-педагоги, есть апробированные методики преподавания правил, но нет людей, которым можно было бы передавать свои знания и опыт. Среди молодежи очень мало желающих стать спортивными судьями. И главная причина нежелания «идти в судьи» — очень скромная оплата их труда при больших затратах времени. Судьи тратят время и деньги на проезд, на питание во время соревнований, и на это уходит значительная часть и без того скромного вознаграждения. Было время, когда мы судили бесплатно (да и сейчас иногда случается) — из энтузиазма, из любви к легкой атлетике. К сожалению, в нынешнее время энтузиастов-бессребреников становится все меньше и меньше.

Из-за недостатка молодых кадров основной объем судейской работы ложится на пенсионеров. Но и тут есть проблема. В последнее время неработающие пенсионеры стали получать «письма счастья» из Пенсионного фонда, собесов, отделов жилищных субсидий о снятии с них социальных надбавок к пенсиям, поскольку они получают вознаграждение (хотя и мизерное) за судейство спортивных состязаний и потому переходят в разряд работающих пенсионеров, коим социальные надбавки не положены. Это, конечно, абсолютно не логично, поскольку судья в среднем обслуживает 1–3 соревнования в месяц, а иногда и реже с продолжительностью судейст-

ва 1–2 дня, получая весьма скромное вознаграждение. Приравнивать их к постоянно работающим и лишать социальных надбавок нельзя. Этот вопрос обсуждался на отчетно-выборной конференции Всероссийской коллегии судей в ноябре 2012 года, где была отмечена необходимость «обосновать и совместно с ВФЛА внести в Минспорта РФ вопрос о повышении ставок оплаты работы спортивных судей, а также совместно с федерацией легкой атлетики г. Москвы вопрос о признании судейства спортивных соревнований социально необходимой деятельностью и предоставлении возможности неработающим пенсионерам получать в этих случаях заработную плату в размерах, не превышающих ежемесячной минимальной оплаты труда без наступления обстоятельств, влекущих за собой прекращение выплаты Региональной Социальной доплаты или изменения ее размеров». Если этого сделано не будет, то легкая атлетика рискует остаться без судейского корпуса.

Еще одна проблема (и не только судейская, но и популяризации легкой атлетики в стране) — это проведение соревнований в будние дни — в рабочее время, когда нет зрителей на трибунах, и не хватает судей, потому что они находятся в это время на основной работе. Раньше большинство соревнований проходило в выходные дни. Нужно вернуться к этой практике.

Давно и болезненно стоит вопрос о судейской форме. Она должна быть единой. Нехорошо, когда судьи выходят на арену в разношерстной одежде. Иногда трудно определить, кто находится на арене — судья, репортер или рабочий стадиона. Единая форма дисциплинирует судейскую коллегию, дает четкое представление спортсменам и зрителям, кто есть кто и где здесь судья. Ссылка на то, что к чемпионату мира, который состоится в Москве в августе этого года, будет единообразно одето около 300 судей, проблему не решает. 300 человек — это не вся судейская кол-

легия страны. Думаю, необходимо разработать дизайн формы и организовать ее производство в Центре и в регионах. Часть стоимости формы (может быть, даже основную) должны оплатить сами судьи. Считаю, что они от этого не откажутся, так как судейство без судейской формы должно быть запрещено.

Очень большой вопрос в судейской работе — недостаток оргтехники (компьютеров, принтеров, сканеров, множительной техники, радиопереговорных устройств). Дефицит ощущается и на местах, и в Москве. Из-за этого затягивается выпуск протоколов — стартовых, рабочих, итоговых. Типичная картина: соревнования идут, а стартовых протоколов еще нет. Так бывает даже на чемпионатах и первенствах Москвы.

Многие годы мы говорили о том, что невозможно управлять ходом соревнований, не имея радиосвязи руководства, диспетчера или менеджера по презентации с исполнителями. В конце концов радиопереговорные устройства были куплены. Но их явно недостаточно, они низкого качества, часто выходят из строя, быстро разряжаются. Даже на чемпионате России-2012 в Чебоксарах бригада радиоинформации, состоявшая из четырех дикторов, имела только одну рацию в центре на трибуне. Два остальных диктора, работавших в поле, остались без связи. Они не могли слышать указания диспетчера о подготовке бегунов к старту, о том, что делается в соседних секторах, где выступают лидеры, когда нужно соблюдать тишину, а когда есть окно для собственных комментариев. Работали «вслухую и вслепую», так как на арене одновременно проходили несколько видов и было много людей. В итоге одного из дикторов отстранили от работы за то, что он несколько раз выходил в эфир, мешая старту бегунов. А он их просто не видел и не мог слышать указания диспетчера. Если бы у него была рация, этого бы не случилось.

А теперь давайте поговорим о судейском консерватизме, о правильности нашей речи и о правилах соревнований.

В 1997 году я был командирован в польский город Сопот на мемориал Я.Кусочинского. Там я обратил внимание, что награждение победителей начинают не с первого места, как это было принято у нас, а с третьего. Мне объяснили, что эта тенденция пришла из телевидения, где часто проводится множество конкурсов, где работают серьезные психологи. Они изучали вопросы концентрации зрительского внимания и пришли к выводу, что нужно заинтересовать зрителя, предстоящими впереди событиями, удерживать его внимание до тех пор, пока он не узнает самого главного — кто же победил, а для этого он вынужден будет приветствовать спортсменов, занявших более низкие места, и с каждым награждением будет повышаться градус его интереса — кто же еще лучше, кто занял более высокое место, и так вплоть до победителя. А если начать награждение с первого места, зрителю уже будет неинтересно, кто был третьим, а кто десятым. Интерес исчез. Мне объяснили, что так поступают уже во всей Европе. По приезду в Москву я поделился этим со своими коллегами на президиуме ВКС и сказал, что намерен внедрить это новшество и у нас. К сожалению, часть моих коллег отнеслась к этой новинке с явным неприятием. Споры не умолкали до тех пор, пока все не увидели, что именно так награждают на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Еще более занятной оказалась история с формулировкой названий видов прыжков.

Еще в 1979 году, когда я работал в оргкомитете «Олимпиада-80» и отвечал за издательскую деятельность Управления спортивных программ и подготовку дикторских текстов по всем видам спорта, входивших в программу «Олимпиады-80», Наталья Васильевна Петухова направила ко мне одного из патриархов отечественной легкой атлетики заслуженного ма-



Председатель президиума ВКС Юрий Целебрицкий (слева) и Марк Хавжу

стера спорта и заслуженного тренера СССР Зосиму Петровича Синицкого, автора многих работ по легкой атлетике. Он выразил недоумение, почему в наших Правилах соревнований, изданных в 1978 году, есть противоречие в наименованиях — в одних местах пишется «прыжок в длину», в других — «прыжки». Он также обратил внимание, что наши дикторы тоже часто говорят неправильно — не «прыжок», а «прыжки». З.П. Синицкий тогда рассказал и показал на примерах, что исторически дисциплины в легкой атлетике принято называть в именительном падеже единственного числа, именно так, как это пишется в учебниках.

Тогда же ко мне попали впервые Правила ИААФ на английском языке, где названия всех прыжков стоят в единственном числе. Я убедился в правоте З.П. Синицкого. И все же решил проконсультироваться у законодателя российской словесности профессора Дитмара Эльяшевича Розенталя, который подтвердил, что наименование видов следует писать, как в учебниках, то есть в именительном падеже единственного числа, тем более, что это соответствует и английскому написанию в международных правилах. Это мировая практика.

Практика названия видов легкой атлетики в именительном падеже единственного числа издавна существовала и в СССР, и в России. Во всех учебниках по легкой атлетике для вузов и техникумов значится: прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок, прыжок

с шестом. Так же пишет и журнал «Легкая атлетика», в чем можно убедиться, взяв любой номер журнала.

В результате дикторам были даны указания озвучивать названия видов в соответствии с российскими педагогическими и языковыми традициями, рекомендациями профессора Д.Э. Розенталя и правилами ИААФ. В 1984 году вышли Правила соревнований по легкой атлетике, утвержденные Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (издательство «Физкультура и спорт», Москва). Над Правилами работали такие известные и уважаемые специалисты, как В.С. Родиченко, В.Б. Гарбер, А.Н. Михайлов, Н.В. Петухов, А.А. Ушаков, Ю.А. Целебрицкий. В этих Правилах все было написано грамотно и правильно.

Так же корректно и грамотно были изданы Правила соревнований по легкой атлетике в 1994 году под руководством В.И. Лахова и утвержденные Президиумом ВФЛА. Но уже в правилах ВФЛА 2000 года, вышедших под его же руководством, вновь, как и в 1978 году, происходит смешение понятий — на стр. 80 и 82 слово «прыжок» употребляется во множественном числе, а на стр. 107 и 108 — в единственном. Опять неразбериха!

А в Правилах ВФЛА 2003 и 2007 годов правильного употребления слова «прыжок» нет вовсе. Есть только неправильное — «прыжки».

При подготовке к изданию правил ВФЛА 2010 года авторским коллективом были ис-

пользованы те же неправильные названия прыжков, что и в Правилах 2003 и 2007 годов. И только ссылка на Всероссийский реестр видов спорта, на государственном уровне закрепивший правильную терминологию названий прыжков, и вмешательство руководства ВФЛА позволили в последний момент уже в издательстве частично исправить эти ошибки.

И еще один пример в серьезных расхождениях между Правилами ВФЛА и ИААФ, причем не только терминологических, но и по существу проведения соревнований по горизонтальным прыжкам и метаниям. И это тоже пример консерватизма некоторой части наших судей, которые не хотят применять Правила ИААФ, а предпочитают жить по-прежнему: «Мы так привыкли у себя в России и не хотим следовать международным правилам». Речь идет о *Правиле ИААФ 180 п. 7*, где сказано, что соревнования в технических видах могут быть отборочными (квалификационными), если количество участников слишком велико, чтобы провести соревнования в один круг (финал) на удовлетворительном уровне.

Таким образом, в Правилах ИААФ в технических видах предусмотрены два вида соревнований — квалификационные и финальные, в которых определяется победитель и в которые попадают все спортсмены, выполнившие квалификационный норматив, а если их меньше 12, то их число добирается до 12. В ходе финальных соревнований (в горизонтальных

прыжках и метаниях), если соревнуются более 8 участников, то каждому предоставляется три попытки, а восьми спортсменам, показавшим после первых трех попыток лучшие результаты, предоставляются три дополнительные попытки.

Таким образом, соревнования с другими названиями, кроме квалификационных и финальных, в технических видах в Правилах ИААФ нет.

В Правилах же ВФЛА 1.2, 4 и 6.9 появляется еще один вид соревнований, которого нет в Правилах ИААФ — основные. Это название неправильное, лишнее, ненужное и противоречит Правилам ИААФ, поскольку именно понятие «финальные соревнования» охватывает весь комплекс происходящих событий. Это понятие правильное и имеет глубокий смысл, поскольку именно в ходе финальных соревнований определяется победитель, и он может показать абсолютно лучший результат в соревнованиях не только в трех последних (так называемых «финальных») попытках, когда соревнуются 8 человек), а в любой из шести предоставленных ему попыток, в том числе и в первой, когда соревнуются все 12 человек. То есть, соревнования являются финальными, решающими с самой первой попытки и при участии всех 12 человек. Кроме того, на церемонию представления зрителям финалистов теперь выходят не 8 человек, как было прежде, а 12 или более, если все они выполнили квалификационный норматив. Это поднимает настроение и самооценку спортсменов — теперь они все финалисты.

Присутствие в Правилах ВФЛА понятия «основные соревнования» приводит к таким неприятным ситуациям, как та, которая случилась не где-нибудь, а на чемпионате России-2010 в Саранске. Чемпионат России проводили, естественно, по правилам ИААФ, а в стартовых и рабочих протоколах технических видов значились не финальные соревнования, как это предусмотрено Правилами ИААФ, а «основные». Несмотря на своевременные сделанные замечания, компьютерная группа, издававшая протоколы и, очевидно, не очень знакомая с Правилами ИААФ, не только не исправила ошибки стартовых протоколов, но еще более усугубила их, введя в протоколы технических видов

(кроме вертикальных прыжков) вместо одной графы «Финальные соревнования» вопреки Правилам ИААФ две — «основные соревнования» и «финал», что противоречит Правилам не только в части общепринятых международным сообществом формулировок, но и по существу, поскольку в технических видах в финальных соревнованиях участвуют не менее 12 человек, а если верить итоговым протоколам, то в финалах чемпионата России участвовали только по 8 человек. Таким образом, в 12 видах программы из 38 (31,6%) протоколы оказались оформлены неправильно и противоречат Правилам ИААФ.

Это вводит в заблуждение всех, кто знакомится с протоколами, которые вывешены в Интернете на сайте ВФЛА, — отечественных и зарубежных специалистов, судей, журналистов, официальных лиц ЕАА и ИААФ — и, несомненно, наносит ущерб репутации ВФЛА.

Публикация таких протоколов в Интернете дает плохой пример подобным же образом оформлять протоколы других соревнований, поскольку протоколы главного соревнования российских легкоатлетов — чемпионата России должны быть образцом. Из этих же протоколов черпают информацию и журналисты. Так, Алексей Васильев, комментировавший чемпионат Европы из Барселоны на канале Россия-2, многократно использовал термин «основные соревнования» вместо «финальных».

Этот случай вскрыл еще одну нашу нерешенную проблему. У нас есть хорошие, грамотные секретари и компьютерщики. Они создают свои программы для оформления протоколов соревнований. Программы в основном неплохие. Но почти в каждой из них есть определенные недоработки, шероховатости. Давно поднимается вопрос о проведении конкурса программ. Президиуму ВКС надо определить лучшие компьютерные программы для оформления протоколов соревнований разного вида и уровня, которые бы полностью отвечали Правилам ВФЛА и ИААФ и соответствовали нормам оформления протоколов крупнейших международных соревнований, проходящих за рубежом, утвердить эти программы, разослать в судейские коллегии регионов,

обязать применять только эти, утвержденные программы, и запретить использовать другие. Но для всего этого нужны деньги, а их, как говорят, нет. А воз и ныне на старом месте.

И еще один вопрос, касающийся дел судейских. Хочу высказать свое отношение к статье, опубликованной в журнале «Легкая атлетика» № 7 за 2007 год «По каким правилам?», и к Правилам ВФЛА. В статье верно указывается, что в Правилах ВФЛА есть очень важные для отечественной легкой атлетики разделы, которых нет в Правилах ИААФ, ориентированных на крупные международные соревнования и спорт высших достижений с хорошим материальным и спортивно-техническим обеспечением.

В правилах ВФЛА назначение, характер и объем материалов, касающихся проведения массовых, детских, командных соревнований, а также материалов методического характера — инструкции по разметке и измерению дистанций бега и ходьбы, образцы судейской документации, рисунки, схемы, причины дисквалификации и многое другое не вызывают сомнений в их необходимости и ценности. Что же касается технических правил проведения соревнований, которые обязательно должны соответствовать правилам ИААФ, то разумнее было бы издать Правила ИААФ, а в качестве приложения к ним — те разделы, которые отсутствуют в международных правилах и имеются в Правилах ВФЛА. Это значительно сократило бы расходы на издание правил, да и судьям было бы гораздо удобнее обходиться одной книгой правил, чем двумя. Но президиум ВКС решил иначе, и теперь у нас две книги правил, которые в значительной степени дублируют друг друга.

Но проблема состоит в том, что Правила ВФЛА декларируют: «Правила ВФЛА полностью соответствуют техническим правилам ИААФ». К сожалению, в действительности это далеко не так. Перед выходом в свет Правил ВФЛА-2010 мне с большим трудом удалось ознакомиться с сигнальным экземпляром, в котором я обнаружил 38 пунктов, не соответствующих Правилам ИААФ. Где же здесь «полное соответствие»? В каждом новом издании авторы пишут, что наши правила «еще более приблизились к международным». Сколько можно при-

ближаться? Они ведь должны не приближаться, а соответствовать международным. Есть противоречие и в том, что в упомянутой статье «По каким правилам?» в пункте 2 выводов утверждается: «Правила ВФЛА полностью соответствуют техническим Правилам ИААФ». Как видим, это далеко не так. А ведь в Правиле 149 ИААФ сказано: «Ни один результат, показанный спортсменом, не считается действительным, если он не был выполнен в ходе официального соревнования, организованного в соответствии с данными правилами».

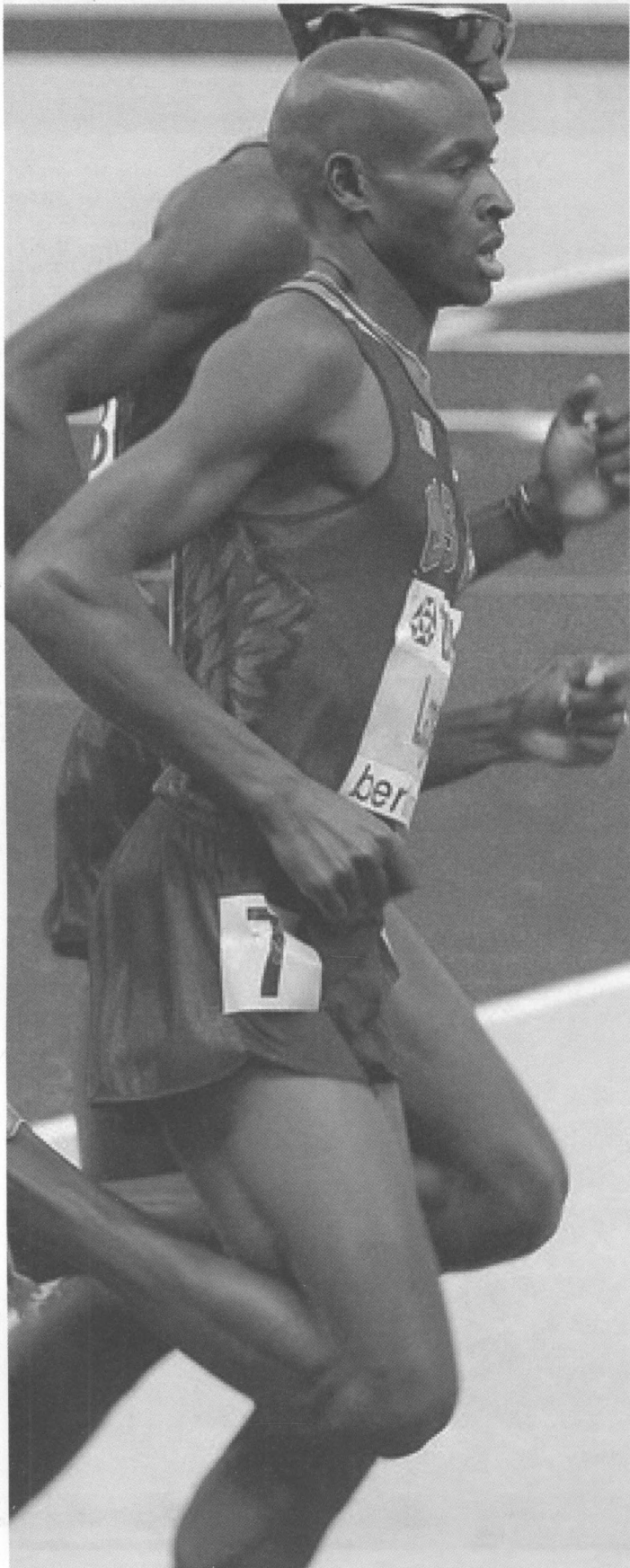
И еще одно спорное утверждение, что на территории России все соревнования, кроме международных, должны проводиться по Правилам ВФЛА. Утверждение неправильное, поскольку в календаре ВФЛА помимо международных есть большая группа соревнований (чемпионаты, первенства, Кубки, отборочные), где идет отбор спортсменов для участия в предстоящих крупнейших соревнованиях и попытки выполнить нормативы для попадания на чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры. Протоколы этих соревнований отправляются в ИААФ и ЕАА, и поэтому они обязательно должны проводиться по международным правилам. К тому же спортсмены, которым предстоит выступать за рубежом, должны проходить обкатку на соревнованиях в условиях, с которыми они встретятся за рубежом. Приведу характерный пример. В 2002 году на Кубке Европы (Суперлига, STAR) в Анси я был официальным техническим лицом ЕАА на метании диска. И хотя эта история произошла не с российским, а с украинским спортсменом, суть дела не меняется. Очевидно, что на Украине, как и у нас, обычно секретарь объявляет: «Иванов метает, Петров готовится, Сидоров в поле!». На международных соревнованиях делается иначе. Украинский дискобол сидит спиной к табло и спокойно шнурует кроссовки, ожидая вызова, а на табло горит его номер, фамилия и бежит время на попытку. Я подхожу к нему и тихо говорю: «Бегом в круг! У тебя осталось меньше 30 секунд на попытку». Хотя по статусу мне не следовало этого делать. Еще секунд 10—15 прошло, прежде чем дискобол понял, в чем дело, и побежал метать. А мог бы и лишиться попытки. Резюме —

по Правилам ИААФ надо проводить не только международные соревнования, но и те, о которых я упомянул выше.

Следующее мое предложение относится уже не к судейству, а к судьбе самой почетной (старой) в мире эстафете по городским улицам. Ей более 90 лет. Она называлась по-разному, но дольше всего ее звали «Вечерка» — эстафета по Садовому кольцу на призы газеты «Вечерняя Москва». Целые поколения выдающихся бегунов выросли и закалили свое мастерство на этапах Садового кольца. Этой эстафете посвящали стихи и картины. О ней рассказывали легендарные Владимир Синявский и Николай Озеров. Эстафета не оставила свой бег даже в суровые годы войны. «Вечерка» любима всеми. К сожалению, в последние годы эстафета переживает не лучшие времена. Сначала редакция «Вечерней Москвы» сняла с нее свой патронаж, а в этом году Москомспорт принял решение перенести ее с Садового кольца в Лужники. Я говорил со многими ветеранами — З.Е. Петровой, М.В. Голубничей, А.С. Десятчиковым, В.В. Байковым и другими, и все они считают, что перенос эстафеты в Лужники будет губительным для нее. Садовое кольцо — это традиция, это гигантский 15-километровый «стадион», это главное транспортное сердце города. Эстафету видят тысячи москвичей и гостей столицы. Лужники никогда не соберут такой аудитории. И мы обращаемся в Москомспорт и Федерацию легкой атлетики Москвы: «Верните эстафету на Садовое кольцо!». ♦

От редакции. Автору данной статьи Марку Ивановичу Хавжу — судье всесоюзной категории, почетному судье по спорту СССР, официальному техническому лицу ЕАА (1999–2006 гг.), члену президиума всесоюзной, а затем всероссийской коллегии судей по легкой атлетике в течение более 30 лет возглавляющему комиссию церемониалов и радиотрансляции — 23 декабря 2012 года исполнилось 75 лет. Мы поздравляем его с юбилеем, желаем здоровья, бодрости и еще много лет трудиться на благо отечественной легкой атлетики, передавать богатый опыт молодым, оставаться неравнодушным к проблемам и помогать их решать.

Советы чемпионов



Бернард Лагат, Датан Ритценхайн и Абди Абдирахман*

У них много тренировочных идей, которые могут быть полезны и другим бегунам.

*Поэтому предлагаем
10 основных их советов.*

Оставаться здоровым — ваша важнейшая задача. Абдирахман, Лагат и Ритценхайн достигли выдающихся успехов, хотя и пришли к этому различными путями. Но одно является общим для них — это важность сохранения здоровья. В стремлении оставаться здоровыми они действовали по-разному. Лагат убежден, что много миль набегать не нужно. Что это ему дало? Невероятно длинную для бегуна карьеру. Абдирахман набегал много недель с объемом 120 миль, но постоянно находился на «красной черте» между здоровьем и травмами. Ритценхайн постоянно травмировался в течение всей своей карьеры. Сейчас он понял, что лучше сделать слишком мало, чем слишком много. Он сказал: «Для меня выйти на старт здоровым — уже достижение». Задача бегуна определить, как много он может тренироваться, оставаясь здоровым.

Хорошая база необходима. Лагат собирается дебютировать в полумарафоне (**), ни разу на пробежав в соревнованиях более 5000 м. И тем не менее он хочет показать результат быстрее 61 минуты. В своей карьере средневика и стайера он был известен тем, что его километраж был невелик, но это не значит, что он не придает значения необходимости базовой работы. Он считает, что важно набегать большой объем в начале карьеры.

Основная цель Лагата на 2013 год — полумарафон, а финал бега на 5000 м на чем-

пионате мира в Москве. Полумарафон — это средство для развития базовой подготовки в этом году.

Не забывайте о главной цели. Цель Лагата на этот сезон — победа над Мо Фара и Галеном Раппом в беге на 5000 м. Поэтому не важно, как он пробежит полумарафон. Он помнит о главном и контролирует ход своей подготовки. Он сказал: «Пробегу я здесь хорошо или плохо — не важно. Все равно я чувствую, что хорошо потренировался и мне это необходимо».

Сдерживайте ваши амбиции. Ритценхайн тренируется с двумя величайшими бегунами на длинные дистанции — Галеном Раппом и Мо Фарой. Что они делают? Немного проверяют его в тренировке. Датан сказал, что он знает, что надо оставить свои амбиции перед тренировками на дорожке. Он руководствуется словами: «Знай, что когда тебе дают по заднице — это хорошо».

Аналогично, Абдирахман тренируется с Бернарда Лагатом и чемпионом NCAA Стефеном Самбу. Его спросили, кто из них побеждает на тренировках, и он ответил, что это не важно, тренировки — это не соревнования. Вам надо сделать свою собственную работу. Если вы не очень хорошо себя чувствуете, а кто-то чувствует себя отлично и вы не можете выполнить работу вместе с ним, вам совсем не надо чувствовать себя плохо. И наоборот, в лучшие дни Абди не боится принять вызов и опередить любого, с кем он тренируется. Выигрыш на тренировках — не самоцель. Абди считает, что целью является поиск правильного темпа, ритма. Абди заметил, что иногда он тренируется с Лагатом и делает 7 раз по миле, тогда как Лагат только 5 раз. Для

* **Бернард Лагат** — многократный чемпион мира, дважды летом в 2007 году (1500 и 5000 м), трижды зимой на 3000 м (2004, 2010, 2012), личные рекорды 1500 м — 3.26.34, 5000 м — 12.53.60

Датан Ритценхайн — бронзовый призер чемпионата мира в полумарафоне (1:00.00), личные рекорды на 5000 м — 12.56.27, 10 000 м — 27.22.28, марафон — 2:07.47.

Абди Абдирахман — 10-кратный чемпион США, личные рекорды на 5000 м — 13.13.32, 10 000 м — 27.16.99, марафон — 2:08.56

** Эти советы спортсмены давали перед полумарафоном в Нью-Йорке, в котором в холодную погоду Ритценхайн занял третье место — 1:01.10 (у победителя Уилсона Кипсанга — 1:01.02). Лагат был 12-м — 1:02.33. Абдирахман — 15-м — 1:02.34.

Лагата лучше, если он сделает меньше, чем Абди. А как хорошо вы себя чувствуете, если сделаете меньше, чем ваш партнер по тренировкам?

Беспокойтесь о том, чем вы можете управлять. Лагат никогда не бегал полумарафон. Он никогда даже не бегал ранним утром в соревнованиях по шоссе. Он никогда не бегал в холодную погоду. И что, Лагат будет тщательно изучать трассу, чтобы убедиться, что все трудные подъемы на местах? Совсем нет. Лагат не собирается изучать трассу. Он считает, что все равно должен пробежать 13,1 милю, и зачем тогда увеличивать стресс, думая о трассе. Все равно это будет непривычно и трудно для него. Никто не может игнорировать трассу, по которой бежит, но помните, вы не можете ее изменить, поэтому сосредоточьтесь на вещах, которыми вы можете управлять.

Бежать быстро — тяжело. Единственным стартом Ритценхайна перед полумарафоном в Нью-Йорке был чемпионат США по кроссу, где он финишировал вторым. Стартуя первый раз в году, Ритценхайн забыл, что бежать быстро — нелегко. Он говорил: «Я забыл, как это тяжело, как трудно бежать быстро». Как известно награды дают не за то, что вам тяжело во время бега. Принимайте боль как часть процесса и постарайтесь расслабиться.

Ведь победитель часто выглядит на финише отлично, но это потому, что он вдохновлен тем, что сделал. Гарантируем, что за милю до финиша он страдал.

Меньше может быть лучше. Ритценхайн боролся с травмами всю свою карьеру. Профессиональный бег — это во многом попытка сделать как можно больше и не получить при этом травму. Второй год подряд Датан пробует бежать Чикагский марафон приблизительно через два месяца после чемпионата мира или Олимпиады. Многие скажут, что этого времени недостаточно для подготовки к марафону. Ритценхайн сознательно бежит в Чикаго сразу после чемпионатов, чтобы уменьшить время, когда он может получить травму. Это отходит от канонов, но когда вы имеете 3 или 4 месяца на подготовку и, надрываясь, карабкаетесь все выше, выше и выше, легко дойти до точки, когда что-нибудь сломается...

Быть чуть менее готовым — это неплохо.

Перемены могут быть полезны, но не меняйте ничего слишком быстро.

Атлеты могут получить пользу от перемен или наоборот, скатиться вниз. Ритценхайн великодушный пример этого. Менее чем через полгода после перехода от тренера Бреда Хадсона к Альберто Салазару Ритценхайн стал шестым на чемпионате мира на дистанции 10 000 м, пробежал 5000 м за 12.56 и полумарафон — за 60 минут. Что случилось после этого? Альберто и Датан продолжали тренироваться так, чтобы изменить (т.е. улучшить) форму. Результатом стали травмы в 2010 и 2011 годах. Как отметил Ритценхайн, смена любого стимула может помочь бегуну, но надо быть осторожным в размерах этих изменений. Он сказал, что они поняли: изменения должны быть более мягкими, постепенными.

Абдирахман 4 раза отбился в олимпийскую команду США, чем не может похвастаться ни один из бегунов на длинные дистанции в США. В чем причина его долголетия? Тесный контакт с тренером Дэйвом Мюрреем и умение не поддаваться веяниям тренировочной моды. Абди говорит: «Дайте время тренировочной программе устояться».

С каждым годом скорость дается все трудней, выносливость — легче. Примите это. И Лагат и Ритценхайн отмечают, что бежать быстро на коротких дистанциях им с каждым годом все трудней. Однако они накопили выносливость за годы тренировок и это слагаемое в общем уравнении для них легче. Как говорит Ритценхайн: «Скорость немного тяжелее, но длинная работа легче». Лагат понимает, что он не может бежать 1500 м так быстро, как ранее, но он работает над тем, что может развивать.

Гордитесь и получайте удовольствие от того, что вы делаете. Все спортсмены делают большое количество тяжелой работы. Не забывайте об этом. И так же не забывайте, что предполагается, что все это вам нравится. Конечно, ранний подъем для длительной пробежки может не доставлять вам радость.

Но вы можете гордиться собой — работая напряженно, страдая для достижения цели.



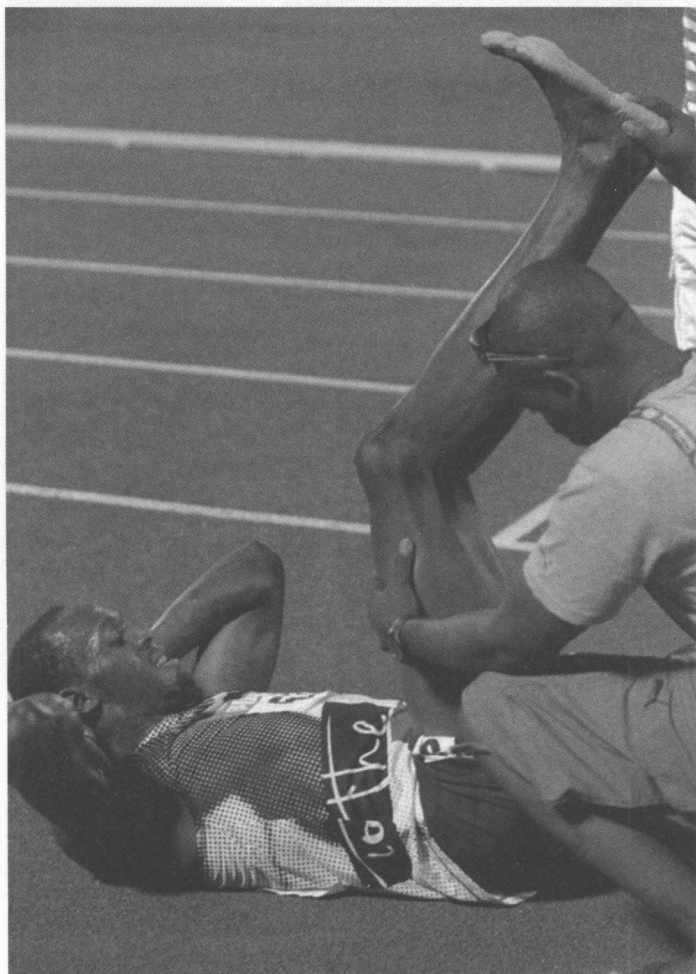
Усэйн Болт
Шестикратный олимпийский чемпион и рекордсмен мира в спринте

Если вы хотите чего-то достичь, то вы должны над этим работать. Я тренируюсь шесть раз в неделю. Полтора часа занимаюсь в тренажерном зале, а вообще тренировки идут от двух до трех часов. Три раза в неделю у меня часовые силовые занятия, работая над различными частями тела, не жалейте на это время.

Здоровое питание. В молодости я объедался вредной пищей, но на Олимпиаде

в Пекине, где мне не нравилось, как нас кормили, переключился на куриные наггетсы. Сейчас стараюсь питаться лучше и соблюдать режим. Ем много сладкого картофеля и много мяса, чтобы получать белки. Я люблю жареную пищу и поэтому пытаюсь компенсировать это обилием фруктов и витаминов на завтрак.

Растягивайтесь, Растягивайтесь, Растягивайтесь. Это очень и очень важно — делать растяжку перед бегом и после него. Мой физиотерапевт тянет меня обязательно. Перед тренировкой стретчинг занимает 40-45 минут.





Саня-Ричардс Росс

Олимпийская чемпионка в беге на 400 м советует, как безупречно пробежать один круг

Для Сани Ричардс-Росс и ее тренера Харта бег на 400 м вращается вокруг четырех «Р» (англ.)

Push (ускорение). Первое «Р» - это ускорение. Я стараюсь мощно уйти со стартовых колодок и набрать, по возможности, максимальную скорость на первых 50 м.

Pace (темп). На следующем 150-метровом отрезке - от отметки 50 м до 200 м я стараюсь удерживать правильный ритм и темп, чтобы выйти на результат, который мы планируем. Например, чтобы выбежать из 49 секунд, мне необходимо бежать по 6 секунд каждые 50 м или 12 секунд вторую 100-метровку.

Positioning (оценка позиции). Особая точка - это начало виража после 200 м. Тренер Харт требует от нас, чтобы именно в этот момент мы осмотрелись и оценили свою позицию.

На первых 200 м он всегда советует, чтобы мы не смотрели на соперников, а делали свое дело. Иначе можно сбиться со своего плана бега.

Poise (удержать скорость). Последнее «Р» - это когда мы уходим с виража за 110 м до финиша.

В этот момент я думаю и стараюсь сохранить технику бега, поддерживать ритм так дольше, и желать, чтобы финиш наступил быстрее. Потому что здесь ты чувствуешь сильную тяжесть в ногах из-за накопления молочной кислоты.

Джессика Эннис

Олимпийская чемпионка в семиборье

Для развития пресса.

В виси на перекладине поднимите ноги из вертикальной позиции до горизонтальной. Делать три подхода по 10 раз.

Для развития силы рук.

Метание копья и толкание ядра - два моих вида, в которых требуется большая сила. Я делаю жим штанги лежа на наклонной скамейке (30 градусов). Мой личный рекорд - около 70 кг. Цель - делать 3 подхода по 10 раз.

Контролируем вес. Я обнаружила, что бег в гору и интервальная тренировка в беге - это лучшие средства для снижения веса. Для бега в гору найдите длинную, но не слишком крутую горку. Делать 3 серии по 5 забеганий в гору с 5 минутами восстановления между ними.

Интервальный бег проводите на равнине. 60 секунд быстро (70% от максимума), 50 секунд бегом трусцой. В следующих пяти повторениях

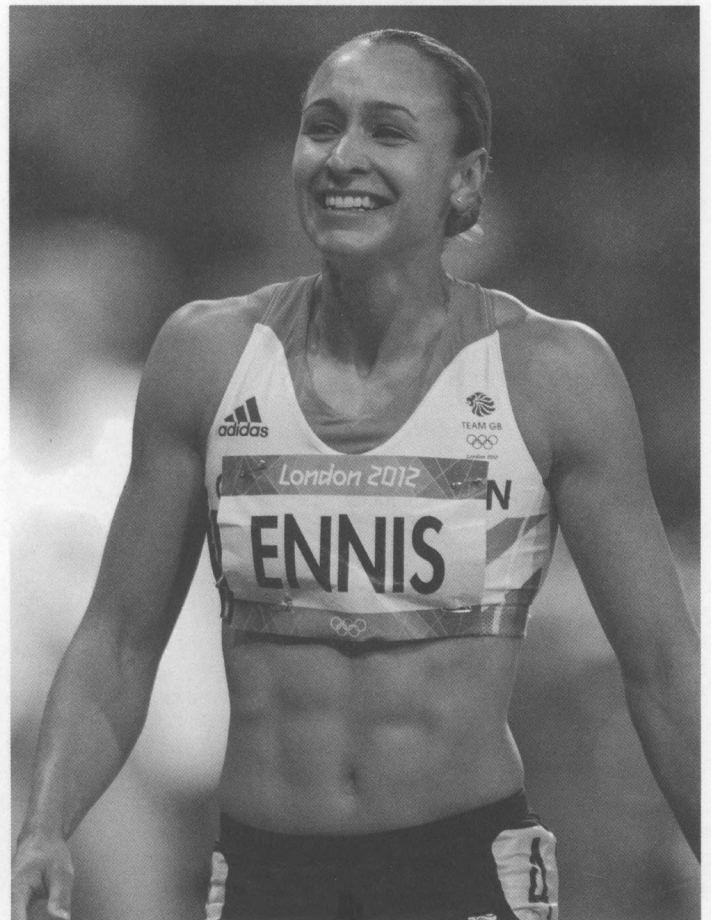
уменьшать время бега и время отдыха на 10 секунд, доведя быстрый отрезок до 10 секунд. Сделать 4 серии через 5 минут отдыха.

Массаж. Хорошо принять джакузи или сходить в сауну перед массажем, чтобы мышцы станут более податливыми. Считаю, что лучшие части вашего тела должны массироваться в IT band (повязка) нижней стороне вашего бедра.

Тренируйтесь под музыку. Музыка очень важна, когда ты стремишься всей душой к спорту. Лично я слушаю такие группы, как Jay-Z, Kanye West и Drake. Я думаю, что хорошая музыка может дать хороший заряд энергии, зажигает тебя, когда ты готовишься к старту. А надетые наушники останавливают людей, которые подходят поболтать, в то время, когда вам надо сконцентрироваться.

Ешьте углеводы утром. Часто люди едят обильную пищу поздно вечером после работы. Мой диетолог говорит мне, чтобы я ела углеводы на обед, потому что их можно сжечь во время тренировки вечером. Моя вечерняя еда сдержит больше белков и овощей, и меньше углеводов. Я не большая любительница рыбы, за исключением лосося. ♦

По материалам зарубежной прессы



«РУССКАЯ ЗИМА»

МОСКВА (03.02)

Мужчины

60 м: К.Коллинз (С.Кт) 6,57; Д.Чеймберз (Вбр) 6,63; А.Адамс (С.Кт) 6,67; М.Половинкин (Пнз) 6,70; М.Салаам (США) 6,74 (в заб. 6,72); А.Шпаер (М-Влг) 6,76 (в заб. 6,75).

400 м: П.Тренихин (Ект-Тмн) 46,09; П.Маслак (Чех) 46,32; Р.Юсиф (Суд) 46,82; Д.Сэнфорд (Изр) 46,97; В.Бураков (Укр) 47,21;



Павел Тренихин

Д.Торранс (США) 47,48; Д.Буряк (Ир) 47,32; В.Краснов (Ир-М.о.) 47,41.

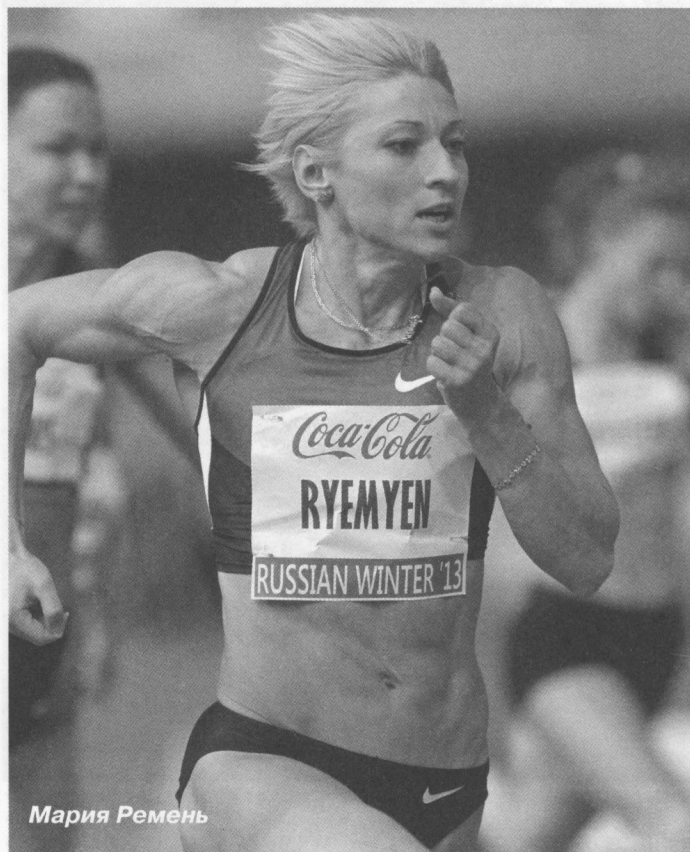
600 м: М.Аман (Эф) 1.15,60; П.Боссе (Фр) 1.15,63; Э.Совински (США) 1.15,99; М.Балла (Кат) 1.16,08; Ю.Борзаковский (М.о.-Срн) 1.16,27; Т.Китум (Кен) 1.16,43; С.Поистоогов (М-Ект) 1.16,70; Э.Чемут (Кен) 1.16,96.

1500 м: Б.Бирген (Кен) 3.35,25; А.Воте (Эф) 3.35,31; К.Чебой (Кен) 3.36,69; В.Смирнов (СПб) 3.37,55; Д.Комен (Кен) 3.37,99; Е.Николаев (Уфа) 3.38,36; М.Гебремедхин (Эф) 3.39,74; И.Тухтачев (Ир-Нс) 3.41,44.

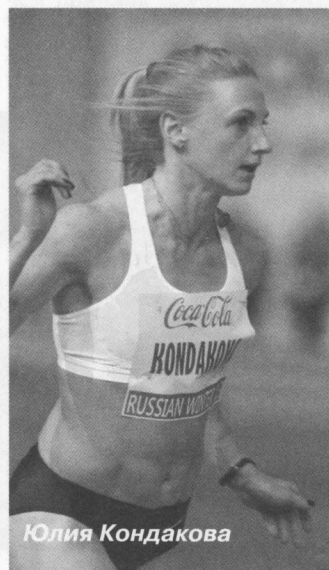
60 м с/б: К.Шабанов (М-Пск) 7,59; С.Шубенков (Брнл) 7,60; Б.Байи (Венг) 7,68 (в заб. 7,66); К.Крэддок (США) 7,75 (в заб. 7,70); М.Лынша (Блр) 7,78 (в заб. 7,73); Д.Кишш (Венг) 7,98 (в заб. 7,72).

Высота: М.Баршим (Кат) 2,37; И.Ильичев (М-Н-Н) 2,27; М.Анани (Фр) 2,20; С.Поздняков (Брн) 2,20; Д.Цыплаков (Хб) 2,20; Н.Анищенко (Чл) 2,15; Э.Мальченко (М, ВС) 2,15.

Длина: Й.Цаконас (Гр) 7,94; К.Томлинсон (Вбр) 7,83; Л.Мелис (Исп) 7,78; П.Шалин (М-Лпц) 7,75; Д.Богданов (М-Влг) 7,70; И.Гайсах (Гана) 7,69; В.Мартинес (Куба) 7,69; С.Полянский (М.о.) 7,62.



Мария Рень



Юлия Кондакова

Женщины

60 м: М.Рень (Укр) 7,12; Р.Милама (Габ) 7,12; Е.Полякова (М, ФСО) 7,33; В.Ярушкина (М) 7,33; Е.Савлини (М-СПб) 7,37; К.Стуй (Укр) 7,42.

400 м: П.Холл (Ям) 52,18; Д.Росолова (Чех) 52,55; А.Кривошапка (Влг) 52,75; О.Товарнова (Влг) 52,87; Л.Молгачева (Влг) 53,19; А.Тамкова (Ект) 53,41; Ю.Терехова (М-Тмб) 53,42; М.Михайлюк (Клн) 54,37.

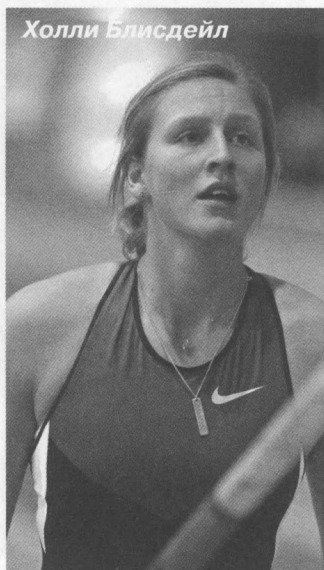
1000 м: А.Шевченко (Укр) 2.36,84; Е.Поистогова (Ект) 2.36,97; Е.Котульская (М-Як) 2.37,01; М.Поспелова (М-Ярс) 2.38,20; С.Подосенова (Омск) 2.38,73; А.Щагина (М) 2.39,02; Т.Маркелова (Мрм)

2.40,31; В.Чебет (Кен) 2.40,37.

60 м с/б: Ю.Кондакова (СПб, ЮР) 7,93; А.Талай (Блр) 7,99; И.Льюис (США) 8,02; А.Антонова (М) 8,08; Л.Смит (США) 8,23.

Шест: Х.Блисдейл (Вбр) 4,75; Ф.Мурер (Бр) 4,65; Я.Сильва (Куба) 4,65; А.Сидорова (М) 4,56; Л.Еремина (М-Ир) 4,46; А.Савченко (М-СПб) 4,36; А.Краснова (М) 4,21.

Длина: О.Кучеренко (Кр-Влг) 6,83; Д.Клишина (М-Тв) 6,80; Э.Мартинш (Бр) 6,49; Ш.Проктор (Вбр) 6,44; О.Жуковская (Влгд) 6,29; Ф.Джимо (США) 6,26; В.Шуткова (Блр) 6,25; Ю.Пидлужная (Ект) 6,24.



Холли Блисдейл

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГООБОРЬЯМ

ВОЛГОГРАД (7-9.02)

Мужчины

Семиборье (8): А.Лукьяненко (Р/Д) 6008 (7,04-7,23-15,23-2,00-8,04-4,90-2.45,62); И.Шкуренин (Кр-Влг) 5890 (7,12-7,24-13,14-2,00-8,19-5,00-2.41,65); М.Логвиненко (М-Ир) 5888 (7,22-7,20-14,74-2,00-8,29-4,90-2.41,84); П.Руднев (Р/Д) 5745 (7,16-7,12-12,59-2,03-8,33-4,90-2.44,53); И.Григорьев (Иж-СПб) 5681 (7,10-7,03-13,47-2,00-8,64-4,70-2.40,52); М.Файзуллин (Тмн) 5610 (6,95-7,29-14,62-1,97-8,20-4,00-2.52,82); Е.Тептин (Чл) 5565 (7,31-7,05-14,92-1,97-8,39-4,50-2.50,79); П.Москвитин (Кмрв) 5515 (6,96-7,19-11,92-1,97-8,51-4,40-2.47,48); Р.Сабитов (М) 5349 (7,26-7,12-13,30-1,97-8,52-4,00-2.48,54); С.Тимшин (Лпц) 5345 (7,33-7,02-11,40-2,00-8,42-4,30-2.46,40). **Юниоры.** А.Черкасов (Нвк) 5637 (7,05-7,10-14,09-1,94-8,33-4,70-2.53,23); Е.Лиханов (Крс) 5625 (7,31-7,30-14,32-2,06-8,32-4,40-2.54,16); А.Шуровский (Чл) 5246 (7,43-6,76-15,20-1,97-8,71-3,90-2.49,19); Е.Пронских (Брнл) 5115 (7,27-6,60-13,52-1,94-8,59-4,00-2.56,21); И.Рябчук (Кр) 5104 (7,31-6,83-13,06-1,94-9,16-4,30-2.54,22); А.Резников (Чл) 5093 (7,40-6,36-12,94-1,88-8,49-4,40-2.53,50); В.Дергунов (СПб) 5021 (7,63-6,45-14,30-1,97-8,85-4,00-2.51,94); Р.Кондратьев (Иж-СПб) 4994 (7,26-6,81-11,88-2,00-8,47-3,70-3.03,60); К.Леликов (Абк) 4992 (7,35-6,62-12,48-1,85-8,83-4,10-2.49,53); В.Вешкурцев (Омск) 4960 (7,41-6,78-12,38-1,94-9,11-4,10-2.55,32). **Юноши.**

Шестиборье (7): А.Фомичев (Кмрв) 4525 (7,34-6,67-14,45-8,24-1,88-3.01,42); Ф.Шестопалов (ств) 4522 (7,45-6,77-12,88-8,32-1,88-2.49,18); А.Макаренко (Крс) 4440 (7,43-6,60-12,21-8,32-1,91-2.52,56); М.Маклыгин (Клн) 4416 (7,25-6,92-12,14-8,49-1,91-3.04,01); И.Гузинов (Брн) 4358 (7,36-6,67-13,63-8,71-1,79-2.53,71); Д.Коршаков (Пск) 4293 (7,38-6,30-12,36-8,42-1,73-2.45,54); К.Шушманцев (Кмрв) 4284 (7,31-6,23-12,13-8,65-2,00-3.03,55); И.Татаринев () 4284 (7,37-6,57-12,25-8,69-1,94-3.03,62); М.Кузьменко (Кр) 4223 (7,40-6,78-13,57-8,62-1,70-3.02,70); М.Зинченко (ств) 4223 (7,38-6,71-13,10-8,78-1,85-3.08,11).

Женщины

Пятиборье (9): Е.Большова (СПб) 4851 (8,50-1,89-13,40-6,57-2,10,53); А.Бутвина (Азов) 4608 (8,75-1,83-14,79-6,17-2.15,88); У.Александрова (Кмрв) 4401 (8,76-1,86-12,60-6,25-2.24,89); Е.Молдочина (Блг) 4305 (8,72-1,77-12,40-6,05-2.18,62); Т.Тарасова (Кмрв) 4209 (8,83-1,80-13,17-

6,18-2.34,19); К.Полтавец (Кмрв) 4089 (9,21-1,80-11,55-5,92-2.22,63); М.Шумилова (Кр) 4078 (8,70-1,65-12,10-6,27-2.28,88); Ю.Дмитриева (СПб) 4074 (8,61-1,71-11,92-5,83-2.24,78); А.Петрич (СПб) 4031 (9,12-1,71-11,18-6,09-2.22,15); А.Бланк (Чл) 3924 (9,26-1,68-12,41-5,86-2.26,05).

Юниорки. Е.Мрыгина (М) 3786 (8,76-1,68-10,59-5,43-2.25,76); А.Коротченко (Кр) 3749 (8,96-1,68-10,79-5,73-2.33,30); О.Шишимова (Лпц) 3635 (9,41-1,59-11,87-5,46-2.26,02); М.Корнейчук (Кр) 3615 (9,68-1,68-9,99-5,66-2.26,58); В.Бочковая (Влг) 3420 (9,74-1,62-10,04-5,41-2.29,88); Д.Коронцевич (Срн) 3336 (9,96-1,71-8,65-5,04-2.26,44); А.Факрутдинова (Мгн) 3318 (9,58-1,59-10,30-5,27-2.36,02); К.Гаврилюк (Кз) 3233 (9,54-1,71-11,14-4,92-2.53,93); Н.Галагоза (Пнз) 3222 (9,56-1,71-9,09-5,11-2.46,52); В.Липунова (М.о.) 3215 (9,67-1,65-11,87-5,10-2.55,77).

Девушки. Е.Колокольчикова (СПб) 3975 (8,93-1,71-13,03-5,73-2.30,56); М.Павлова (Кз) 3883 (9,16-1,77-12,25-5,68-2.34,76); И.Почитаева (Ир) 3688 (9,37-1,65-15,23-5,12-2.38,43); С.Коньжева (М.о.) 3572 (9,29-1,68-9,06-5,66-2.31,25); К.Алейникова (СПб) 3554 (9,47-1,62-11,76-5,23-2.28,38); А.Бешенцева (Кз) 3519 (9,72-1,71-9,58-5,30-2.26,14); А.Коневцева (Чл) 3512 (9,26-1,65-8,53-5,31-2.23,12); М.Пушикина (Пнз) 3421 (9,76-1,65-13,06-4,92-2.37,72); Д.Раупова (СПб) 3402 (9,43-1,53-10,31-5,68-2.35,77); А.Шкилева (Кмрв) 3346 (9,61-1,62-9,90-5,17-2.31,73).

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ

МОСКВА (12-14.02)

Мужчины

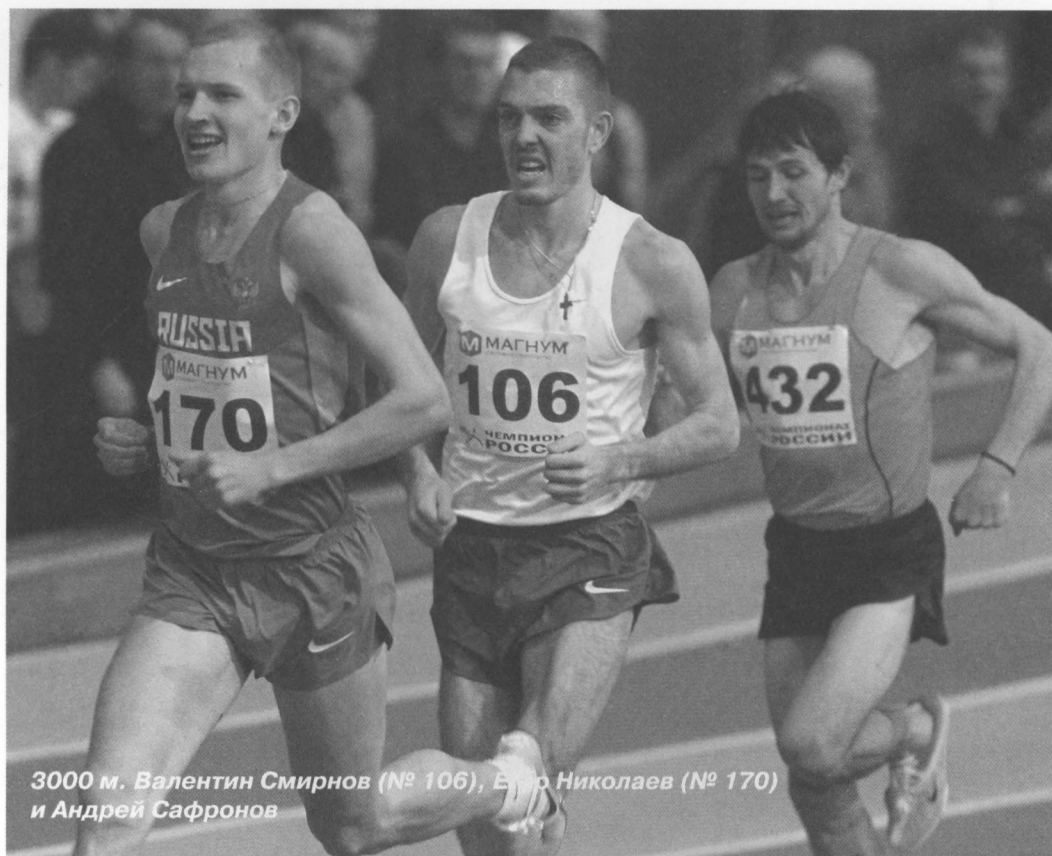
60 м (12): А.Бреднев (Смр-Ул) 6,68; М.Половинкин (Пнз) 6,71; А.Шлаер (М-Влг) 6,72 (в п/ф 6,71); А.Хютте (СПб-Птрз) 6,73; Е.Штыркин (Ул) 6,73; П.Вручинский (М) 6,81 (в п/ф 6,76).

200 м (13): П.Тренихин (Ект-Тмн) 21,26 (в заб. 21,25); В.Колесниченко (М.о.-Влг) 21,39 (в заб. 21,28); А.Хютте (СПб-Птрз) 21,44 (в заб. 21,21); А.Кениг (Прм) 21,59 (в заб. 21,52); Д.Огарков (Лпц) 21,96 (в заб. 21,61).

400 м (13): В.Кругляков (Смр-Пнз) 47,05 (в заб. 46,97); В.Краснов (Ир-М.о.) 47,15 (в заб. 47,02); К.Свечкарь (М-Брнл) 47,56 (в заб. 47,46); Е.Кузнецов (М-Брнл) 48,08 (в заб. 47,50).

800 м (13): И.Нестеров (Ект) 1.48,11 (в заб. 1.47,69); К.Симаков (М.о.) 1.48,56; И.Тухтаев (Ир-Нс) 1.48,57; В.Соколов (М-Чл) 1.49,09; Р.Баязитов (Н-Ч) 1.49,41; Р.Нигамятов (Анг) 1.49,47 (в заб. 1.48,98).

1500 м (14): Е.Николаев (Уфа) 3.39,54; Д.Низельский (Р/Д)



3000 м. Валентин Смирнов (№ 106), Е. Николаев (№ 170) и Андрей Сафронов

3.41,56; П.Хворостухин (СПб) 3.41,56; А.Логинов (Чл) 3.44,53; М.Толстихин (М-Кстр) 3.44,62; С.Усольцев (Ект) 3.44,73; Н.Высоцкий (Чл) 3.44,95; А.Харитонов (СПб) 3.45,22.

3000 м (12): В.Смирнов (СПб) 7.47,01; Е.Николаев (Уфа) 7.47,57; А.Сафронов (Уфа) 7.48,49; В.Шаламов (Кр) 7.53,79; И.Сафиуллин (М-Влдв) 7.54,90; Р.Ахмадеев (Кз) 7.55,19; К.Васильев (Иж) 7.58,33; А.Минжулин (Ект) 8.00,24.

5000 м (14): Р.Ахмадеев (Кз) 13.48,27; Е.Рыбаков (Кмрв) 13.48,35; В.Шаламов (Кр) 13.50,89; Ю.Чечун (Смр) 13.53,59; А.Рыбаков (Кмрв) 13.59,71; С.Киселев (Кз-Чбк) 14.00,56; С.Нечпай (Ир) 14.01,45; А.Минжулин (Ект) 14.02,26.

60 м с/б (12): С.Шубенков (Брнл) 7,50; К.Шабанов (М-Пск) 7,67; А.Дремин (М.о.-Чл) 7,74; Е.Борисов (М.о., П) 7,92 (в п/ф 7,89); И.Перемота (Чл) 8,08 (в п/ф 7,91).

2000 м с/п (13): И.Миншин (М-Клг) 5.27,41; Ю.Клопцов (Брнл) 5.27,72; С.Саяпин (М-Хб) 5.27,86; Д.Данилин (Орб) 5.29,06; С.Анищенко (М.о.) 5.31,43; М.Якушев (Ект) 5.31,98; А.Куликов (М) 5.32,36; А.Трофимов (Иж, П) 5.33,77.

4x200 м (14): Тюменская о. (П.Тренихин, А.Сигаловский, В.Литченко, Н.Веснин) 1.25,38; Пермский кр. (М.Дылдин, Д.Алексеев, В.Фролов, А.Кениг) 1.25,54; С.-Петербург (А.Хютте, А.Рейсбих, И.Шаблюев, С.Петухов) 1.25,58; Москва-2 (Е.Бабенко, П.Кириллов, П.Вручинский, Р.Смирнов)

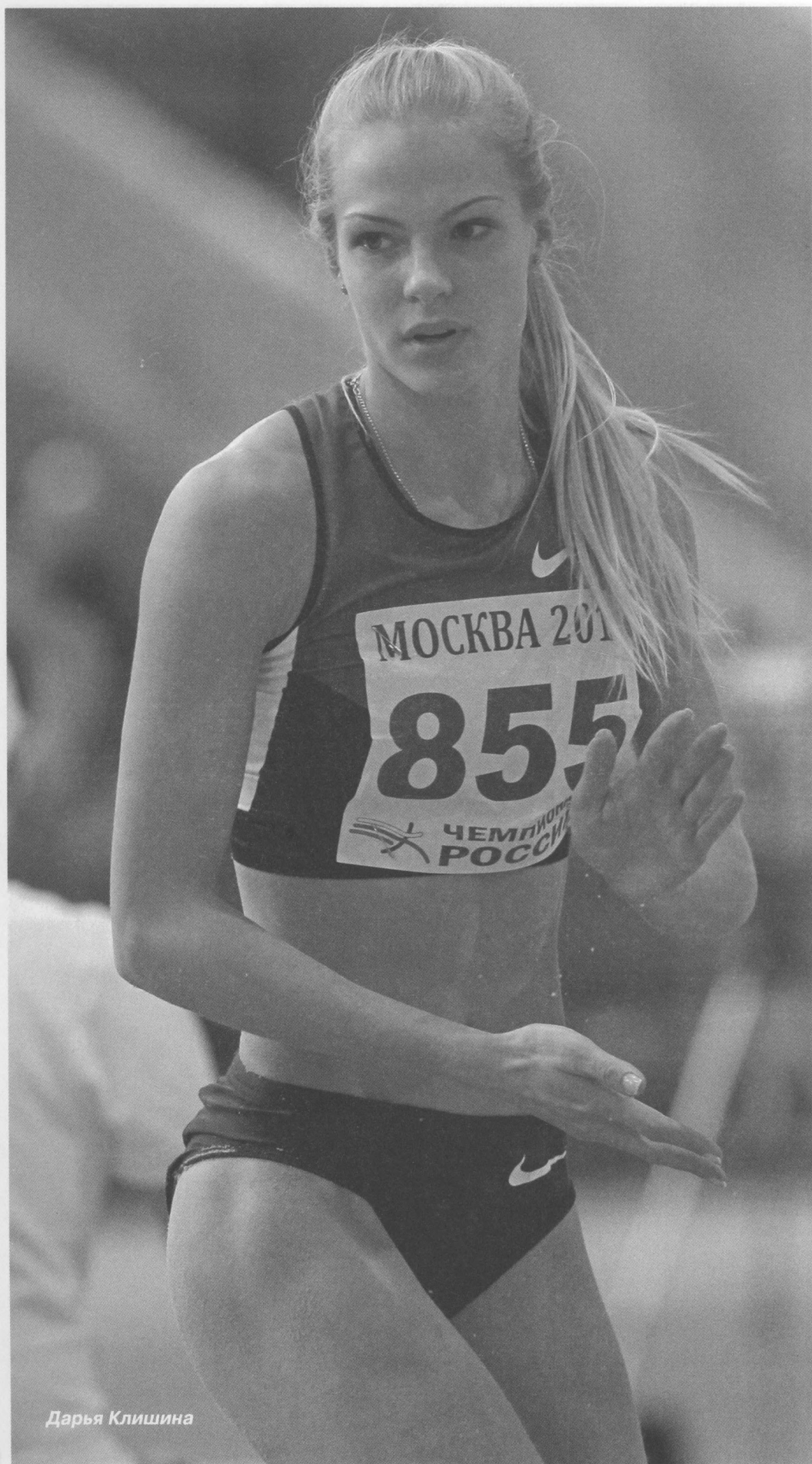
1.25,75; Свердловская о. (Д.Анашкин, А.Симагин, Д.Мосин, А.Денмухаметов) 1.26,18; Москва (Д.Несмашный, М.Еремин, И.Столлов, В.Морозов) 1.26,44; Липецкая о. (Н.Углов, Д.Огарков, А.Непомнящий, Е.Хохлов) 1.26,47; Новоси-

бирская о. (В.Полтавский, А.Погорелов, А.Лебедзь, В.Сакаев) 1.27,35.

4x800 м (14): С.-Петербург (Т.Петров, А.Сторожев, А.Харитонов, В.Смирнов) 7.22,13; Свердловская о. (С.Поистогов, С.Усольцев, А.Се-



400 м. Ксения Усталова (№ 753)



Дарья Клишина

мушин, И.Нестеров) 7.22,17; Иркутская о. (Д.Гаврилов, А.Коновалов, Р.Нигаматьянов, И.Тухтачев) 7.23,71; Москва-2 (К.Михайлов, М.Толстихин, А.Бутранов, В.Соколов) 7.23,81; Курская о. (П.Меринков, Р.Малеев, Д.Горяинов, Р.Малеев) 7.31,66; Башкортостан (Ф.Зарипов, Т.Хасанов, А.Митюков, Д.Стрельников) 7.32,65; Нижегородская о. (Д.Елисеев, Н.Бурда, Д.Попков, А.Абрамов) 7.37,30; Ульяновская о. (И.Пунич, С.Ермолов, Е.Шмелев, Л.Юманов) 8.03,04.

Высота (13): С.Мудров (М-Ивн) 2,34; Д.Семенов (М.о.-Смл) 2,30; Д.Цыплаков (Хб) 2,30; И.Ильичев (М-Н-Н) 2,27; И.Иванюк (Смл) 2,27; А.Патраков (Смр) 2,27; Р.Евгеньев (СПб) 2,20; А.Шустов (М.о.-Н-Н) 2,20.

Шест (14): А.Ивакин (Влг-Ств) 5,65; А.Буря (Влг) 5,55; А.Грипич (Кр-Р/Д) 5,55; С.Кучеряну (М-СПб) 5,55; А.Ковальчук (Кр) 5,45; А.Беднюк (Омск) 5,45; М.Гельманов (Чл) 5,30; В.Козлитин (Влг-Ств) 5,30.

Длина (14): А.Меньков (Крс) 8,18; П.Караваев (М-Пск) 7,90; П.Шалин (М-Лпц) 7,88; В.Копейкин (Н-Н) 7,83; С.Полянский (М.о.) 7,75; М.Колесников (СПб) 7,71 (в кв. 7,76); В.Купреев (Р/Д) 7,67; В.Колиденков (Хб) 7,48 (в кв. 7,62).

Тройной (13): Р.Самитов (Кз) 17,06; А.Федоров (М.о.-Смл) 16,92; Ю.Ковалев (М-Р/Д) 16,58; Д.Колосов (М, ФСО) 16,41; Т.Минусов (М-Пск) 16,27; А.Болтенков (М-Врж) 16,23; С.Ярмак (Хб) 16,02; А.Примак (Блгв) 15,79 (в кв. 16,02).

Ядро (13): М.Сидоров (М.о., Д) 20,10; В.Кокоев (М-Влдк) 19,97; А.Буланов (М.о.-СПб) 19,86; А.Лесной (Кр) 19,43; С.Цирихов (М-Влдк) 19,42; И.Юшков (Ир-Нс) 19,31; А.Любославский (Ир-Нс) 19,20; А.Лобыня (М-Нс) 18,63.

Женщины

60 м (12): Ю.Кацура (Кр) 7,28; Ю.Кашина (Крс-Влгд) 7,29; В.Ярушкина (М) 7,32 (в п/ф 7,31); Е.Полякова (М, ФСО) 7,32; Е.Филатова (М.о.) 7,35.

200 м (13): Е.Савлинин (М-СПб) 23,42; А.Кочержова (Ир) 23,75; Е.Вуколова (М) 23,83 (в заб. 23,82); Н.Аргунова (Кр) 23,88; А.Сафронова (Нс) 24,12 (в заб. 23,98); Е.Вороненкова (М-Клг) 24,55 (в заб. 23,99).

400 м (13): К.Усталова (Ект) 51,31; К.Задорина (М) 52,29; О.Товарнова (Влг) 52,46; Т.Вешкурова (Ект-Прм) 52,56; О.Котлярова (Ект, П) 52,67; М.Коновалова (Ир) 53,18 (в заб. 53,11).

800 м (13): Е.Котульская (М-Як) 2.02,24 (в заб. 2.00,90); М.Поспелова (М-Ярс) 2.02,38 (в заб. 2.00,97); С.Подосенова (Омск) 2.02,98 (в заб. 2.00,32); А.Маланова (Й-О) 2.03,07 (в заб. 2.01,32); А.Глазкова (М) 2.03,74 (в заб. 2.00,31); О.Львова (Ект) 2.07,53 (в заб. 2.01,56).

1500 м (14): Е.Коробкина (М-Лпц) 4.10,28; С.Подосенова (Омск) 4.10,47; А.Щагина (М) 4.10,69; Е.Со-

болева (М-Брн, Л) 4.11,02; М.Поспелова (М-Ярс) 4.11,47; А.Коновалова (Ир) 4.12,30; Е.Кобелева (Нс) 4.15,09; Д.Ячменева (СПб) 4.15,55.

3000 м (12): С.Киреева (М.о.-Лпц) 8.48,27; Е.Коробкина (М-Лпц) 8.50,42; Н.Аристархова (Крс) 8.50,76; Н.Леонтьева (Саха) 8.57,80; Г.Евсикова (СПб) 9.12,47; Г.Фазлитдинова (Уфа) 9.13,54; Е.Шкодрин (М-Р/Д) 9.14,74; Н.Власова (Влдв) 9.19,43.

5000 м (14): О.Головкина (М-Прм) 15.36,08; Е.Наговицына (Иж) 15.36,65; Н.Горчакова (М.о.-Ект) 15.38,98; Е.Задорожная (М.о.-Ир) 15.41,42; Н.Леонтьева (Саха) 15.41,56; Т.Шутова (Кз) 15.51,99; Л.Лебедева (Й-О) 15.52,95; Н.Власова (Влдв) 15.53,88.

60 м с/б (12): Ю.Кондакова (СПб, ЮР) 7,95; О.Самылова (М-СПб) 8,04; С.Топилина (Кмрв) 8,05; Т.Филова (М) 8,09; А.Антонова (М) 8,17; Е.Воронкова (Крс) 8,23 (в п/ф 8,22).

2000 м с/п (13): Р.Родько (Нс) 6.09,13; Е.Букина (Чл) 6.12,76; М.Быкова (Рз) 6.16,61; Е.Рогозина (Нс) 6.16,84; Н.Тарантова (М.о.) 6.17,82; Е.Струнина (Курск) 6.21,74; О.Тарантова (М.о.) 6.23,04; А.Великая (Кр) 6.23,90.

4х200 м (14): *Пермский кр.* (М.Михайлюк, Е.Зуйкевич, Л.Гафиятулина, А.Капачинская) 1.36,95; *С.-Петербург-2* (А.Орешкина, А.Фролова, В.Знаменская, Я.Асланова) 1.40,17; *Иркутская о.* (Ю.Глибко, А.Кочержкова, М.Коновалова, Е.Болсун) 1.34,55; *Свердловская о.* (М.Серкова, А.Ягупова, П.Циттель, А.Тамкова) 1.38,00; *Пензенская о.* (Л.Кириллова, К.Мальвинова, Н.Шихова, О.Терехина) 1.36,98; *Новосибирская о.* (А.Федяева, М.Карнаушенко, А.Сафронова, Е.Кобелева) 1.37,58.

4х800 м (14): *Москва-1* (К.Кожедуб, А.Маланова, А.Глазкова, Е.Котульская) 8.16,16; *Московская о.* (С.Киреева, О.Демина, Е.Тумаева, М.Поспелова) 8.23,67; *Свердловская о.* (О.Сунцова, О.Львова, С.Черкасова, А.Григорьева) 8.27,09; *Курская о.* (Е.Струнина, К.Халеева, И.Дрючина, Е.Купина) 8.39,59; *С.-Петербург* (П.Донцова, Н.Алексеева, Г.Евсикова, Д.Ячменева) 8.40,99.

Высота (13): Т.Кивимяги (М-Брн) 1,91; И.Гордеева (СПб) 1,91; Е.Коновалова (СПб) 1,87; О.Старостина (Брнл) 1,87; А.Пакина (М) 1,87; Т.Мнацаканова (М, ФСО) 1,83; И.Илиева (М) 1,83; Ю.Бабаева (Влг-М.о.) 1,78.

Шест (12): А.Савченко (М-СПб) 4,70; А.Краснова (М) 4,55; Л.Еремина (М-Ир) 4,50; А.Сидорова (М) 4,40; А.Киришова (СПб) 4,30; О.Муллина (Блг-Орел) 4,30; Е.Казека (Чл) 4,30; А.Какошинская (СПб) 4,30.

Длина (13): Д.Клишина (М-Тв) 6,80; О.Кучеренко (Кр-Влг) 6,77; С.Деняева (М-СПб) 6,76; О.Жуковская (Влгд) 6,60; Е.Ситникова (Влдв) 6,48; И.Ильина (Н-Н) 6,46 (в кв. 6,50); Ю.Пидлужная (Ект) 6,44; Е.Левичкая (Кр) 6,25 (в кв. 6,42).

Тройной (14): И.Гуменюк (СПб) 14,41; В.Долгачева (СПб) 14,41; В.Мосина (СПб) 14,30; Е.Конева (Хб) 14,23; Е.Черненко (Хб) 14,19; В.Завьялова (Влг) 14,11; А.Крылова (СПб-Кз) 14,09; А.Муртазина (Кз) 14,02.

Ядро (13): Е.Колодко (СПб-Як) 19,24; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 18,66; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,62; А.Омарова (М.о.-Ств) 17,55; Н.Тронева (Кр) 16,39; В.Кунова (Р/Д) 16,13; И.Кириченко (Ир) 15,73; А.Бессольцева (М, ФСО) 15,52.

60 м (22): П.Вручинский (М) 6,75; Д.Лопин (Кр) 6,78; Д.Коваленко (Смр) 6,81; А.Елисеев (М) 6,83; А.Рытиков (Курск) 6,87; Д.Хомутов (Кр) 6,92 (в п/ф 6,91).

200 м (23): Л.Мосин (Ект) 21,55; С.Желобаев (Пнз) 21,70; С.Латышев (Пнз) 22,05 (в заб. 21,92); В.Григорьев (Омск) 22,05 (в заб. 21,77); Д.Лонин (Рз) 22,20 (в заб. 21,92); М.Ухов (Смр) 22,75 (в заб. 21,99).

400 м (23): А.Денмухаметов (Чл) 48,31 (в заб. 48,22); А.Симагин (Ект) 48,35 (в заб. 47,97); Р.Кашефразов (Кз) 48,70 (в заб. 48,55); В.Федоров (Кр) 48,95 (в заб. 48,13); Р.Галиян (М) 49,93 (в заб. 48,84); М.Еремин (М, ФСО) 50,77 (в заб. 48,67).

800 м (23): Д.Стрельников (Уфа) 1.49,96; В.Костромской (Брн) 1.51,17; В.Садилов (Ир) 1.51,96; А.Сторожев (СПб) 1.52,53; А.Кулятин (Нс) 1.53,38 (в заб. 1.52,04); В.Попов (Чбк-Орб) 1.54,22 (в заб. 1.52,51).

1500 м (24): А.Харитонов (СПб) 3.52,72; А.Элизбарян (Брнл) 3.53,49; Д.Стрельников (Уфа) 3.53,76; Д.Горяинов (Курск) 3.54,98; Е.Кунц (Брнл) 3.55,25; Д.Горяинов (Курск) 3.55,56; А.Сторожев (СПб) 3.56,94.

3000 м (22): В.Саенко (М-Врж) 8.16,88; А.Русаков (М.-Крп) 8.17,40; Е.Кунц (Брнл) 8.17,61; С.Антохин (Тмб) 8.22,26; А.Апачкин (Брнл) 8.25,97; В.Ежов (Влг) 8.26,10; К.Русинов (Чл) 8.26,31; А.Винокуров (Нс) 8.26,99.

60 м с/б (22): К.Невдах (Кр) 7,88; Ф.Шабанов (М-Пск) 7,89; М.Белозор (Кр) 7,96; Т.Лемко (Влг) 8,19; А.Фильшин (Ир) 8,24 (в п/ф 8,20); А.Евгеньев (Р/Д) 8,36 (в п/ф 8,09).

2000 м с/п (23): И.Сафиуллин (М-Влдв) 5.36,44; М.Якушев (Ект) 5.36,48; А.Аминев (М) 5.40,52; Я.Остапенко (Влг) 5.42,92; М.Карамашев (Нс) 5.47,67; М.Рыбаков (Й-О) 5.48,25; А.Спиридонов (Тлт) 5.50,78; К.Жиганов (СПб) 5.50,99.

4х200 м (24): *Свердловская о.* (А.Денмухаметов, А.Симагин, В.Бурдин, Л.Мосин) 1.28,17; *Краснодарский кр.* (Д.Хомутов, К.Рыжов, Д.Лопатин, В.Федоров) 1.29,15; *Липецкая о.* (Н.Углов, А.Непомнящий, А.Олейник, Е.Хохлов) 1.29,23; *Пензенская о.* (С.Желобаев, М.Лопатин, С.Латышев, М.Кондратьев) 1.29,93; *Самарская о.* (А.Папазов, Е.Холодный, Д.Коваленко, М.Ухов) 1.30,18; *Пермский кр.* (С.Лаптев, О.Петренко, М.Деркач, Д.Асанов) 1.31,13; *Ульяновская*

о. (П.Князев, А.Федотов, А.Мокров, Д.Червишиников) 1.31,23.

Высота (23): И.Иванюк (Смл) 2,24; В.Врублевский (М.о.-Смр) 2,21; Д.Цыплавов (Хб) 2,18; А.Расов (Ект) 2,18; С.Поздняков (Брн) 2,18; М.Андреев (Смр) 2,15; Д.Лисенов (Брн) 2,11; М.Веревкин (Ивн) 2,11. **Шест** (23): В.Широносков (Кр) 5,20; Д.Ивершень (Кр) 5,10; В.Подгорбунских (Чл) 5,10; Г.Горохов (М) 5,10; Д.Любушкин (Чл) 5,10; Д.Соколов (Чл) 4,90; Д.Котов (Чл) 4,90; Д.Реутов (Ств) 4,90.

Длина (23): Е.Антонов (М-Тверь) 7,74; М.Колесников (СПб) 7,73; К.Сухарев (М) 7,71; А.Примаков (Блгв) 7,70; Д.Богданов (М-Влг) 7,61; Н.Шмелев (Чл) 7,43; В.Головин (М.о.) 7,42; В.Тихомиров (Рз) 7,29 (в кв. 7,34).

Тройной (24): Ю.Ковалев (М-Р/Д) 16,84; А.Примаков (Блгв) 16,51; А.Юрченко (Смр) 16,10; Д.Чижиков (СПб) 16,01; И.Мазикин (М.о.) 15,50; А.Калеев (Брн) 15,36; М.Лопин (Омск) 15,25; С.Ирбеткин (Крп) 14,93.

Ядро (23): М.Афонин (М-Як) 18,23; В.Фомин (М) 17,46; Н.Любославский (Ир, Д) 17,46; В.Рыжиков (Смл) 17,09; М.Белов (Омск) 16,68; С.Ефименко (Блгв) 16,47; И.Ужакин (М-Смр) 16,09; А.Шапран (Птг) 15,98.

Женщины

60 м (22): В.Ярушкина (М) 7,31; Е.Рыбченко (СПб) 7,47; Е.Кузина (М) 7,54; А.Григорьева (Ект) 7,58 (в п/ф 7,56); О.Шалонина (Ярс) 7,58 (в п/ф 7,55).

200 м (23): А.Селецкая (Тула) 24,21; П.Бордогова (Кр) 24,86 (в заб. 24,61); Л.Колесникова (Влг) 25,58 (в заб. 24,59).

400 м (23): Н.Данилова (М.о.-Стрл) 54,15; О.Калабашина (Н-Н) 55,19 (в заб. 54,69); В.Коротких (Р/Д) 55,21 (в заб. 55,15); Ю.Постникова (Н-Н) 55,58; А.Галицкая (М) 55,93 (в заб. 55,65); А.Коршунова (Влг) 57,26 (в заб. 55,90).

800 м (23): С.Рогозина (М) 2.05,45; Е.Шаповалова (СПб) 2.06,50; К.Кожедуб (М) 2.06,71; А.Шухтуева (Уфа) 2.08,28; Е.Масленникова (Чл) 2.09,11; Э.Самигуллина (Уфа) 2.09,59; А.Немыкина (М, ФСО) 2.10,60 (в заб. 2.10,03).

1500 м (24): К.Кожедуб (М) 4.24,09; А.Чинчикеева (Чбк-Брнл) 4.24,15; С.Рязанцева (Врж) 4.24,24; Д.Александрова (Чбк) 4.24,43; Е.Соколенко (Томск) 4.26,87; Г.Бубнова (Уфа) 4.28,81; А.Шухтуева (Уфа) 4.29,04; Н.Данилова (М.о.-Стрл) 4.29,61.

3000 м (22): Г.Фазлитдинова (Уфа) 9.16,19; С.Рязанцева (Врж) 9.20,34; О.Полковникова (Чбк) 9.36,82; А.Федорова (У-У) 9.41,57; Д.Александрова (Чбк) 9.47,18; Г.Бубнова (Уфа) 9.51,69.

60 м с/б (22): Е.Блескина (Чбк-Крс) 8,38; А.Николаева (Смр) 8,46 (в заб. 8,44); И.Рябова (Крс) 8,58; Ю.Жук (Кр) 8,61; А.Напольских (Тула) 8,79 (в заб. 8,72); А.Кукушкина (Ивн) 8,81.

2000 м с/п (23): А.Чинчикеева

(Чбк-Брнл) 6.15,32; В.Иванова (Влг) 6.15,83; Е.Соколенко (Томск) 6.17,71; А.Михайлова (Мгн) 6.34,01; В.Барменкова (Омск) 6.36,50; С.Тхакур (М, ФСО) 6.36,91; М.Подкопова (Кр) 6.40,53; С.Шестакова (М) 6.49,62.

4х200 м (24): *Нижегородская о.* (Ю.Постникова, О.Калабашина, И.Демахина, М.Рассохина) 1.40,69; *Свердловская о.* (Я.Шмакова, В.Новоселова, А.Баздырева, А.Лебедева) 1.41,16; *С.-Петербург* (Е.Рыбченко, М.Кольцова, А.Григорьева, К.Николаева) 1.41,34; *Иркутская о.* (Ю.Патракова, Е.Дранишников, К.Дементьева, С.Мешкова) 1.42,80; *Пензенская о.* (О.Терехина, А.Путева, Т.Миронова, Ю.Гришина) 1.43,31; *Ростовская о.* (К.Нестеренко, Е.Шульгина, О.Вовк, Ю.Скокова) 1.43,78.

Высота (24): Ю.Кострова (Срн) 1,88; О.Краснокутская (СПб) 1,86; А.Неверетдинова (Срн) 1,83; С.Линкевич (Омск) 1,83; А.Андреева (М, ФСО) 1,83; Ю.Сахарова (Л.о.) 1,77; Е.Твердохлеб (Ир) 1,77; Л.Котова (Влг) 1,73.

Шест (22): А.Сидорова (М) 4,45; Л.Еремина (М-Ир) 4,40; Т.Щежок (М-Ир) 4,05; О.Муллина (Блг-Орел) 3,90; К.Комарова (Ярс) 3,90; Л.Петрова (Чл) 3,90.

Длина (23): Е.Халютина (М-Чл) 6,40; Т.Акмухамедова (Блгв) 6,35; А.Мисоченко (Кр) 6,32; П.Юрченко (М) 6,26; Н.Мезенова (Клнг) 6,11; М.Касаткина (Смр) 6,04; Т.Савченко (Блг) 6,03; Д.Стратилова (Кмрв) 5,83.

Тройной (24): Т.Акмухамедова (Блгв) 13,37; А.Саенко (Смл) 13,02; Н.Евдокимова (Кз) 13,02; О.Вельмикина (Смр) 12,73; Н.Мезенова (Клнг) 12,73; В.Андреева (Смр) 12,69; Т.Савченко (Блг) 12,62; О.Саломатина (М-Чл) 12,49.

Ядро (23): Е.Зюганова (М-Брн) 16,59; Н.Тронева (Кр) 16,47; О.Сидорова (М) 15,75; Я.Погодичева (Хб) 15,15; И.Бабина (Р/Д) 14,35; Н.Чупатова (Смр) 13,21.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ

НОВОЧЕБОКСАРСК (8-10.02)

Мужчины

60 м (8): Д.Сычев (Абк) 6,82 (в п/ф 6,80); А.Ефимов (Тула) 6,83; А.Родиков (Кр) 6,85; Е.Харин (Орел) 6,86; А.Святобог (Кр) 6,91; Р.Абдулкадеров (М) 6,92 (в п/ф 6,90).

200 м (9): А.Ефимов (Тула) 21,57; А.Родиков (Кр) 22,15 (в заб. 22,03); В.Воробьев (М.о.) 22,20 (в заб. 22,01); А.Хоченков (Кр) 22,76 (в заб. 22,26).

400 м (9): Н.Веснин (Прм) 47,84; П.Савин (Орб) 47,99; А.Скоробогатько (Кр) 48,19; П.Павлов (М.о.) 48,59.

800 м (9): А.Козлов (М) 1.51,23; А.Исайчев (Орб) 1.51,46; А.Куврин (Л.о.) 1.51,66; А.Якобчук (Р/Д) 1.51,69; С.Перегулов (Кр) 1.53,50; П.Антонов (СПб) 1.56,07 (в заб. 1.53,61).

1500 м (10): Е.Дмитриев (М-Чбк) 3.56,04; А.Новиков (Чбк) 3.56,42;

В.Борисов (Крг) 3.59,08; А.Ибрагимов (Кз) 3.59,43; Г.Елсаков (Ект) 4.00,12; С.Дубровский (Блг) 4.00,22.

3000 м (8): М.Стрелков (М-Орел) 8.23,00; А.Новиков (Чбк) 8.23,49; А.Ибрагимов (Кз) 8.29,35; В.Бахарев (Нс) 8.30,00; О.Васильев (Уфа) 8.40,31; А.Анисимов (Врж) 8.40,64. **60 м с/б** (8): А.Кудрявцев (М) 7,86; И.Чудинов (Як) 7,96; Д.Ежов (Нл) 8,05; С.Чеканов (Брн) 8,07 (в п/ф 8,03); В.Думен (Чркс) 8,14 (в п/ф 8,13); Н.Исмаилов (Чл) 8,15 (в п/ф 8,07).

2000 м с/п (9): Д.Башкирцев (Пнз) 5.42,41; К.Галиуллин (М) 5.46,12; В.Леонтьев (М-Чбк) 5.47,08; Н.Ярыгин (СПб) 5.50,09; А.Лебедев (Р/Д) 5.50,19; О.Селиванов (Кз) 5.52,76.

4х200 м (10): Москва-1 (Е.Харин, А.Скоробогатько, А.Новиков, Д.Дроздов) 1.28,06; Москва (А.Святобог, В.Цыганков, А.Кудрявцев, Р.Абдулкадеров) 1.28,93; Свердловская о. (А.Бойцов, Н.Глаголев, Д.Подлобошников, Е.Василенко) 1.29,09; Краснодарский кр. (А.Хоченков, А.Родиков, С.Воронов, А.Неделько) 1.29,28; Брянская о. (С.Чеканов, А.Алдушин, М.Шлепо, Р.Нагаев) 1.29,39; Новосибирская о. (Д.Коротков, А.Могильчук, М.Мордасов, Р.Чубовский) 1.29,56.

Высота (9): У.Усманов (Уфа) 2,15; М.Акименко (Кр) 2,10; Н.Андриусин (Кр) 2,10; С.Курбатов (Влг) 2,10; К.Шорников (Смр) 2,05; Е.Комаров (М) 2,05.

Шест (9): Л.Кобелев (СПб) 5,10; Д.Котов (Чл) 5,00; Д.Любушкин (Чл) 5,00; С.Прокопьев (Ств) 4,90; В.Агеев (СПб) 4,80; В.Церковный (Ярс) 4,60.

Длина (9): Ф.Кисельков (Влдв) 7,70; Е.Огнев (Р/Д) 7,23 (в кв. 7,24); И.Глазунов (Блгв) 7,22; И.Борисенко (СПб) 7,13 (в кв. 7,15); Н.Мачалин (Смр) 7,09; И.Чекин (Клнг) 7,08.

Тройной (10): А.Постнов (Срн) 15,85; В.Султанбеков (Уфа) 15,74; В.Гуркин (Р/Д) 15,72; М.Лустин (СПб) 15,35; Д.Чернов (Смр) 15,31; Д.Целоусов (Крс) 15,16.

Ядро (6 кг) (9): А.Чижеликов (М) 18,27; В.Трифонов (М) 17,20; В.Федоров (М.о.) 16,78; С.Никифоров (М-Пск) 16,50; Е.Куприянов (М) 16,04; А.Кулаев (Влг) 15,98.

Женщины

60 м (8): М.Макарова (Влдв) 7,59; Т.Некрасова (Ивн) 7,59; А.Полищук (Чл) 7,62; С.Резванова (М) 7,69; А.Гаджиева (М) 7,72; К.Турнаева (Томск) 7,86 (в п/ф 7,75).

200 м (9): Е.Реньжина (М) 24,35 (в заб. 24,28); А.Полищук (Чл) 24,74; М.Панищенко (Влдв) 25,07; И.Трифорова (Срн) 25,22 (в заб. 25,06).

400 м (9): Я.Глотова (Лпц) 53,64; Е.Аникиенко (М) 54,77; А.Асланиди (Ул) 55,38; У.Эшкинина (М.о.) 56,42.

800 м (9): В.Харитоновна (Томск) 2.09,97 (в заб. 2.08,65); А.Калина (СПб) 2.10,93; В.Козменко (М, ФСО) 2.11,18; В.Хабарова (Ект) 2.11,46 (в заб. 2.09,88); А.Доловских (Иж) 2.12,84 (в заб.

2.11,00); В.Морозова (Иж) 2.13,63 (в заб. 2.12,07).

1500 м (10): А.Богданова (Кз) 4.28,94; Е.Соколова (Брн) 4.30,96; У.Демидова (Влдв) 4.32,54; А.Петрова (СПб) 4.33,79; А.Кудряшова (Кз) 4.34,30; К.Орлова (Чбк) 4.34,67.

3000 м (8): А.Богданова (Кз) 9.23,07; Е.Безгодова (Ект) 9.37,04; А.Петрова (СПб) 9.41,99; К.Федорчук (Чл) 9.45,18; З.Фазлитдинова (Уфа) 9.46,57; А.Кудряшова (Кз) 9.46,63.

60 м с/б (8): А.Николаева (Смр) 8,48; В.Погребняк (Томск) 8,79; А.Гацалова (М.о.) 8,83; А.Клюквина (СПб) 8,91; Д.Шарова (М) 8,93 (в заб. 8,83); В.Осетрова (Чбк) 9,04 (в заб. 8,90).

2000 м с/п (9): Е.Ивонина (Крв) 6.34,90; Н.Федорова (Чбк) 6.38,29; В.Елизаркина (Кз) 6.38,95; А.Сергеева (Н-Н) 6.42,02; Ю.Еговкина (Иж) 6.43,30; К.Федорчук (Чл) 6.44,73.

4х200 м (10): Москва-1 (А.Подмарькова, Е.Аникиенко, Е.Соловьева, Е.Реньжина) 1.38,68; Липецкая о. (В.Ситикова, М.Залесная, А.Мех, Я.Глотова) 1.40,62; Челябинская о. (Л.Клещева, А.Полищук, А.Степанова, Е.Долматова) 1.40,92; Нижегородская о. (А.Тарасова, И.Самарина, Л.Козлова, А.Климентьева) 1.40,93; Свердловская о. (А.Кунцына, В.Хабарова, А.Жданова, А.Гладких) 1.41,39; Москва (А.Гаджиева, С.Резванова, Д.Шарова, Э.Гацалова) 1.41,43.

Высота (9): М.Мазина (Р/Д) 1,84; И.Илиева (М) 1,83; Е.Степанова (М-Крс) 1,83; Н.Соколова (М) 1,79; А.Ярышкина (М) 1,79; В.Алюшева (Смр) 1,70.

Шест (8): К.Бондаренко (Р/Д) 4,00; М.Гапичева (Чл) 3,90; В.Корольчук (Р/Д) 3,80; А.Садовникова (М-Ир) 3,80; В.Новикова (Чл) 3,60; К.Анохова (СПб) 3,60.

Длина (9): А.Кадичева (СПб) 6,28; М.Бучельникова (Ект) 6,17; В.Бармина (Блг) 6,15; Е.Машинистова (Крс) 5,95; В.Ершова (Кз) 5,88; А.Трубникова (СПб) 5,83.

Тройной (10): Д.Неловко (Томск) 13,21; Д.Нидбайкина (Брн) 12,86; М.Сунцова (М) 12,80; В.Леонова (Влг) 12,76 (в кв. 12,81); В.Садохина (Смр) 12,63; Е.Шлепова (М) 12,62.

Ядро (9): Е.Безрученко (Р/Д) 14,75; М.Коваленко (М) 14,23; Д.Кузнецова (М) 13,66; Р.Блинова (Кр) 13,65; Л.Горячева (Кр) 13,46; С.Маркина (Смр) 13,36.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

ПЕНЗА (1—3.02)

Мужчины

60 м (2): Д.Семенов (Клг) 7,05; А.Кузнецов (М) 7,09 (в п/ф 7,07); В.Кацай (М) 7,14; Р.Максимов (Мхч) 7,14 (в п/ф 7,11); А.Зеленский (Влг) 7,16 (в п/ф 7,08); С.Чунарев (Як) 7,17 (в п/ф 7,15).

200 м (2): А.Мельник (Ир) 22,63; В.Кацай (М) 22,92 (в заб. 22,74); М.Ипатов (Ект) 23,07 (в заб.

22,76); А.Кузнецов (Кр) 23,16 (в заб. 22,81).

400 м (2): И.Краснов (Ир) 48,26; С.Гиниятуллин (Нс) 49,48; А.Балыкин (Ект) 49,85; И.Логинов (М) 50,93.

800 м (3): К.Толоконников (Р/Д) 1.52,65; В.Валовой (СПб) 1.53,95; Д.Башкирцев (Пнз) 1.54,39; Н.Титоров (СПб) 1.54,66; С.Голь (Як) 1.55,45; А.Егоров (Смр) 2.03,85 (в заб. 1.57,32).

1500 м (1): Д.Башкирцев (Пнз) 3.58,72; С.Семенов (Чбк) 4.01,25; Д.Науменко (Чл) 4.01,84; Д.Рахимов (Орб) 4.02,08; С.Петров (Чбк) 4.03,73; Н.Николаев (Чбк) 4.03,86.

3000 м (3): Н.Николаев (Чбк) 8.50,59; С.Петров (Чбк) 8.51,94; С.Семенов (Чбк) 8.51,94; В.Сухоженко (Нс) 8.56,56; В.Токарев (Уфа) 8.57,77; Д.Науменко (Чл) 9.02,98.

60 м с/б (2): К.Салимуллин (Кз) 7,97; С.Солодов (СПб) 8,00; Г.Кузьменко (М) 8,01; А.Кузнецов (Кр) 8,08; В.Кумаритов (Влдк) 8,18 (в п/ф 8,14); В.Волков (Пск) 8,41 (в п/ф 8,12).

2000 м с/п (2): Д.Барельников (Влг) 5.56,53; К.Нечипорук (М.о.-Прм) 5.58,74; В.Забралов (СПб) 5.59,12; С.Спиридонов (Чбк) 6.04,68; Н.Ануфриев (М-Прм) 6.10,10; Р.Рахманов (Кр) 6.12,45.

4х200 м (3): Краснодарский кр. (А.Ряполов, А.Кузнецов, Е.Иванов, Н.Трипачка) 1.29,99; Москва-1 (А.Кузнецов, В.Кацай, И.Логинов, А.Носевич) 1.30,41; Иркутская о. (И.Краснов, И.Коваленко, Е.Юлин, А.Мельник) 1.31,12; Свердловская о. (М.Санатин, Р.Ольховский, Г.Егоров, М.Ипатов) 1.31,59; С.-Петербург (А.Андреев, Н.Титоров, А.Борисенко, Р.Шипляков) 1.32,00; Пермский кр. (А.Садыев, А.Новиков, К.Ладыжников, Леванов) 1.32,08.

Высота (2): И.Спицын (СПб) 2,09; Д.Лысенко (Уфа) 2,06; А.Фица (М) 2,06; А.Крупнов (М) 2,06; Д.Федоренков (СПб) 1,98; Н.Гулаков (Орб) 1,94.

Шест (2): В.Старуценко (Кр) 4,60; И.Мицкий (М, ФСО) 4,50; Д.Акиншин (М) 4,50; А.Хамидов (М, ФСО) 4,50; М.Сурцев (Ств) 4,35; Т.Моргунов (Чл) 4,35.

Длина (2): А.Ряполов (Кр) 7,43; А.Носевич (М) 7,10; М.Маклыгин (Клнг) 7,05; М.Юнякин (Срт) 7,04; А.Леванов (М.о.-Прм) 6,95; А.Алапин (Влг) 6,95.

Тройной (3): П.Маркин (Смр) 14,91; В.Павлов (Влг) 14,55; Г.Шергин (Як) 14,48; А.Болдырев (Л.о.) 14,33; Д.Обертышев (Смр) 14,20; Я.Гутников (Брн) 14,10.

Ядро (5 кг) (2): Г.Дегтярев (М) 18,67; М.Манукян (М) 17,52; Д.Сеськин (СПб) 16,70; Е.Козырев (Врж) 16,65; С.Калинников (Влг) 16,50; В.Журавлев (Птрз) 16,37.

Женщины

60 м (1): К.Сивкова (М) 7,41; Д.Игошкина (Пнз) 7,49; Е.Путилина (Блг) 7,69; А.Ильина (Кз) 7,72; Д.Фофанова (М.о.) 7,74 (в п/ф 7,73); Ю.Беломестных (М) 7,78.

200 м (2): К.Сивкова (М) 24,13; Д.Игошкина (Пнз) 24,77 (в заб. 24,65); В.Ситникова (Пнз) 25,28; Д.Скоробогатова (Ир) 25,52 (в заб. 25,26).

400 м (2): А.Устинова (М) 55,60; Д.Альмешева (Срн) 56,71; И.Исянова (Крг) 57,12; Е.Генералова (Ект) 57,76. **800 м** (3): Е.Толмачева (Мрм) 2.08,97; Е.Алексеева (Ств) 2.09,65; А.Мельникова (Ярс) 2.10,94; Н.Прахова (Ект) 2.14,93 (в заб. 2.14,63).

1500 м (1): Е.Паушкина (К/А) 4.36,79; О.Паушкина (К/А) 4.37,36; Г.Момотова (Ств) 4.42,94; Д.Донченко (Ств) 4.44,09; И.Ларина (Прм) 4.44,39.

3000 м (3): Е.Паушкина (К/А) 9.52,10; О.Паушкина (К/А) 9.52,53; Я.Гончарова (СПб) 10.07,20.

60 м с/б (1): А.Гаджиева (М) 8,47; Ю.Соколова (Брлн) 8,58; А.Попова (М-Прм) 8,68; О.Прокофьева (Н-Н) 8,73 (в заб. 8,71); А.Корниенко (Ект) 8,78.

2000 м с/п (2): А.Кудряшова (Чбк) 6.48,81; И.Колодяжная (Кр) 6.49,75; В.Соловьева (Чбк) 6.49,76; К.Глушкова (Р/Д) 7.02,72; А.Коселева (Ств) 7.06,29; Е.Толстикова (Смр) 7.20,33.

4х200 м (3): Москва-1 (А.Полканова, Ю.Беломестных, А.Устинова, К.Сивкова) 1.40,55; Свердловская о. (А.Кудрявцева, Е.Вахрушева, Е.Плотникова, Е.Генералова) 1.41,93; С.-Петербург (Л.Парамонова, А.Судобина, А.Ким, В.Мельничук) 1.42,06; Московская о. (Д.Банкова, К.Разгуляева, А.Еремеева, Д.Фофанова) 1.42,08; Краснодарский кр. (А.Клещенко, В.Зазирная, В.Литвинова, С.Корецкая) 1.42,39; Кировская о. (Е.Белостоцкая, Ю.Кудрявцева, В.Цаплина, А.Соколова) 1.42,81.

Высота (3): А.Диянова (СПб) 1,73; Н.Гуменюк (СПб) 1,73; С.Воронина (Влг) 1,73; М.Чурикова (М) 1,70; Е.Гурянова (М) 1,70; Д.Арутюнова (Ярс) 1,70.

Шест (1): А.Лутковская (Ир) 4,30; М.Захаруткина (М, ФСО) 4,00; Т.Кураесова (Ств) 3,90; К.Новикова (СПб) 3,70; В.Никонова (Ир) 3,70; Т.Захарченко (М) 3,70.

Длина (2): Т.Благовещенская (СПб) 6,05; А.Селезнева (И) 5,98 (в кв. 6,10); Ю.Потиева (Блг) 5,85; Ю.Мальцева (Н-Н) 5,75; А.Кудрявцева (Ект) 5,72 (в кв. 5,74); Д.Раупова (СПб) 5,68 (в кв. 5,76).

Тройной (3): К.Малая (Влг) 12,60; Е.Авдеева (СПб) 12,45; А.Рык (М) 12,38; Е.Буренина (Смр) 12,26; А.Кузнецова (Влг) 12,23; А.Рыбина (СПб) 12,19.

Ядро (2): Е.Безрученко (Р/Д) 17,46; А.Бугакова (М) 17,23; М.Чибан (СПб) 15,24; А.Алексеева (М, ФСО) 13,80; А.Моисеева (Омск) 13,71; П.Чернега (Ект) 13,68 (в кв. 13,87). ♦

мужчины

100 м

9,63	Усэйн Болт 86 (Ям)
9,69	Йохан Блэйк 89 (Ям)
9,79	Джастин Гатлин 82 (США)
9,80	Тайсон Гай 82 (США)
9,85	Асафа Пауэлл 82 (Ям)
9,86	Кестон Бледман 88 (Трин)
9,88	Райан Бэйли 89 (США)
9,91	Чуранди Мартина 84 (Нид)
9,93	Никель Ашмед 90 (Ям)
9,94	Майк Роджерс 85 (США)
9,94	Майкл Фрейтер 82 (Ям)
9,95	Неста Картер 85 (Ям)
9,95	Кемар Хаймен 89 (Кайм)
9,96	Харри Адамс 89 (США)
9,96	Ричард Томпсон 85 (Трин)
9,96	Дарвис Паттон 77 (США)
9,97	Кемар Бэйли Коул 92 (Ям)
9,98	Муки Салаам 90 (США)
9,99	Лерон Кларк 81 (Ям)
10,00	Марк Бернс 83 (Трин)
10,01	Ким Коллинз 76 (С.Кт)
10,02	Эндрю Райли 88 (Ям)
10,02	Трелл Киммонс 85 (США)
10,02	Дуайн Чеймберз 78 (Вбр)
10,02	Джимми Вико 92 (Фр)

200 м

19,32	Усэйн Болт 86 (Ям)
19,44	Йохан Блэйк 89 (Ям)
19,84	Уоррен Вейр 89 (Ям)
19,85	Чуранди Мартина 84 (Нид)
19,85	Никель Ашмед 90 (Ям)
19,86	Джейсон Янг 91 (Ям)
19,90	Уоллас Спирмон 84 (США)
19,91	Кристоф Леметр 90 (Фр)
20,02	Уолтер Дикс 86 (США)
20,10	Харри Адамс 89 (США)
20,11	Джастин Гатлин 82 (США)
20,13	Морис Митчелл 89 (США)
20,14	Тайрик Хилл 94 (США)
20,16	Лашон Мерритт 86 (США)
20,16	Майкл Мэтью 84 (Баг)
20,21	Марвин Андерсон 82 (Ям)
20,21	Тайсон Гай 82 (США)
20,22	Тремейн Харрис 92 (Кан)
20,23	Деметриус Пиндер 89 (Баг)
20,27	Анасо Джободвана 92 (ЮАР)
20,28	Калесио Ньюман 86 (США)
20,28	Алекс Киньонес 89 (Экв)
20,30	Джаред Коннатон 85 (Кан)
20,31	Джонатан Борле 88 (Белг)
20,32	Дарвис Паттон 77 (США)

400 м

43,94	Кирани Джеймс 92 (Грнд)
44,12	Лашон Мерритт 86 (США)
44,43	Джонатан Борле 88 (Белг)
44,45	Лугелин Сантос 93 (Дм.Р)
44,49	Тони Маккуай 90 (США)
44,52	Лалонд Гордон 88 (Трин)
44,56	Кевин Борле 88 (Белг)
44,67	Крис Браун 78 (Баг)
44,75	Майк Берри 91 (США)
44,77	Деметриус Пиндер 89 (Баг)
44,80	Бришон Неллум 89 (США)
44,83	Джош Манс 92 (США)
44,83	Дан Хайатт 84 (Ям)
44,84	Джил Робертс 89 (США)
44,87	Рамон Миллер 87 (Баг)
44,91	Павел Маслак 91 (Чех)
44,92	Мартин Руни 87 (Вбр)
44,93	Анджело Тэйлор 78 (США)
44,96	Джереми Уоринер 84 (США)
44,96	Мантео Митчелл 87 (США)
44,97	Стивен Соломон 93 (Авсл)
45,00	Павел Тренихин 86 (Рос)

45,01

45,06	Максим Дылдин 87 (Рос)
45,06	Дэвид Вербург 91 (США)
45,06	Майкл Мэтью 84 (Баг)

800 м

1.40,91	Дэвид Рудиша 88 (Кен)
1.41,73	Найджел Амос 94 (Бтсв)
1.42,53	Тимоти Китум 94 (Кен)
1.42,53	Мухаммед Аман 94 (Эф)
1.42,82	Дуан Соломон 84 (США)
1.42,95	Ник Симмондс 83 (США)
1.43,13	Абрахам Ротич 93 (Кен)
1.43,32	Абубакар Каки 89 (Суд)
1.43,40	Леонард Косенча 94 (Кен)
1.43,71	Таоуфик Махлуфи 88 (Алж)
1.43,74	Кевин Лопес 90 (Исп)
1.43,76	Джоб Киньор 90 (Кен)
1.43,77	Эндрю Оуаджи 88 (Вбр)
1.43,81	Эдвин Мелли 95 (Кен)
1.43,83	Адам Кшот 89 (Пол)
1.43,96	Энтони Чемут 92 (Кен)
1.44,29	Андре Оливьер 89 (ЮАР)
1.44,34	Марцин Левандовски 87 (Пол)
1.44,48	Джефф Райзли 86 (Авсл)
1.44,49	Альфред Його 86 (Кен)
1.44,54	Хадевис Робинсон 76 (США)
1.44,61	Роберт Латверс 83 (Нид)
1.44,65	Антонио Рейна 81 (Исп)
1.44,66	Дэвид Мутта 92 (Кен)
1.44,75	Чарльз Джок 89 (США)
1.44,75	Тайлер Малдер 87 (США)

1000 м

2.16,39	Бенсон Сеурей 88 (Кен)
2.16,52	Натан Браннен 82 (Кан)
2.16,58	Ник Уиллис 83 (Н.З)
2.16,63	Джефф Райзли 86 (Авсл)
2.17,08	Абрахам Ротич 93 (Кен)
2.17,13	Майкл Риммер 86 (Вбр)
2.17,16	Николаас Кипкоэч 92 (Кен)
2.17,21	Яссин Бенсгир 83 (Мар)
2.17,32	Мохамед Аль-Гарни 92 (Кат)
2.17,44	Эндрю Уиттинг 87 (США)
2.17,46	Дэвид Торренс 85 (США)
2.17,60	Тимоти Сейн 88 (Кен)
2.17,96	Тимоти Китум 94 (Кен)

1500 м

3.28,88	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.29,63	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.29,77	Никсон Чепсеба 90 (Кен)
3.30,31	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
3.30,35	Ник Уиллис 83 (Н.З)
3.30,54	Амин Лаалу 82 (Мар)
3.30,80	Таоуфик Махлуфи 88 (Алж)
3.31,00	Бетуэлл Бирген 88 (Кен)
3.31,45	Меконнен Гебремедхин 88 (Эф)
3.31,61	Бенсон Сеурей 88 (Кен)
3.31,96	Мэтью Сентровитц 89 (США)
3.32,08	Коллинс Чебой 87 (Кен)
3.32,39	Калеб Ндику 92 (Кен)
3.32,98	Даниэль К Комен 84 (Кен)
3.33,31	Джеймс Магут 90 (Кен)
3.33,32	Илхам Тануи Осбилен 90 (Турц)
3.33,39	Джофри Барусей 94 (Кен)
3.33,64	Карстен Шланген 80 (Герм)
3.33,69	Хамза Дриуш 94 (Кат)
3.33,81	Элиах Кипту 94 (Кен)
3.33,82	Давит Волде 91 (Эф)
3.33,83	Гидеон Гатимба 80 (Кен)
3.33,92	Райан Грегсон 90 (Авсл)
3.33,99	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.34,08	Леонел Манзано 84 (США)

1 миля

3.49,22	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.50,00	Калеб Ндику 92 (Кен)
3.50,02	Меконнен Гебремедхин 88 (Эф)
3.50,21	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
3.50,24	Гидеон Гатимба 80 (Кен)
3.50,43	Бетуэлл Бирген 88 (Кен)
3.50,43	Амин Лаалу 82 (Мар)
3.50,68	Джеймс Магут 90 (Кен)
3.50,90	Хамза Дриуш 86 (Кат)
3.51,44	Коллинс Чебой 87 (Кен)
3.51,77	Ник Уиллис 83 (Н.З)
3.51,78	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.52,01	Дэвид Торренс 85 (США)
3.52,21	Жамель Араасс 81 (Фр)
3.52,44	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.52,77	Росс Мюррей 90 (Вбр)
3.53,02	Аман Воте 84 (Эф)
3.53,04	Даниэль К Комен 84 (Кен)
3.53,07	Леонел Манзано 84 (США)
3.53,62	Райан Грегсон 90 (Авсл)
3.54,17	Бернард Лагат 74 (США)
3.54,28	Хенрик Ингебригтсен 91 (Норв)
3.54,29	Тэйлор Майлн 81 (Кан)
3.54,48	Расселл Браун 85 (США)
3.54,81	Натан Браннен 82 (Кан)

3000 м

7.30,42	Огустин Чоге 87 (Кен)
7.30,43	Исайа Козч 93 (Кен)
7.30,99	Калеб Ндику 92 (Кен)
7.31,40	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
7.31,88	Мозес Кипсиро 86 (Уган)
7.33,68	Томас Лонгосива 82 (Кен)
7.34,03	Джон Кипкоэч 91 (Кен)
7.34,75	Эдвин Сои 86 (Кен)
7.35,04	Винсен Чепкок 88 (Кен)
7.35,16	Эван Джагер 89 (США)
7.35,43	Арне Габус 81 (Герм)
7.35,45	Коллис Бирмингем 84 (Авсл)
7.39,73	Корнелиус Кангого 93 (Кен)
7.39,86	Энди Баддели 82 (Вбр)
7.40,00	Кенениса Бекеле 82 (Эф)
7.40,37	Джафет Корир 93 (Кен)
7.40,85	Абера Кума 90 (Эф)
7.41,02	Тигабу Гебремариам 87 (Эф)
7.41,38	Элрой Гелант 86 (ЮАР)
7.41,74	Даниэль Меуччи 85 (Ит)
7.42,22	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
7.42,31	Полат Кембой Арикан 90 (Турц)
7.42,52	Джозеф Киплимо 88 (Кен)
7.43,50	Альберт Роп 94 (Кен)
7.43,65	Роберт Куртис 84 (США)

5000 м

12.46,81	Деджен Гебремескель 89 (Эф)
12.47,53	Хагос Гебрхивет 94 (Эф)
12.48,64	Исайа Козч 93 (Кен)
12.48,77	Йенев Аламирив 90 (Эф)
12.49,04	Томас Лонгосива 82 (Кен)
12.49,50	Джон Кипкоэч 91 (Кен)
12.54,13	Тарику Бекеле 87 (Эф)
12.55,34	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
12.55,79	Кенениса Бекеле 82 (Эф)
12.55,99	Эдвин Сои 86 (Кен)
12.56,98	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
12.58,90	Гален Рапп 86 (США)
12.59,21	Мозес Масаи 86 (Кен)
12.59,28	Винсен Чепкок 88 (Кен)
12.59,77	Имане Мерга 88 (Эф)
12.59,92	Бернард Лагат 74 (США)
13.00,68	Мозес Кипсиро 86 (Уган)

13.01,39	Силеши Сихине 83 (Эф)
13.01,91	Альберт Роп 94 (Кен)
13.02,69	Муклед Аль-Утаби 80 (С-Ар)
13.02,94	Джекоб Чезари 84 (Кен)
13.03,30	Ийгрем Демелаш 94 (Эф)
13.03,37	Кеннет Кипкемой 94 (Кен)
13.04,06	Азиз Лабаби 91 (Мар)
13.04,34	Муктар Эдрис 94 (Эф)

10 000 м

26.51,16	Эммануэль Бетт 83 (Кен)
26.51,68	Винсен Чепкок 88 (Кен)
26.52,65	Кеннет Кипкемой 94 (Кен)
26.57,56	Ийгрем Демелаш 94 (Эф)
27.01,58	Леонард Патрик Комон 88 (Кен)
27.01,98	Уилсон Кипроп 87 (Кен)
27.02,25	Мозес Масаи 86 (Кен)
27.02,59	Кенениса Бекеле 82 (Эф)
27.03,24	Тарику Бекеле 87 (Эф)
27.03,49	Майк Киген 86 (Кен)
27.03,58	Гебрегзиабер Гебремариам 84 (Эф)
27.03,65	Силеши Сихине 83 (Эф)
27.04,48	Мозес Кипсиро 86 (Уган)
27.05,50	Бидан Кароки 90 (Кен)
27.08,44	Джоффри Кируи 93 (Кен)
27.09,38	Лукас Ротич 90 (Кен)
27.11,93	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
27.11,98	Лелиса Десиса 90 (Эф)
27.14,02	Имане Мерга 88 (Эф)
27.16,69	Теклемариам Велдеселаси 89 (Эрт)
27.17,03	Исайа Козч 93 (Кен)
27.18,22	Марк Киптоо 76 (Кен)
27.18,39	Абера Кума 90 (Эф)
27.18,90	Тилахун Регасса 81 (Эф)
27.19,70	Джекоб Чезари 84 (Кен)

Полумарафон

58.47	Ацеду Цегай 91 (Эф)
58.54	Стефен Кибет 86 (Кен)
59.02	Джонатан Маййо 88 (Кен)
59.05	Эзекиль Чебии 91 (Кен)
59.06	Уилсон Кипсанг 82 (Кен)
59.07	Мика Кого 86 (Кен)
59.10	Бернард Козч 83 (Кен)
59.11	Кеннет Кипкемой 94 (Кен)
59.14	Деннис Киметто 84 (Кен)
59.15	Уилсон Кипсанг 87 (Кен)
59.22	Фейиса Лелиса 90 (Эф)
59.25	Пиус Кипроп 90 (Кен)
59.25	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
59.26	Джоффри Кипсанг 92 (Кен)
59.31	Виктор Кипчирчир 87 (Кен)
59.32	Филемон Лимо 85 (Кен)
59.34	Зерсеная Тадессе 82 (Эрт)
59.36	Джозель Кимурер 88 (Кен)
59.39	Петер Кируи 88 (Кен)
59.44	Стэнли Бивотт 80 (Кен)
59.48	Дериба Мерга 82 (Эф)
59.49	Даниэль Чебии 85 (Кен)
59.51	Шуми Дечаса 86 (Эф)
59.53	Пол Сугут 86 (Кен)
59.53	Гидеон Кипкетер 92 (Кен)

Марафон

2:04.15	Джоффри Мутаи 81 (Кен)
2:04.16	Деннис Киметто 84 (Кен)
2:04.23	Айеле Абшеро 90 (Эф)
2:04.38	Цегайе Кебеде 87 (Эф)
2:04.44	Уилсон Кипсанг 82 (Кен)
2:04.48	Йемане Адхане 85 (Эф)
2:04.50	Дино Сефр 89 (Эф)
2:04.50	Гету Фелеке 86 (Эф)
2:04.52	Фейиса Лелиса 90 (Эф)
2:04.54	Маркос Генети 84 (Эф)

2:04.56 Джонатан Маййо 88 (Кен)
2:05.03 Мозес Мосоп 85 (Кен)
2:05.10 Тадессе Тола 87 (Эф)
2:05.12 Стэнли Бивотт 80 (США)
2:05.27 Тилахун Регасса 81 (Эф)
2:05.37 Уилсон Лояни 86 (Кен)
2:05.41 Дади Ями 84 (Эф)
2:05.41 Уилсон Чебет 85 (Кен)
2:05.42 Абдуллах Шами 84 (Эф)
2:05.42 Дересса Чимса 82 (Эф)
2:05.46 Диксон Чумба 86 (Кен)
2:05.50 Джеймс Квамбай 83 (Кен)
2:05.54 Сэмми Китвара 86 (Кен)
2:06.05 Марио Киплагат 75 (Кен)
2:06.08 Патрик Макау 85 (Кен)

110 м с/б

12,80 Ариес Мерритт 85 (США)
12,97 Лю Сян 83 (КНР)
12,98 Джейсон Ричардсон 86 (США)
13,07 Дэвид Оливер 82 (США)
13,08 Джефф Портер 85 (США)
13,09 Орландо Ортега 91 (Куба)
13,09 Сергей Шубенков 90 (Рос)
13,10 Дайрон Роблес 86 (Куба)
13,12 Хансл Парчмент 90 (Ям)
13,13 Декстер Фоук 84 (США)
13,14 Антуан Хикс 83 (США)
13,15 Гарфилд Дарьен 87 (Фр)
13,18 Райан Уилсон 80 (США)
13,19 Эндрю Райли 88 (Ям)
13,20 Ронни Эш 88 (США)
13,23 Джоэль Браун 80 (США)
13,23 Райан Братуэйт 88 (Барб)
13,24 Омо Осага 88 (США)
13,24 Леханн Фури 87 (ЮАР)
13,27 Артур Нога 88 (Пол)
13,28 Эмануэле Абате 85 (Ит)
13,30 Тайрон Эйкинс 86 (США)
13,31 Шейн Братуэйт 90 (Барб)
13,31 Лоренс Кларк 90 (Вбр)
13,32 Дэвид Пэйн 82 (США)
13,32 Барретт Ньюджент 90 (США)

400 м с/б

47,63 Феликс Санчес 77 (Дм.Р)
47,78 Хавьер Кулсон 84 (П-Р)
47,84 Дэвид Грин 86 (Вбр)
47,91 Майкл Тинсли 84 (США)
47,95 Анджело Тэйлор 78 (США)
47,96 Джихью Гордон 91 (Трин)
48,12 Керрон Клемент 85 (США)
48,20 Бершон Джексон 83 (США)
48,23 Омар Сиснерос 89 (Куба)
48,41 Такаюки Кишимото 90 (Яп)
48,60 Джек Грин 91 (Вбр)
48,61 Лефорд Грин 86 (Ям)
48,79 Амаечи Мортон 89 (Ниг)
48,80 Мамаду Кассе Ханн 86 (Сен)
48,88 Йешуа Андерсон 89 (США)
48,89 Джамеле Мэйсон 89 (П-Р)
48,90 Джонни Датч 89 (США)
48,91 Корнел Фредерикс 90 (ЮАР)
48,97 Джастин Гаймон 86 (США)
49,02 Курт Куто 85 (Мзмб)
49,03 Роксрой Като 88 (Ям)
49,04 Периклис Яковакис 79 (Гр)
49,10 Майкл Бултеел 86 (Белг)
49,10 Маау Сугуимати 84 (Бр)
49,11 Реджи Уайат 90 (США)

3000 м с/п

7.54,31 Пол Коэч 81 (Кен)
7.56,81 Ричард Мателонг 83 (Кен)
8.01,67 Абель Мутаи 88 (Кен)
8.01,73 Бримин Кипруто 85 (Кен)
8.03,43 Джайрус Биреч 92 (Кен)
8.03,49 Конселус Кипруто 94 (Кен)

8.06,16 Робба Гари 82 (Эф)
8.06,81 Эван Джагер 89 (США)
8.08,33 Бернард Нганга 84 (Кен)
8.10,20 Брахим Талеб 85 (Мар)
8.10,55 Эзекиль Кембой 82 (Кен)
8.10,90 Маидин Мекисси 85 (Фр)
8.11,27 Гилберт Кируи 94 (Кен)
8.11,83 Хиллари Йего 92 (Кен)
8.12,84 Элиа Челимо 84 (Кен)
8.13,71 Анхел Муллера 84 (Исп)
8.14,48 Джекоб Араптани 92 (Уган)
8.15,20 Виктор Гарсиа 85 (Исп)
8.16,48 Силас Китум 90 (Кен)
8.16,93 Амид Эшчин 83 (Мар)
8.16,96 Уилсон Мараба 87 (Кен)
8.17,55 Бенжамин Киплагат 89 (Уган)

8.17,85 Тарик Лангат Акдаг 88 (Турц)
8.17,88 Джонатан Ндику 91 (Кен)
8.18,03 Абделаиз Мерзуги 91 (Исп)

4x100 м

36,84 Ямайка
37,04 США
38,02 Германия
38,05 Канада
38,07 Япония
38,10 Тринидад
38,15 Франция
38,17 Австралия
38,29 Нидерланды
38,30 Великобритания
38,31 Польша
38,35 Бразилия
38,38 КНР
38,41 Сент-Китс и Невис
38,47 Гонконг
38,58 Италия
38,67 Россия
38,78 Тайвань
38,83 Швейцария
39,01 Венесуэла
39,26 ЮАР
39,28 Корея
39,30 Нигерия
39,36 Багамские О-ва
39,38 Гана

4x400 м

2.56,72 Багамские О-ва
2.57,05 США
2.59,40 Тринидад
2.59,53 Великобритания
3.00,09 Россия
3.00,43 Куба
3.01,04 Япония
3.01,09 Бельгия
3.01,58 Австралия
3.01,70 Венесуэла
3.01,77 Германия
3.02,37 Польша
3.02,39 Нигерия
3.02,72 Чехия
3.03,02 Доминиканская респ.
3.03,04 Франция
3.03,05 Бразилия
3.03,28 Ямайка
3.03,46 ЮАР
3.03,5 Кения
3.03,84 Ботсвана
3.03,89 Испания
3.04,56 Украина
3.03,5 Кения
3.03,84 Ботсвана

Ходьба 20 км

1:17.30 Алекс Швацер 84 (Ит)
1:17.36 Ван Чжень 91 (КНР)
1:17.40 Дин Чен 92 (КНР)
1:17.43 Йохан Дини 78 (Фр)

1:17.47 Андрей Рузавин 86 (Рос)
1:17.52 Сергей Морозов 88 (Рос)
1:18.25 Андрей Кривов 85 (Рос)
1:18.25 Эрик Баррондо 91 (Гват)
1:18.29 Станислав Емельянов 90 (Рос)
1:18.47 Цай Цзелинь 91 (КНР)
1:19.20 Петр Трофимов 83 (Рос)
1:19.43 Владимир Канайкин 85 (Рос)
1:19.49 Мигуэль Ан. Лопес 88 (Исп)
1:19.52 Эдер Санчес 86 (Мекс)
1:19.55 Назар Коваленко 89 (Укр)
1:19.58 Чжао Ци 1 93 (КНР)
1:20.02 Джаред Таллент 84 (Авсл)
1:20.06 Ю Вэй 87 (КНР)
1:20.10 Джорджо Рубино 86 (Ит)
1:20.12 Бертранд Мулине 87 (Фр)
1:20.17 Руслан Дмитренко 86 (Укр)
1:20.18 Роберт Хеффернан 78 (Ирл)
1:20.21 Ирфан Тоди 90 (Инд)
1:20.22,52 Гурмит Сингх 85 (Инд)
1:20.25 Матей Тот 83 (Слвк)

Ходьба 50 км

3:35.59 Сергей Кирдяпкин 80 (Рос)
3:36.53 Джаред Таллент 84 (Авсл)
3:37.16 Си Тяньфен 84 (КНР)
3:37.54 Роберт Хеффернан 78 (Ирл)
3:37.54 Игорь Ерохин 85 (Рос)
3:38.55 Сергей Бакулин 86 (Рос)
3:39.01 Ли Цзяньбо 86 (КНР)
3:40.46 Юрий Андронов 71 (Рос)
3:40.58 Алекс Швацер 84 (Ит)
3:41.24 Матей Тот 83 (Слвк)
3:41.47 Юки Ямазаки 84 (Яп)
3:42.47 Лукаш Новак 88 (Пол)
3:43.14 Коичиро Мориока 85 (Яп)
3:43.56 Такаюки Тании 83 (Яп)
3:44.26 Андре Хене 78 (Герм)
3:44.59 Эрик Баррондо 91 (Гват)
3:45.17 Жоао Вьейра 76 (Порт)
3:45.35 Бертран Мулине 87 (Фр)
3:45.55 Парк Сун-Со 86 (Кор)
3:45.55 Парк Чил-Сун 82 (Кор)
3:46.00 Гжегош Судол 78 (Пол)
3:46.09 Иван Троцкий 76 (Блр)
3:46.25 Яркко Киннунен 84 (Финл)
3:46.52 Рафал Сикора 87 (Пол)
3:46.59 Хорацио Нава 82 (Мекс)

Высота

2,39 Иван Ухов 86 (Рос)
2,39 Мутас Эсса Баршим 91 (Кат)
2,37 Андрей Сильнов 84 (Рос)
2,37 Робби Грабб 87 (Вбр)
2,36 Джесси Уильямс 83 (США)
2,35п Алексей Дмитрик 84 (Рос)
2,35 Александр Шустов 84 (Рос)
2,34 Эрик Кайнард 91 (США)
2,33п Димитриос Хондрокукис 88 (Гр)
2,32п Рауль Шпанк 88 (Герм)
2,32 Рикки Робертсон 90 (США)
2,32 Розле Прецель 79 (Слов)
2,31п Андрей Проценко 88 (Укр)
2,31п Самсон Они 81 (Вбр)
2,31п Ярослав Баба 84 (Чех)
2,31п Михал Кабелка 85 (Слвк)
2,31п Константин Баниотис 86 (Гр)
2,31п Сильвано Кезани 88 (Ит)
2,31п Чжан Гуовэй 91 (КНР)
2,31п Тревор Барри 83 (Баг)
2,31 Микаэль Анани 83 (Фр)
2,31 Майкл Мейсон 86 (Кан)
2,31 Дерек Друин 90 (Кан)
2,31 Джейми Нието 76 (США)
2,31 Богдан Бондаренко 89 (Укр)
2,31 Равидас Станис 87 (Литв)
2,31 Сергей Мудров 90 (Рос)

2,31 Даниил Цыплаков 92 (Рос)
2,31 Джанмарко Тамбери 92 (Ит)
2,31 Александр Нартов 88 (Укр)

Шест

6,01 Бьорн Отто 77 (Герм)
5,97 Рено Лавилльни 86 (Фр)
5,91 Мальте Мор 86 (Герм)
5,91 Рафаэль Хольцдеппе 89 (Герм)
5,90 Брад Уокер 81 (США)
5,82 Стивен Льюис 86 (Вбр)
5,80п Дмитрий Стародубцев 86 (Рос)
5,80 Константин Филиппидис 86 (Гр)
5,75 Евгений Лукьяненко 85 (Рос)
5,73п Карстен Дилла 89 (Герм)
5,72п Лукаш Михальски 88 (Пол)
5,72п Лазаро Боргес 86 (Куба)
5,72п Ромен Меснил 77 (Фр)
5,72п Максим Мазурик 83 (Укр)
5,72 Даичи Савано 80 (Яп)
5,72п Стив Хукер 82 (Авсл)
5,72п Эндрю Ирвин 93 (США)
5,72 Йере Бергус 87 (Финл)
5,72п Джек Уитт 90 (США)
5,72 Денис Юрченко 78 (Укр)
5,72 Джордан Скотт 88 (США)
5,72 Сергей Кучеряну 85 (Рос)
5,72 Алхаджи Йен 81 (Шв)
5,70п Хендрик Грубер 86 (Герм)
5,70 Фабио Да Сильва 83 (Бр)
5,70 Владислав Ревенко 84 (Укр)
5,70 Ян Яньшен 89 (КНР)

Длина

8,35 Грег Рутерфорд 86 (Вбр)
8,35 Сергей Моргунов 93 (Рос)
8,34 Себастьян Байер 86 (Герм)
8,33 Маркиз Гудвин 90 (США)
8,29 Годфри Мокена 85 (ЮАР)
8,29 Александр Меньков 90 (Рос)
8,28п Мауро Да-Сильва 86 (Бр)
8,28 Митчелл Уатт 88 (Авсл)
8,27 Хенри Фрейн 90 (Авсл)
8,26 Кристиан Райф 84 (Герм)
8,26 Крис Томлинсон 81 (Вбр)
8,25 Уилл Клей 91 (США)
8,25 Ли Цзиньчжэ 89 (КНР)
8,25 Йеориос Цаконас 88 (Гр)
8,23 Эштон Итон 88 (США)
8,22 Луис Ривера 87 (Мекс)
8,22 Роман Новотны 86 (Чех)
8,22 Мишель Торнеус 86 (Шв)
8,21 Сю Сионфен 87 (КНР)
8,21 Джордж Китченс 83 (США)
8,21 Луис Мелис 79 (Исп)
8,21 Степан Вагнер 81 (Чех)
8,20п Чжан Сюяо 89 (КНР)
8,20 Алин Камара 89 (Герм)
8,20 Арсен Саргсян 84 (Арм)
8,20 Стэнли Гвабеке 89 (Ниг)

Тройной

17,81 Кристиан Тэйлор 90 (США)
17,70п Уилл Клей 91 (США)
17,53 Люкман Адамс 88 (Рос)
17,53 Фабрицио Донато 76 (Ит)
17,49 Освизел Эрнандес 89 (Куба)
17,47 Даниэле Греко 89 (Ит)
17,39 Джонатан Сильва 91 (Бр)
17,38 Дон Бинь 88 (КНР)
17,35 Гао Шуо 91 (КНР)
17,31 Филипп Айдову 78 (Вбр)
17,25 Руслан Самитов 91 (Рос)
17,23 Хенри Фрейн 90 (Авсл)
17,23 Тосин Оке 80 (Ниг)
17,23 Ливан Сандс 81 (Баг)
17,22 Евгений Эктов 86 (Каз)

17,20 Роман Валиев 84 (Каз)
17,19 Алексей Федоров 91 (Рос)
 17,17 Давид Хиральт 84 (Исп)
 17,17 Алексис Копельо 85 (Куба)
 17,17 Бенжамин Компаор 87 (Фр)
 17,13 Эрнесто Реве 92 (Куба)
 17,09 Карол Хоффман 89 (Пол)
 17,07 Аарик Уилсон 82 (США)
 17,04п Юрий Ковалев 91 (Рос)
 17,04 Шэриф Эль-Шериф 89 (Укр)

Ядро

22,31 Кристиан Кантуэлл 80 (США)
 22,00п Райан Уайтинг 86 (США)
 22,00 Риз Хоффа 77 (США)
 21,89 Томаш Маевский 81 (Пол)
 21,88п Давид Шторль 90 (Герм)
 21,54 Адам Нельсон 75 (США)

21,51 Максим Сидоров 86 (Рос)

21,50 Дилан Армстронг 81 (Кан)
 21,31 Кори Мартин 85 (США)
 21,14 Курт Робертс 88 (США)
 21,11 Джастин Роде 84 (Кан)
 21,08 Джо Ковач 89 (США)
 21,02 Марко Фортеш 82 (Порт)
21,00 Иван Юшков 81 (Рос)
 20,95 Зак Ллойд 84 (США)
 20,90 Андрей Михневич 76 (Блр)
 20,86п Джордан Кларк 90 (США)
 20,85 Асмир Колашинац 84 (Серб)
 20,84 Герман Лу Лауро 84 (Арг)
20,78 Антон Любославский 84 (Рос)

20,72 Дориан Скотт 82 (Ям)
 20,71 Кемаль Мешич 85 (БиГ)
 20,69 Ом Пракаш 87 (Инд)
 20,69 Павел Лыжин 81 (Блр)
 20,66 Неджад Мулабегович 81 (Хорв)

Диск

70,66 Роберт Хартинг 84 (Герм)
 70,28 Виргилиус Алекина 72 (Литв)
 68,94 Петр Малаховски 83 (Пол)
 68,33 Мартин Вириг 87 (Герм)
 68,24 Лоренс Окойе 91 (Вбр)
 68,20 Эхсан Хадади 85 (Иран)
 68,03 Герд Кантер 79 (Эст)
 67,74 Франк Касаньяс 78 (Исп)
 67,53 Бенн Харрадин 82 (Авсл)
 67,50 Эркюмен Ольгунденис 76 (Турц)

67,30 Эрик Кадее 84 (Нид)
 67,15 Джейсон Морган 82 (Ям)
 67,15 Марио Пестано 78 (Исп)
 67,12 Травес Смит 92 (Ям)
 66,97 Рютгер Смит 81 (Нид)
 66,93 Роберт Урбанек 87 (Пол)
 66,58 Александр Таммерт 73 (Эст)
 66,53 Мартин Марич 84 (Хорв)
 66,28 Викас Гоуда 83 (Инд)
 66,28 Маркус Мюнх 86 (Герм)
 66,05 Хорге Фернандес 87 (Куба)
65,96 Богдан Пищальников 82 (Рос)

65,96 Алексей Семенов 82 (Укр)
 65,63 Скотт Мартин 82 (Авсл)
 65,61 Пжемыслав Чайковский 88 (Пол)

Молот

82,81 Иван Тихон 76 (Блр)
 82,28 Кристиан Парш 82 (Венг)
 81,39 Павел Файдек 89 (Пол)
80,98 Сергей Литвинов 86 (Рос)
80,71 Кирилл Иконников 84 (Рос)
 80,25 Павел Кривицкий 84 (Блр)
 80,25 Андрей Воронцов 75 (Блр)
 79,75 Николас Фижер 79 (Фр)
 79,60 Вадим Девятковский 77 (Блр)

79,56 Дмитрий Маршин 72 (Азб)
 79,44 Лукаш Мелих 80 (Чех)
 79,42 Александр Дриголь 66 (Укр)
 79,36 Примож Козмус 79 (Слов)
 79,20 А.Г. Крюгер 79 (США)
 79,18 Юрий Шаюнов 87 (Блр)
 79,08 Лоренцо Повельяно 84 (Ит)
 78,91 Алексей Сокирский 85 (Укр)
 78,71 Коджи Муруфуши 74 (Яп)
 78,51 Шимон Зелковский 76 (Пол)
 78,44 Валерий Святоха 81 (Блр)
78,40 Алексей Загорный 78 (Рос)
 78,28 Кентин Бигот 92 (Фр)
 78,28 Эсрэф Апах 82 (Турц)
 78,26 Жером Бортолуцци 82 (Фр)
78,22 Игорь Виниченко 84 (Рос)

Копье

88,34 Витеслав Весели 83 (Чех)
 87,79 Антти Руусканен 84 (Финл)
 86,98 Тери Питкямки 82 (Финл)
 86,50 Вадимас Василискис 82 (Латв)
 86,31 Стюарт Фаркухар 82 (Н.З)
 86,12 Александр Пятница 85 (Укр)
 85,60 Фати Аван 89 (Турц)
 85,03 Иван Зайцев 88 (Узб)
 84,99 Павел Ракочи 87 (Пол)
 84,72 Андреас Торкильсен 82 (Норв)

84,62 Ари Маннио 87 (Финл)
 84,58 Кешорн Уолкотт 93 (Трин)
 84,28 Генки Дин 91 (Яп)
 84,06 Зигисмундс Сирмайс 92 (Латв)
 84,06 Ласси Этелатало 88 (Финл)
 83,95 Юкифуми Мураками 79 (Яп)
 83,89 Бартош Осевский 91 (Пол)
 83,89 Айнарс Ковальс 81 (Латв)
 83,73 Теему Вирккала 84 (Финл)
 83,70 Джаррод Баннистер 84 (Авсл)

83,39 Сергей Макаров 73 (Рос)
83,23 Валерий Иордан 92 (Рос)
 83,02 Спиридон Лебезис 87 (Гр)
 82,86 Владимир Козлов 85 (Блр)
82,75 Дмитрий Тарабин 91 (Рос)

Десятиборье

9039 Эштон Итон 88 (США)
 (10,21-8,23-14,20-2,05-46,70-13,70-42,81-5,30-58,87-4,14,48)

8671 Трей Харди 84 (США)
 (10,42-7,52-15,28-1,99-48,11-13,54-48,26-4,80-66,65-4,40,94)

8558 Паскаль Беренбрух 85 (Герм)
 (10,93-7,15-16,89-1,97-48,54-14,16-48,24-5,00-67,45-4,34,02)

8523 Леонел Суарес 87 (Куба)
 (11,27-7,52-14,50-2,11-49,04-14,45-45,75-4,70-76,94-4,30,08)

8519 Ханс Ван-Альфон 82 (Белг)
 (10,96-7,62-15,23-2,06-49,54-14,55-45,45-4,96-64,15-4,20,87)

8506 Элько Синтникомас 87 (Нид)
 (10,77-7,27-14,20-2,00-48,02-14,10-42,81-5,36-63,59-4,26,98)

8447 Кевин Майер 92 (Фр)
 (11,19-7,63-13,23-2,09-48,75-14,21-43,13-5,15-61,58-4,18,04)

8442 Дамьян Уорнер 89 (Кан)
 (10,48-7,54-13,73-2,05-48,20-14,38-45,90-4,70-62,77-4,29,85)

8365 Сергей Свиридов 90 (Рос)
 (10,88-7,52-15,03-1,94-48,28-14,83-49,01-4,40-68,89-4,25,15)

8322 Рико Фраймут 88 (Герм)
 (10,67-7,16-15,14-1,91-47,51-13,79-47,26-4,86-58,05-4,40,55)

8321 Алексей Касьянов 85 (Укр)
 (10,57-7,49-14,38-2,00-48,07-14,23-47,75-4,80-52,37-4,32,66)

8276 Луис Алберт Де Араужо 87 (Бр)
 (10,80-7,39-14,93-1,98-48,54-14,12-46,15-4,90-52,11-4,27,75)

8244 Виллем Куртцен 82 (ЮАР)
 (11,18-7,47-13,85-2,04-49,39-14,34-43,47-4,63-66,95-4,23,75)

8228 Ян Феликс Кнобель 89 (Герм)
 (11,04-7,21-15,89-1,94-48,89-14,61-43,56-4,90-71,38-4,48,24)

8224 Ингмар Вос 86 (Нид)
 (10,92-7,36-14,14-2,06-49,50-14,35-43,31-4,76-63,89-4,34,47)

8219 Илья Шкуренев 92 (Рос)
 (10,98-7,32-13,16-2,06-49,92-14,24-44,82-5,20-56,70-4,30,41)

8173 Дмитрий Карпов 81 (Каз)
 (11,12-7,14-16,12-2,04-

-48,86-14,26-51,58-4,77-50,45-4,45,52)
 8154 Михаил Дудаш 89 (Серб)
 (10,81-7,36-13,64-1,97-48,02-14,78-43,55-4,80-59,98-4,27,54)
 8130 Кай Казмирек 91 (Герм)
 (10,86-7,40-13,42-2,07-47,53-14,94-39,47-5,05-56,52-4,35,09)
 8118 Флориан Жефруа 88 (Фр)
 (11,18-7,04-15,15-1,93-49,43-14,97-47,65-4,90-58,44-4,17,97)
 8102 Даниэль Од 88 (Вбр)
 (10,87-7,47-13,67-1,91-47,14-14,44-42,88-4,70-62,66-4,23,66)
 8098 Гаэль Керин 87 (Фр)
 (11,17-7,56-13,05-1,97-48,20-14,37-40,32-5,00-62,37-4,17,29)
 8097 Роман Шебрле 74 (Чех)
 (11,38-7,49-15,47-2,01-51,14-14,61-44,78-4,77-66,93-4,44,86)
8080 Артем Лукьяненко 90 (Рос)
 (10,97-7,40-14,34-2,03-49,50-14,15-39,83-4,70-62,66-4,40,63)
 8073 Пелле Ритвельд 85 (Нид)
 (10,98-7,19-14,35-1,86-47,78-14,09-41,51-4,97-60,65-4,37,93)

Беговой экипировочный центр «Brooks»



Adrenaline GTX

Легендарная модель кроссовочной 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.

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



Nike Zoom Super Fly R3



Nike Zoom Victory



Nike Zoom HJ



Nike Zoom JAV



Nike Zoom TJ



Nike LJ4

МУЖЧИНЫ

100 м

10,19	Бреднев Александр 88 Смир-Ул	1з2	Жуковский	17.06
10,34	Идрисов Михаил 88 Кз-Ир	4з2	Жуковский	17.06
10,38	Петряшов Константин 83 СПб-Влгд	1п2	Чебоксары	4.07
10,40	Вашуркин Александр 86 Срн	1	Ерино	14.07
10,44	Караваев Павел 88 М-Пск	1	Москва	13.06
10,46	Котляров Евгений 86 Птрз	1	Сочи	26.05
10,47	Рейсбих Артур 90 СПб	2	Ерино	14.07
10,49	Юртаев Антон 88 Н-Н	3	Ерино	14.07
10,50	Шпаер Александр 89 М-Влг	2п2	Чебоксары	4.07
10,52	Хютте Александр 88 СПб-Птрз	4з1	Жуковский	17.06
10,52	Огарков Денис 93 Лпц	1п2	Чебоксары	19.06
10,54	Абрамкин Антон 83 Кр	1з1	Краснодар	8.06
10,54	Половинкин Максим 90 Пнз	3п2	Чебоксары	4.07
10,55	Садеев Ильфат 88 Ул	4п2	Чебоксары	4.07
10,56	Елисеев Александр 93 М	2	Чебоксары	19.06
10,56	Пискунов Дмитрий 91 М	1	Москва	26.06
10,56	Прутовых Анатолий 89 Иж	4	Ерино	14.07
10,59	Ефимов Александр 94 Тула	3	Краснодар	18.05
10,59	Штыркин Евгений 90 Ул	5	Ерино	14.07
10,60	Морозов Валентин 88 М-Хб	3п1	Чебоксары	4.07
10,61	Лонин Даниил 93 Рз	1п3	Чебоксары	19.06
10,63	Колесниченко Вячеслав 90 М.о.-Влг	1	Адлер	4.05
10,64	Харин Евгений 94 Орел	1	Краснодар	18.05
10,64	Гаврилов Максим 91 М	2	Москва	26.06
10,65	Лопин Дмитрий 91 Кр	5п1	Чебоксары	4.07
10,65	Чугунов Юрий 85 Птрз	6	Ерино	14.07

200 м

20,58	Бреднев Александр 88 Смир-Ул	1	Москва	11.06
20,81	Петряшов Константин 83 СПб-Влгд	1з4	Чебоксары	6.07
20,91	Хютте Александр 88 СПб-Птрз	4	Москва	11.06
20,98	Колесниченко Вячеслав 90 М.о.-Влг	2з4	Чебоксары	6.07
21,01	Юртаев Антон 88 Н-Н	1з1	Чебоксары	6.07
21,05	Котляров Евгений 86 Птрз	2з2	Чебоксары	6.07
21,16	Олефир Антон 87 Томск	7	Москва	11.06
21,18	Алексеев Денис 87 СПб-Прм	2	Сочи	27.05
21,21	Прутовых Анатолий 89 Иж	1з6	Чебоксары	6.07
21,22	Штыркин Евгений 90 Ул	1м	Пенза	7.06
21,23	Рейсбих Артур 90 СПб	1	С.-Петербург	26.06
21,23	Фалев Дмитрий 83 Арх	2з6	Чебоксары	6.07
21,24	Тренихин Павел 86 Ект-Тмн	3	Сочи	27.05
21,24	Шевцов Игорь 87 Кр	1з9	Чебоксары	6.07
21,27	Фролов Владислав 80 Прм	1з2	Сочи	27.05
21,29	Морозов Валентин 88 М-Хб	2	Ерино	15.07
21,31	Смирнов Роман 84 М-Пск	1	Москва	14.05
21,32	Господаренко Никита 91 Брнл	1	Иркутск	4.08
21,33	Дылдин Максим 87 Прм	5	Сочи	27.05
21,33	Идрисов Михаил 88 Кз-Ир	9	Москва	11.06
21,34	Садеев Ильфат 88 Ул	2	Пенза	7.06
21,34	Хмелев Евгений 85 Ир	2	Иркутск	4.08
21,37	Кашефразов Радэль 93 Кз	1	Краснодар	19.05
21,47	Теплых Иван 85 Ект	1	Екатеринбург	3.06
21,47	Хорошилов Игорь 90 Тмб	3з2	Чебоксары	6.07

400 м

45,00	Тренихин Павел 86 Ект-Тмн	3з3	Лондон	4.08
45,01	Дылдин Максим 87 Прм	1	Чебоксары	5.07
45,36	Краснов Владимир 90 Ир-М.о.	3	Чебоксары	5.07
45,43	Алексеев Денис 87 СПб-Прм	4	Чебоксары	5.07
45,85	Кругляков Валентин 85 Смир-Пнз	5	Чебоксары	5.07
46,10	Петухов Сергей 83 СПб, ЮР	6	Чебоксары	5.07
46,42	Углов Никита 93 Лпц	1	Чебоксары	20.06
46,46	Свечкарь Константин 84 М-Брнл	7	Чебоксары	5.07
46,64	Мосин Лев 92 Ект	2	Сочи	26.05
46,68	Важов Артем 91 Смир	1	Ерино	21.07
46,77	Кениг Алексей 90 Прм	3	Жуковский	17.06
46,77	Веснин Никита 94 Прм	2	Чебоксары	20.06
46,81	Фролов Владислав 80 Прм	3	Сочи	26.05
46,84	Кибакин Егор 92 М-Влг	8	Москва	11.06
46,89	Бабич Иван 90 Брнл	1	Иркутск	3.08
46,92	Александренко Максим 85 Нс-СПб	2	Москва	13.06
46,94	Несмашный Денис 92 М	2п2	Чебоксары	4.07
46,98	Смирнов Роман 84 М	3	Санкт-Петербург	7.06
47,04	Кукин Евгений 90 М	1	Москва	20.06
47,04	Панасенко Евгений 90 Ир	2	Иркутск	3.08
47,07	Трамбовецкий Юрий 87 СПб	12	Москва	11.06
47,27	Чекуров Владимир 87 Врж	4п2	Чебоксары	4.07

47,30	Кашефразов Радэль 93 Кз	7	Сочи	26.05
47,30	Волобуев Антон 91 Блг	4	Москва	13.06
47,37	Кокорин Антон 87 СПб	8	Фейетвилл	4.05

800 м

1.45,09	Борзаковский Юрий 81 М.о.-Срн	5п2	Лондон	7.08
1.46,02	Поистофов Степан 86 М-Ект	1	Москва	13.06
1.46,88	Нестеров Иван 85 Ект	2	Москва	13.06
1.47,33	Тухтачев Иван 89 Ир-Нс	3	Москва	13.06
1.47,40	Шармин Евгений 86 М.о.	1	Москва	21.06
1.47,44	Обносков Владимир 87 М.о.-Чл	2	Москва	21.06
1.47,59	Тевеньков Павел 91 Чл	1з8	Чебоксары	3.07
1.47,70	Сидоров Олег 90 Кз	6	Жуковский	17.06
1.48,02	Мухин Артем 84 Чл	3	Екатеринбург	3.06
1.48,23	Яценко Александр 89 М.о.-Пнз	1з11	Чебоксары	3.07
1.48,52	Смирнов Валентин 86 СПб	1	С.-Петербург	18.05
1.48,64	Шепляков Александр 91 Блг	1з2	Чебоксары	3.07
1.48,67	Симаков Кирилл 88 М.о.	4	Москва	13.06
1.48,72	Попов Владимир 92 Чбк-Орб	2з9	Чебоксары	3.07
1.49,03	Скотников Александр 88 Шуя	4	Москва	21.06
1.49,13	Бредихин Влас 88 Кр-Пнз	1з4	Чебоксары	3.07
1.49,14	Хворостухин Павел 86 СПб	2	Сочи	27.05
1.49,24	Соколов Вячеслав 84 М-Чл	5	Москва	21.06
1.49,26	Усольцев Сергей 86 Ект	2з7	Чебоксары	3.07
1.49,42	Козлов Антон 94 М	5	Москва	13.06
1.49,48	Глоба Артем 83 Н-Т	4	Екатеринбург	3.06
1.49,58	Лазарев Егор 89 Пнз	3з7	Чебоксары	3.07
1.49,61	Кудинов Александр 87 Нс	2з2	Чебоксары	3.07
1.49,64	Баязитов Руслан 88 Н-Ч	1	Пенза	7.06
1.49,83	Иванов Александр 89 У-У	3з8	Чебоксары	3.07

1000 м

2.20,82	Низельский Дмитрий 86 Р/Д	1	Кохила	29.08
2.21,77	Харитонов Алексей 91 СПб	1	С.-Петербург	10.06
2.22,9	Балашов Дмитрий 89 Ект	1	Бишкек	21.04
2.23,3	Минжулин Андрей 87 Ект	2	Бишкек	21.04
2.23,6	Ремезов Алексей 89 Кстр	1	Владимир	10.05
2.24,2	Рукавцов Андрей 90 Чл	3	Бишкек	21.04
2.24,3	Тимошин Андрей 88 Ярс	2	Владимир	10.05
2.24,5	Григорян Александр 89 Ект	4	Бишкек	21.04

1500 м

3.37,28	Николаев Егор 88 Уфа	10п2	Лондон	5.08
3.39,22	Хворостухин Павел 86 СПб	1	Москва	13.06
3.39,40	Низельский Дмитрий 86 Р/Д	2	Москва	13.06
3.39,50	Малева Руслан 86 Курск	3	Москва	13.06
3.39,68	Сидоров Олег 90 Кз	4	Москва	13.06
3.40,39	Попов Алексей 87 Нврж	2	Сочи	26.05
3.40,42	Толстихин Марк 89 М-Кстр	5	Москва	13.06
3.40,71	Малева Роман 86 Курск	6	Москва	13.06
3.40,71	Соколов Вячеслав 84 М-Чл	3	Чебоксары	6.07
3.41,37	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	7	Москва	13.06
3.41,63	Тухтачев Иван 89 Ир-Нс	4	Чебоксары	6.07
3.41,96	Чавкин Николай 84 М	3	Жуковский	17.06
3.42,77	Чистов Алексей 86 М-Орел	2з7	Чебоксары	5.07
3.43,16	Харитонов Александр 90 М-СПб	7	Жуковский	17.06
3.43,20	Сафронов Андрей 85 Уфа	1з4	Чебоксары	5.07
3.43,27	Усольцев Антон 86 Ект	2з2	Чебоксары	5.07
3.43,57	Яценко Александр 89 М.о.-Пнз	1	Москва	20.06
3.43,92	Данилин Денис 87 Орб	3з4	Чебоксары	5.07
3.43,96	Харитонов Алексей 91 СПб	1	Ерино	22.07
3.44,04	Анищенко Станислав 82 М.о.	4	Ерино	2.06
3.44,31	Бочкарев Андрей 87 Иж	2	Ерино	14.07
3.44,36	Усольцев Сергей 86 Ект	3з7	Чебоксары	5.07
3.44,48	Симаков Кирилл 88 М.о.	2з1	Чебоксары	5.07
3.44,49	Семенов Дмитрий 85 М, П	11	Москва	13.06
3.44,53	Трубецкой Роман 87 М-Ю-С	3	Москва	20.06

3000 м

7.58,39	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	1	Москва	21.06
7.59,83	Миншин Ильдар 85 М-Клг	2	Москва	21.06
8.00,53	Григорьев Олег 88 М-Срт	3	Москва	21.06
8.02,92	Ковалев Юрий 83 Тверь	вк	Москва	21.06
8.03,51	Саяпин Сергей 82 М-Хб	4	Москва	21.06
8.04,72	Толстихин Марк 89 М-Кстр	5	Москва	21.06
8.04,73	Анищенко Станислав 82 М.о.	8	Москва	11.06
8.04,81	Хворостухин Павел 86 СПб	1	С.-Петербург	2.06
8.06,31	Реунков Сергей 84 Чл	6	Москва	21.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

8.08,20	Васильев Денис 86 СПб	2	С.-Петербург	2.06
8.11,28	Минжулин Андрей 87 Ект	10	Москва	11.06
8.11,56	Задорожный Андрей 73 Ярс	2	Москва	14.05
8.12,26	Сафронов Андрей 85 Уфа	4	Куортане	22.07
8.15,69	Адышкин Павел 88 М	3	Москва	14.05
8.15,96	Рыжов Евгений 89 М, ВС	7	Москва	21.06
8.16,72	Карпин Андрей 82 СПб	вк	С.-Петербург	2.06
8.17,9	Нечпай Сергей 82 Ир	1	Иркутск	9.05
8.19,12	Суворов Алексей 88 Ир	5	Москва	14.05
8.20,02	Чистов Алексей 86 М-Орел	12	Москва	11.06
8.21,14	Сафронов Владимир 87 М.о.	1	Жуковский	23.06
8.21,32	Абрамов Евгений 83 Н-Н, Д	7	Москва	14.05
8.22,46	Стрелков Михаил 94 М-Орел	1	Краснодар	18.05
8.23,09	Мухин Анатолий 85 М	8	Москва	21.06
8.23,83	Кунц Евгений 93 Брнл	2	Краснодар	18.05
8.25,10	Куликов Андрей 90 М	8	Москва	14.05

5000 м

13.30,30	Сафронов Андрей 85 Уфа	1	Чебоксары	4.07
13.30,43	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	1	Москва	13.06
13.31,36	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	2	Москва	13.06
13.35,33	Николаев Егор 88 Уфа	1	Сочи	27.05
13.35,76	Киселев Степан 86 Кз-Чбк	3	Москва	13.06
13.38,10	Шаламов Вячеслав 89 Кр	2	Сочи	27.05
13.46,45	Григорьев Олег 88 М-Срт	3	Чебоксары	4.07
13.46,65	Карпин Андрей 82 СПб	1	С.-Петербург	21.06
13.47,43	Саяпин Сергей 82 М-Хб	4	Чебоксары	4.07
13.47,78	Иванов Сергей 79 Кз-Чбк	5	Чебоксары	4.07
13.49,59	Никитин Владимир 92 Прм-Ект	6	Чебоксары	4.07
13.54,35	Чечун Юрий 86 Смор	5	Сочи	27.05
13.55,35	Быков Евгений 90 Кз	6	Сочи	27.05
13.55,40	Дога Евгений 84 Кр, П	7	Сочи	27.05
13.55,91	Васильев Денис 86 СПб	2	С.-Петербург	21.06
13.58,29	Минжулин Андрей 87 Ект	8	Сочи	27.05
13.59,27	Ахмадеев Ринас 89 Кз	9	Сочи	27.05
14.04,04	Васильев Денис 86 Чбк	10	Чебоксары	4.07
14.07,76	Орлов Александр 81 М	11	Чебоксары	4.07
14.09,11	Попов Алексей 87 Нврж	10	Сочи	27.05
14.09,94	Иванов Александр 85 М-Чбк	11	Сочи	27.05
14.09,99	Бурцев Артур 88 СПб	1	С.-Петербург	18.05
14.11,58	Васильев Денис 89 СПб	12	Сочи	27.05
14.12,88	Коняев Иван 87 Смор	12	Чебоксары	4.07
14.13,04	Нечпай Сергей 82 Ир	13	Сочи	27.05

10 000 м

28.22,95	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	3	Хельсинки	30.06
28.50,75	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	2	Москва	11.06
29.27,87	Дога Евгений 84 Кр, П	3	Москва	11.06
29.31,79	Карамашев Максим 87 Нс	4	Москва	11.06
29.37,33	Коняев Иван 87 Смор	5	Москва	11.06
29.44,18	Иванов Сергей 79 Кз-Чбк	6	Москва	11.06
29.48,31	Именин Александр 87 М-Рз	7	Москва	11.06
29.50,20	Васильев Константин 85 Иж	8	Москва	11.06
30.14,97	Аплачкин Артем 91 Брнл	1	Ерино	22.07
30.21,27	Саяпин Сергей 82 М-Хб	9	Москва	11.06
30.30,1	Андреев Григорий 76 Уфа, Д	2	Бишкек	21.04
30.46,30	Ахтямов Алексей 90 Кз	1	Казань	14.06
30.58,13	Полтанов Алексей 89 Иж	10	Москва	11.06
31.01,40	Гусев Роман 87 Рб	11	Москва	11.06
31.22,38	Шарилов Марсель 90 Уфа	2	Ерино	22.07
31.49,61	Радников Александр 91 Клнл	4	Ерино	22.07
31.53,18	Кунц Евгений 93 Брнл	1	Чебоксары	21.06
31.58,35	Ширшов Алексей 92 Орб	5	Ерино	22.07
31.58,85	Тришканов Кирилл 93 Иж	2	Чебоксары	21.06
32.09,58	Лагушин Виталий 93 Крг	3	Чебоксары	21.06
32.17,28	Горюнов Александр 91 СПб	6	Ерино	22.07
32.17,49	Кириян Михаил 93 Ир	4	Чебоксары	21.06
32.20,62	Антипин Илья 94 Уфа	5	Чебоксары	21.06
32.29,76	Алексеев Александр 94 Уфа	6	Чебоксары	21.06
33.51,53	Ахметов Серик 94 Орб	7	Чебоксары	21.06

Полумарафон

1:03.27	Чавкин Николай 84 М	3	Виана-Ду-Каштелу	22.01
1:03.30	Реунков Алексей 84 М-Чл	14	Остия	26.02
1:03.49	Лейман Андрей 87 Кр	1	Омск	20.05
1:03.59	Пищалов Евгений 85 Нс	2	Омск	20.05
1:04.22	Угаров Виктор 86 Ир	3	Омск	20.05
1:04.43	Татаринев Кузьма 86 Як	4	Омск	20.05

1:04.53	Аплачкин Артем 91 Брнл	5	Омск	20.05
1:05.10	Глухов Василий 83 Иж	6	Омск	20.05
1:05.13	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	1	Новосибирск	8.09
1:05.13	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	2	Новосибирск	8.09
1:05.40	Александров Алексей 84 М.о.-Чбк	4	Де-Мойн	21.10
1:06.14	Сальников Евгений 90 Уфа	7	Омск	20.05
1:06.19	Васильев Константин 85 Иж	8	Омск	20.05
1:06.21	Трофимов Андрей 86 Иж, П	9	Омск	20.05
1:06.24	Улижов Вадим 77 Мрм	10	Омск	20.05
1:06.27	Сергеев Андрей 87 Смл	3	Сантандер	3.03
1:06.32	Коняев Иван 87 Смор	3	Новосибирск	8.09
1:06.37	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	11	Омск	20.05
1:06.49	Змазнев Илья 86 Абк	4	Новосибирск	8.09
1:07.31	Минаев Василий 83 Крс	13	Омск	20.05
1:07.32	Тарасов Юрий 89 Нс	14	Омск	20.05
1:07.33	Соколов Алексей 79 СПб, СКА	2	Сан-Хосе	7.10
1:07.34	Рычков Денис 75 Ом	2	Щербакуль	28.07
1:08.00	Шариков Глеб 87 Уфа	6	Новосибирск	8.09
1:08.00	Саурбаев Дамир 92 Чл	1	Челябинск	9.09

Марафон

2:10.59	Соколов Алексей 83 СПб	4	Нагано	15.04
2:12.09	Шутов Федор 86 Иж	1	Москва	9.09
2:12.11	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	2	Москва	9.09
2:13.01	Соколов Алексей 79 СПб, СКА	3	Москва	9.09
2:13.10	Аплачкин Артем 91 Брнл	4	Москва	9.09
2:13.49	Реунков Алексей 84 М-Чл	14	Лондон	12.08
2:15.14	Лейман Андрей 87 Кр	6	Москва	9.09
2:15.37	Сергеев Андрей 87 Смл	7	Москва	9.09
2:16.04	Сафронов Дмитрий 81 М	23	Лондон	12.08
2:16.15	Быков Михаил 83 СПб	8	Москва	9.09
2:16.39	Теплых Павел 83 Н-Ч	9	Москва	9.09
2:17.19	Миняков Андрей 83 Ект	12	Дублин	29.10
2:17.40	Александров Алексей 84 М.о.-Чбк	4	Рига	20.05
2:18.05	Кадирмитов Руслан 88 Пнз	10	Москва	9.09
2:18.20	Андреев Григорий 76 Уфа, Д	37	Лондон	12.08
2:18.33	Дроздов Вадим 86 СПб	11	Москва	9.09
2:18.41	Моторин Иван 85 М	12	Москва	9.09
2:18.53	Шабунин Вячеслав 69 М, П	12	Дулут	16.06
2:19.02	Марусин Олег 81 Уфа	1	Лиссабон	9.12
2:19.03	Худяков Всеволод 89 Хб	13	Москва	9.09
2:19.32	Сафронов Владимир 87 М.о.	22	Вена	15.04
2:19.38	Брызгалов Андрей 77 Ю-У	1	Челябинск	9.09
2:19.53	Бородин Михаил 88 СПб	21	Берлин	30.09
2:19.58	Хорошилов Руслан 91 Блг	14	Москва	9.09
2:20.09	Кротович Александр 90 СПб	15	Москва	9.09

110 м с/б

13.09	Шубенков Сергей 90 Брнл	1п2	Хельсинки	1.07
13.57	Шабанов Константин 89 М-Пск	132	Чебоксары	5.07
13.70	Борисов Евгений 84 М.о., П	131	Жуковский	23.06
13.75	Дремин Алексей 89 М.о.-Чл	735	Лондон	7.08
13.82	Шабанов Филипп 91 М-Пск	231	Чебоксары	5.07
13.85	Гилязов Айдар 87 Кз	4	Чебоксары	5.07
13.89	Прокофьев Дмитрий 86 М	5	Чебоксары	5.07
13.90	Перемота Игорь 81 Чл	6	Чебоксары	5.07
14.15	Лукьяненко Артем 90 Р/Д	м	Адлер	8.05
14.15	Кузнецов Юрий 88 Смор	2	Пенза	7.06
14.18	Ковальчук Артем 87 Чркс	332	Чебоксары	5.07
14.22	Жуков Владимир 88 Ект	3	Сочи	26.05
14.22	Фильшин Александр 92 Ир	1	Иркутск	4.08
14.24	Шкуренин Илья 92 Кр-Влг	м	Хельсинки	28.06
14.31	Миллин Евгений 91 Чбк	1м	Пенза	7.06
14.32	Мартынов Алексей 87 Кмрв	2	Иркутск	4.08
14.36	Челноков Константин 86 Чркс-Кр	731	Чебоксары	5.07
14.38	Евгеньев Александр 92 Р/Д	1м	Краснодар	8.06
14.39	Пугачев Сергей 88 М.о.	131	Ерино	14.07
14.41	Горохов Константин 91 Крв	2м	Пенза	7.06
14.43	Князев Владислав 87 Н-Н	3	Пенза	7.06
14.47	Логвиненко Михаил 84 М-Ир	м	Чебоксары	3.06
14.53	Мироненко Станислав 84 Влдв	1	Хабаровск	9.06
14.62	Токайский Андрей 91 Хб	2	Хабаровск	9.06
14.69	Табала Александр 86 М-Ств	м	Чебоксары	3.06
14.69	Зябрев Александр 87 Ир	3	Иркутск	4.08

400 м с/б

49.59	Сакаев Вячеслав 88 М-Нс	1	Чебоксары	4.07
49.71	Антманис Владимир 84 М-Орб	131	Чебоксары	3.07
49.94	Деревягин Александр 79 М-Кмрв	133	Чебоксары	3.07

50,43	Андрьянов Никита 90 М.о.-Нс	4	Москва	11.06
50,62	Кузнецов Егор 94 М-Брнл	232	Чебоксары	3.07
50,74	Андреев Константин 90 М	1	Сочи	27.05
50,74	Бабич Иван 90 Брнл	2	Ерино	21.07
50,80	Чалый Тимофей 94 Крс	2п2	Барселона	12.07
50,88	Погорелов Алексей 83 Нс	231	Чебоксары	3.07
51,22	Шаблюев Иван 88 СПб-Л.о.	6	Чебоксары	4.07
51,58	Хафизов Тимур 90 Кз	4	Сочи	27.05
51,60	Гузий Владимир 88 Кр	3	Ерино	15.07
51,65	Миронов Олег 93 М	1	Чебоксары	19.06
51,69	Нуждин Василий 86 СПб-Л.о.	5	Сочи	27.05
51,76	Скляров Валентин 83 СПб, ВС	332	Чебоксары	3.07
51,95	Хубежов Аслан 91 М, ФСО	433	Чебоксары	3.07
51,99	Чиненов Денис 90 Влг	8	Сочи	27.05
52,10	Самарский Александр 90 Спр	4	Ерино	21.07
52,46	Яковенко Руслан 91 Кр	632	Чебоксары	3.07
52,54	Скоробогатов Денис 93 М, ФСО	3	Москва	13.06
52,61	Леднев Юрий 94 Влдв	3	Чебоксары	19.06
52,68	Кудрявцев Денис 92 Тмн	1	Екатеринбург	3.06
52,69	Козловцев Дмитрий 90 Врж	7	Ерино	21.07
52,75	Жилко Сергей 85 Кр	533	Чебоксары	3.07
52,75	Воронцов Ян 88 Р-Д	533	Чебоксары	3.07

3000 м с/п

8.22,81	Чавкин Николай 84 М	10	Брюссель	7.09
8.23,07	Миншин Ильдар 85 М-Клг	3	Москва	11.06
8.23,31	Фарносов Андрей 80 М-М.о.	4	Москва	11.06
8.29,17	Балашов Дмитрий 89 Ект	2	Чебоксары	3.07
8.29,59	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	4	Чебоксары	3.07
8.31,58	Черепанов Евгений 91 Чл	2	Сочи	27.05
8.32,55	Анищенко Станислав 82 М.о.	5	Чебоксары	3.07
8.35,07	Клопов Юрий 89 Брнл	3	Сочи	27.05
8.40,01	Ковалев Юрий 83 Тверь	7	Чебоксары	3.07
8.40,12	Павельев Александр 87 М-Врж	11	Москва	11.06
8.43,98	Бурцев Артур 88 СПб	4	Сочи	27.05
8.44,33	Карамашев Максим 87 Нс	1	Москва	13.06
8.47,87	Саурбаев Дамир 92 Чл	8	Чебоксары	3.07
8.48,93	Якушев Максим 92 Ект	1	Ерино	21.07
8.49,22	Нургалиев Сергей 88 Прм	10	Чебоксары	3.07
8.51,33	Сысолетин Олег 91 Прм	11	Чебоксары	3.07
8.51,53	Усов Роман 78 Курск	13	Чебоксары	3.07
8.54,35	Бахарев Виктор 94 Нс	6	Сочи	27.05
8.55,62	Данилин Денис 87 Орб	вк	Екатеринбург	2.06
8.57,35	Куликов Андрей 90 М	4	Ерино	14.07
8.58,57	Захаров Борис 84 Омск	7	Сочи	27.05
9.00,54	Ильин Олег 89 Чбк	15	Чебоксары	3.07
9.08,05	Аминов Айнура 91 М	4	Москва	13.06
9.09,51	Спиридонов Александр 91 Тлт	4	Ерино	21.07
9.09,82	Агапов Артем 89 СПб	1	С.-Петербург	19.06

4x100 м

38,67	Сборная России (Идрисов М., Петряшов К., Колесниченко В., Караваев П.)	4	Хельсинки	01.07
39,08	Сборная России (Идрисов М., Петряшов К., Колесниченко В., Караваев П.)	231	Хельсинки	30.06
39,79	«Луч» Москва (Бреднев А., Петряшов К., Смирнов Р., Юртаев А.)	2	Вила-Реал (СА)	26.05
40,63	Карелия (Кириллук Д., Котляров Е., Ферштат А., Чугунов Ю.)	1	Чебоксары	06.07
40,76	Краснодарский кр. (Абрамкин А., Волков А., Лопин Д., Шевцов И.)	2	Чебоксары	06.07
40,80	Карелия (Зимин О., Ковалевский С., Ферштат А., Котляров Е.)	1	Ерино	15.07
40,84	Мордовия (Сизов В., Фаттихов А., Дураев А., Вашуркин А.)	3	Чебоксары	06.07
41,04	Пензенская о. (Шиян Д., Кузнецов И., Половинкин М., Гостев И.)	4	Чебоксары	06.07
41,04	Мордовия (Сизов В., Дураев А., Вашуркин А., Фатихов А.)	2	Ерино	15.07
41,07	Омская о. (Тиссен В., Нарезный В., Легонький М., Корчагин М.)	5	Чебоксары	06.07
41,20	Ульяновская о. (Желтов А., Неволин С., Штыркин Е., Садеев И.)	3	Ерино	15.07
41,37	Мордовия (Фатихов А., Дураев А., Белов Р., Гусев М.)	1	Пенза	07.06
41,87	Челябинская о. (Никулин С., Петухов А., Арчибасов Е., Курынов В.)	1	Екатеринбург	02.06
41,91	Ульяновская о. (Желтов А., Садеев И., Меряшкин Н., Неволин С.)	2	Пенза	07.06

41,94	Свердловская о., юниоры	1	Чебоксары	21.06
(Власов Д., Поддубошников Д., Феоктистов Д., Садрисламов Д.)				

4x400 м

3.00,09	Сборная России (Дылдин М., Алексеев Д., Краснов В., Тренихин П.)	5	Лондон	10.08
3.02,01	Сборная России (Дылдин М., Алексеев Д., Краснов В., Тренихин П.)	332	Лондон	09.08
3.08,11	Москва (Кириллов П., Еремин М., Кибакин Е., Несмашный Д.)	1	Чебоксары	06.07
3.08,27	Тюменская о. (Свиридов А., Кудрявцев Д., Сигаловский А., Тренихин П.)	2	Чебоксары	06.07
3.08,58	Сборная России, юниоры (Чалый Т., Семакин Р., Кашефразов Р., Веснин Н.)	333	Барселона	14.07
3.08,76	Пермский кр. (Бреев В., Коробов Д., Фрлов В., Кениг А.)	3	Чебоксары	06.07
3.09,09	С.-Петербург-1 (Александренко М., Пономарева С., Трамбовецкий Ю., Шаблюев И.)	4	Чебоксары	06.07
3.09,66	«Луч», Москва (Петряшов К., Антманис В., Смирнов Р., Свечкарь К.)	2	Вила-Реал (СА)	27.05
3.09,94	Сборная России (Кибакин Е., Кениг А., Александренко М., Углов Н.)	631	Хельсинки	30.06
3.10,29	Новосибирская о. (Хайновский А., Березников Н., Андрьянов Н., Сакаев В.)	5	Чебоксары	06.07
3.10,94	Самарская о. (Самарский А., Комаров В., Герасимов А., Пидюрчин Ю.)	6	Чебоксары	06.07
3.11,50	Краснодарский кр. (Водолага С., Бредихин В., Гузий В., Жилко С.)	7	Чебоксары	06.07
3.12,02	Москва, юниоры (Тягачев А., Петрухин С., Галанин Р., Кузнецов Е.)	1	Чебоксары	21.06
3.14,38	Воронежская о. (Карпов И., Козловцев Д., Ююкин Г., Чекуров В.)	1	Ерино	15.07
3.15,17	Москва (А.Хубежов, М.Еремин, С.Петрухин, Д.Несмашный)	2	Ерино	15.07

Ходьба 20 км

1:17.47	Рузавин Андрей 86 Срн	1	Сочи	18.02
1:17.52	Морозов Сергей 88 Срн	2	Сочи	18.02
1:18.25	Кривов Андрей 85 Срн	3	Сочи	18.02
1:18.29	Емельянов Станислав 90 Срн	4	Сочи	18.02
1:19.20	Трофимов Петр 83 М-Чл	5	Сочи	18.02
1:19.43	Канайкин Владимир 85 Срн	3	Саранск	12.05
1:20.31	Стрелков Денис 90 Срн	6	Сочи	18.02
1:20.51	Богатырев Петр 91 Срн	7	Сочи	18.02
1:21.06	Прохоров Александр 86 М-Чл, МО	8	Сочи	18.02
1:21.29	Борчин Валерий 86 Срн	10	Саранск	12.05
1:21.30	Кукушкин Анатолий 86 М.о.	9	Сочи	18.02
1:23.20	Хайбуллин Эдикт 89 Чбк	10	Сочи	18.02
1:23.54	Филипчук Валерий 91 Чл	6	Москва	10.06
1:23.56	Самойленко Павел 88 Кстр	11	Сочи	18.02
1:24.01	Головин Алексей 88 М.о.	7	Москва	10.06
1:24.09	Яргунькин Александр 81 М-Чбк, ВС	22	Лугано	18.03
1:25.19	Маланов Дмитрий 91 Кстр	13	Сочи	18.02
1:25.34	Асанов Денис 92 Срн	3	Чебоксары	9.09
1:25.51	Андронов Юрий 71 Спр, ВС	4	Чебоксары	9.09
1:26.16	Рябушев Андрей 88 М-Кмрв	14	Сочи	18.02
1:26.37	Евстифеев Роман 92 Срн	5	Чебоксары	9.09
1:26.53	Вершинин Руслан 89 Иж	4	Гродно	6.10
1:26.57	Любомиров Сергей 89 Пнз	15	Сочи	18.02
1:27.21	Жигалов Александр 91 М-Чл	11	Москва	10.06
1:27.43	Скорodelов Михаил 91 СПб	17	Сочи	18.02

Ходьба 50 км

3:35.59	Кирдяпкин Сергей 80 Срн	1	Лондон	11.08
3:37.54	Ерохин Игорь 85 Срн	5	Лондон	11.08
3:38.55	Бакулин Сергей 86 Срн	6	Лондон	11.08
3:40.46	Андронов Юрий 71 Спр, ВС	1	Москва	11.06
3:48.18	Максимов Константин 82 Кмрв	2	Москва	11.06
3:50.53	Яргунькин Александр 81 М-Чбк, ВС	3	Москва	11.06
3:53.49	Рызов Михаил 91 Срн	18	Саранск	13.05
3:54.32	Химин Алексей 89 М, ФСО	4	Москва	11.06
3:55.16	Носков Иван 88 Срн	20	Саранск	13.05
3:57.34	Ловкин Семен 77 М-Иж	5	Москва	11.06
4:04.16	Корепанов Сергей 84 М-Иж	6	Москва	11.06
4:08.45	Барцайкин Алексей 89 Срн	7	Москва	11.06
4:14.01	Вершинин Руслан 89 Иж	28	Дудинце	24.03
4:19.58	Кулагов Константин 91 Срн	8	Москва	11.06
4:21.41	Мелентьев Сергей 76 Кмрв, П	9	Москва	11.06
4:25.27	Яркин Роман 90 Иж	10	Москва	11.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

4:27.54	Терентьев Алексей 90 М	11	Москва	11.06
4:35.33	Скороделов Михаил 91 СПб	12	Москва	11.06

Высота

2,39	Ухов Иван 86 М	1	Чебоксары	5.07
2,37	Сильнов Андрей 84 Р/Д-М.о.	2	Чебоксары	5.07
2,35п	Дмитрик Алексей 84 СПб-Л.о.	1	Густопече	28.01
2,35	Шустов Александр 84 М.о.-Н-Н	3	Чебоксары	5.07
2,31	Мудров Сергей 90 М-Ивн	5	Чебоксары	5.07
2,31	Цыплавков Даниил 92 Хб	6	Чебоксары	5.07
2,30п	Патраков Андрей 89 Смр	2	Москва	1.02
2,26	Семенов Дмитрий 92 М.о.-Смл	2	Ерино	22.07
2,26	Покидов Дмитрий 90 Брнл	1	Иркутск	3.08
2,25п	Милокумов Сергей 87 М.о.-Влг	2	Волгоград	21.01
2,24п	Ильичев Иван 86 М-Н-Н	6	Москва	1.02
2,24	Мальченко Эдуард 86 М, ВС	7	Чебоксары	5.07
2,24	Анищенко Никита 92 Чл	4	Ерино	22.07
2,24	Рыбаков Ярослав 80 М	3	Будапешт	20.08
2,23п	Поздняков Семен 92 Брн	5	Челябинск	9.01
2,23п	Иванюк Илья 93 Смл	1	Москва	22.12
2,21п	Миссиров Лев 90 Чл	2	Саранск	3.03
2,21	Расов Арсений 92 Ект	6	Ерино	22.07
2,21	Бирюков Леонид 91 М	7	Ерино	22.07
2,21п	Коршунов Евгений 86 Брн	1	Брянск	23.12
2,20п	Врублевский Вадим 93 М.о.-Смр	5	Екатеринбург	7.01
2,20п	Андреев Михаил 91 Смр	6	Челябинск	9.01
2,20	Евгеньев Роман 88 СПб	8	Чебоксары	5.07
2,19п	Джонсон Эфрэм 89 СПб	2	С.-Петербург	22.01
2,18п	Шишаров Евгений 88 Брнл	вк	Москва	12.02
2,18п	Просвиринов Алексей 90 М-Ств	5	Саранск	3.03
2,18	Павлов Денис 89 СПб	3	С.-Петербург	10.06
2,18	Измюмов Кирилл 94 М.о.	2	Чебоксары	21.06

Шест

5,80п	Стародубцев Дмитрий 86 Чл	1	Челябинск	14.01
5,75	Лукьяненко Евгений 85 Кр	5	Лондон	10.08
5,72	Кучеряну Сергей 85 М-СПб	1	Москва	20.06
5,65	Желябин Дмитрий 90 М-Ств	4	Чебоксары	5.07
5,60	Павлов Игорь 79 М-Орел, ВС	2	Мюнхен	5.06
5,60	Буря Артем 86 Влг	1	Ерино	14.07
5,60	Ивакин Антон 91 Влг-Ств	1	Ерино	21.07
5,55	Гертлейн Иван 87 М, ФСО	3	Сочи	26.05
5,55	Беднюк Анатолий 89 Омск	5	Чебоксары	5.07
5,50п	Чистяков Виктор 75 М	2	Москва	18.02
5,50	Мудров Илья 91 Ярс	2	Ерино	21.07
5,47п	Грипич Александр 86 Кр-Р/Д	5	Москва	24.02
5,40п	Лавриненко Николай 84 М-Орел	3	Москва	11.02
5,40	Гельманов Михаил 90 Чл	3	Ерино	21.07
5,40	Горохов Георгий 93 М	вк	Ерино	21.07
5,35	Козлитин Виктор 88 Влг-Ств	6	Сочи	26.05
5,32п	Бурлаченко Павел 76 М, ФСО	6	Москва	24.02
5,30п	Соколов Дмитрий 93 Чл	1ю	Челябинск	9.01
5,30п	Лысов Ричард 91 М, ФСО	кв	Москва	23.02
5,30п	Ковальчук Алексей 88 Кр	кв	Москва	23.02
5,30п	Головцов Михаил 86 Ярс	кв	Москва	23.02
5,20п	Колмаков Евгений 90 Омск	4	Челябинск	9.01
5,20п	Колмаков Сергей 87 Омск	1	Омск	21.01
5,20п	Бердников Денис 93 Ств	1	Москва	15.02
5,20	Шкуренин Илья 92 Кр-Влг	м	Чебоксары	3.06
5,20	Подгорбунских Виталий 92 Чл	5	Москва	20.06

Длина

8,35	Моргунов Сергей 93 Р/Д	1	Чебоксары	20.06
8,29	Меньков Александр 90 Крс	1	Брюссель	7.09
8,08	Шалин Павел 87 М-Лпц	2	Чебоксары	5.07
8,01	Полянский Сергей 89 М.о.	1	Ерино	14.07
8,00п	Николаев Сергей 87 М-Клнг	1	Москва	24.02
7,95п	Зюков Владислав 93 Брн	4	Брянск	23.12
7,94п	Хайлов Андрей 89 Нвк	2	Москва	24.02
7,94	Шкурлатов Виталий 79 Кр-Влг	1	Краснодар	8.06
7,93п	Караваев Павел 88 М-Пск	1	Москва	14.01
7,92	Петров Александр 86 Брн-Нс	3	Жуковский	17.06
7,90п	Купреев Василий 88 Р/Д	1	Краснодар	14.01
7,89п	Чагинов Ян 90 Прм	1	Челябинск	13.01
7,88	Примаек Артем 93 Блгв	1	Хабаровск	9.06
7,87	Золотоглавый Александр 89 М, П	3	Москва	20.06
7,87	Сухарев Кирилл 92 М	1	Ерино	21.07
7,86	Плотников Дмитрий 87 Кр	кв	Чебоксары	4.07
7,86	Колесников Максим 91 СПб	1	С.-Петербург	8.12

7,76п	Сироткин Виктор 87 Кр	1	Краснодар	29.01
7,76	Михайловский Сергей 87 Кз	2	Рига	5.06
7,75п	Петров Александр 86 Брн, ВС	8	Москва	5.02
7,74п	Ионов Станислав 88 М, ФСО	2	Москва	11.02
7,71	Вить Сергей 85 Влг	2	Ерино	14.07
7,69	Бобков Дмитрий 88 Кр	кв	Чебоксары	4.07
7,67	Колиденков Владимир 89 Хб	2	Хабаровск	9.06
7,65п	Артюхов Роман 89 СПб	1	С.-Петербург	20.01

Тройной

17,53	Адамс Люкман 88 М-СПб	1	Сочи	27.05
17,25	Самитов Руслан 91 Кз	1м	Пенза	7.06
17,19	Федоров Алексей 91 М.о.-Смл	1	Ерино	22.07
17,04п	Ковалев Юрий 91 М-Р/Д	1	Саранск	2.03
16,87	Спасовходский Игорь 79 М, П	2	Москва	21.06
16,76	Примаек Артем 93 Блгв	1	Чебоксары	21.06
16,67	Ярмак Сергей 86 Хб	4	Чебоксары	5.07
16,60	Болтенков Антон 85 М-Врж	1	Москва	13.06
16,56	Юрченко Александр 92 Смр	кв	Чебоксары	4.07
16,55	Сергеев Александр 83 М-Тв	6	Чебоксары	5.07
16,47п	Чичеров Владимир 85 М, ФСО	кв	Москва	22.02
16,38п	Шакко Максим 84 Тверь	4	Москва	14.01
16,36п	Моисеенко Тарас 86 М-Смр	6	Москва	23.02
16,33п	Колосов Дмитрий 86 М, ФСО	1	Москва	25.01
16,31	Жуков Евгений 89 М.о.	1	Ерино	2.06
16,26	Плотников Евгений 77 М, П	3	Москва	21.06
16,21	Федоров Алексей 80 Чл	1	Брянск	9.06
16,21	Сутыгин Сергей 87 Н-Н-Чбк	кв	Чебоксары	4.07
16,20	Долбунов Сергей 83 Н-Н	1	Пенза	7.06
16,18п	Минусов Тимур 90 М-Пск	4	Москва	12.02
16,18	Петренко Александр 83 М-Кр	4	Москва	21.06
16,10	Денисов Иван 84 Смр, МО	2	Пенза	7.06
16,00	Потапцев Илья 93 Томск	-	Краснодар	18.05
15,96	Журавлев Юрий 85 Кмрв	кв	Чебоксары	4.07
15,95п	Карпук Дмитрий 89 СПб	1	С.-Петербург	22.01

Ядро

21,51	Сидоров Максим 86 М.о., Д	1	Чебоксары	4.07
21,00	Юшков Иван 81 Ир-Нс	1	Адлер	27.05
20,78	Любославский Антон 84 Ир-Нс	2	Иркутск	8.05
20,41п	Цирихов Сослан 84 М-Влдк	2	Волгоград	21.01
20,14	Курцев Денис 88 М	2	Москва	11.06
20,05п	Кокоев Валерий 88 М-Влдк	4	Москва	23.02
20,05	Лесной Александр 88 Кр	3	Адлер	22.04
19,75п	Лядусов Константин 88 Р-Д	5	Москва	23.02
19,71	Жидков Никита 88 М	1	Москва	13.06
19,70	Лобыня Александр 84 М-Нс	4	Чебоксары	4.07
19,56п	Тихомиров Антон 88 СПб	1	С.-Петербург	5.02
19,30	Афонин Максим 92 М-Як	1	Ерино	20.07
19,24	Буланов Александр 89 М.о.-СПб	5	Москва	11.06
19,13	Ананьев Денис 79 Омск	2	Бишкек	9.06
18,44п	Софийн Павел 81 М-М.о.	4	Москва	11.02
17,88	Любославский Никита 91 Ир, Д	3	Иркутск	8.05
17,83	Климанов Егор 89 Смр	кв	Чебоксары	3.07
17,65	Кузнецов Илья 83 М-Св	9	Ерино	2.06
17,55	Цаун Андрей 89 Р/Д	2	Краснодар	9.06
17,48	Фомин Вадим 92 М	1	Москва	26.06
17,32п	Белов Михаил 91 Омск	1м	Омск	20.01
17,29	Греков Александр 85 М-Смл	1	Брянск	9.06
17,27	Гармашев Анатолий 88 Л.о.	1	С.-Петербург	19.06
17,00	Березуцкий Илья 89 М	3	Москва	26.06
17,00	Войтов Алексей 90 Смл	2	Ерино	20.07

Диск

65,96	Пищальников Богдан 82 Срн-Тв	1	Адлер	26.05
63,01	Седюк Николай 88 Н-Н	2	Москва	13.06
61,68	Сидорченко Глеб 86 М-Ств	2	Адлер	26.05
60,65	Дворников Михаил 89 М-СПб	3	Адлер	26.05
58,80	Лесной Александр 88 Кр	4	Адлер	26.05
57,58	Краснощевков Иван 87 СПб-Новг	5	Адлер	26.05
57,56	Алексеев Станислав 82 М-Ств	3	Чебоксары	4.07
57,32	Бутенко Виктор 93 Ств	8	Москва	11.06
57,24	Братко Евгений 88 Чл	1	Адлер	27.02
57,00	Кириа Александр 92 Кр	1	Ерино	21.07
56,88	Талановский Евгений 91 Брн	1м	Адлер	17.02
56,37	Сысоев Алексей 85 Влг	4	Ерино	15.07
55,69	Гигашвили Максим 92 М	9	Москва	11.06
55,43	Алигаджиев Заур 87 Мхч	3	Адлер	17.02
54,16	Рыженко Сергей 83 Прхл	6	Адлер	27.02

53,95	Чеботарев Дмитрий 88 Кр-Влг	2	Адлер	4.05
52,86	Магомедов Магомедсалам 91 Мхч	4м	Адлер	27.02
51,41	Тучак Игорь 77 Кр, Д	3	Краснодар	8.06
51,08	Войтов Алексей 90 Смл	5	Ерино	21.07
50,84	Березуцкий Илья 89 М	вк	Москва	27.06
50,35	Батырь Юрий 88 Влг	4	Краснодар	8.06
50,29	Калмыков Дмитрий 92 Влг	5м	Адлер	27.02
50,02	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	2м	Адлер	22.04
49,57	Деркач Павел 93 Ств	вк	Адлер	22.04
49,50	Фомин Вадим 92 М	4м	Адлер	17.02

Молот

80,98	Литвинов Сергей 86 Срн	1	Москва	13.06
80,71	Иконников Кирилл 84 СПб-М.о.	1	Чебоксары	5.07
78,40	Загорный Алексей 78 М-Ярс	3	Острава	24.05
78,22	Виниченко Игорь 84 М.о.	1	Адлер	21.04
76,19	Поздняков Анатолий 87 СПб	1	С.-Петербург	1.06
76,15	Великопольский Дмитрий 84 М-Смл	2	Адлер	21.04
75,50	Королев Алексей 82 СПб	4	Жуковский	23.06
74,84	Лукьянов Денис 89 М.о.-Р/Д	5	Жуковский	23.06
72,30	Кочнев Алексей 90 Смр-М.о.	1м	Адлер	28.02
71,21	Айдамиров Евгений 87 М-Р-Д	6	Адлер	28.02
70,00	Коротковский Евгений 92 Смл	1м	Брянск	8.06
68,06	Башан Николай 92 Срн	1м	Адлер	21.04
67,85	Чечомасов Сергей 89 Р-Д	8	Жуковский	23.06
66,01	Эшбеков Алишер 90 Нс	9	Адлер	26.05
64,78	Пронкин Валерий 94 Н-Н	3м	Адлер	17.02
64,63	Левин Михаил 86 Кр, Д	1	Краснодар	8.06
64,34	Эмбеков Амишер 90 Нс	5	Москва	21.06
63,63	Кузнецов Артем 90 Смл	2м	Брянск	8.06
61,82	Пензиков Александр 90 Ств	1м	Краснодар	8.06
61,29	Семерков Евгений 91 М-Брн	6м	Адлер	28.02
61,02	Панов Михаил 88 Чбк	1	Чебоксары	18.05
60,22	Баух Виталий 82 Смр	2	Пенза	6.06
58,58	Ревин Павел 92 М.о.	10	Жуковский	23.06

Копье

83,39	Макаров Сергей 73 М-М.о.	1	Адлер	18.02
83,23	Иордан Валерий 92 М.о.	2	Хельсинки	28.06
82,75	Тарабин Дмитрий 91 М	1	Тэгү	16.05
79,61	Коротков Илья 83 Н-Н-Нс	1	Чебоксары	4.07
79,11	Товарнов Алексей 85 Пнз-Влг	2	Чебоксары	4.07
77,01	Сухомлинов Игорь 77 Ств-СПб	4	Жуковский	17.06
76,10	Гончаров Виктор 91 М-СПб	1	С.-Петербург	2.06
74,61	Харитонов Александр 90 М-СПб	1	С.-Петербург	22.01
73,12	Петин Никита 90 Влг	6	Чебоксары	4.07
72,09	Шарыгин Александр 92 Ств	5	Ерино	21.07
71,53	Ермошин Егор 93 М, ФСО	1ю	Адлер	28.02
71,14	Комаров Герман 94 СПб	1	Краснодар	18.05
71,06	Табала Андрей 91 Ств	м	Адлер	8.09
70,97	Филичкин Евгений 87 Ств	8	Чебоксары	4.07
70,48	Погорелов Павел 90 Кр	7	Ерино	21.07
70,05	Кадуков Кирилл 90 СПб	2	С.-Петербург	22.01
69,53	Харитонов Алексей 91 СПб	4	Москва	13.06
69,20	Лопатин Руслан 93 Смл	1ю	Брест	28.04
69,00	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	м	Чебоксары	3.06
67,52	Камбачоков Азамат 88 Нл	2	Краснодар	8.06
67,13	Румянцев Станислав 91 Смл	5	Брест	28.04
66,88	Давыдов Денис 82 М-Блг	кв	Чебоксары	3.07
66,48	Глушко Евгений 93 М	3ю	Адлер	18.02
66,44	Ивченков Сергей 93 Смл	3ю	Адлер	28.02
66,21	Зотеев Евгений 91 Кр	кв	Чебоксары	3.07

Десятиборье

8365	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	1	Адлер	8.05
	(10,88-7,52-15,03-1,94-48,28-14,83-49,01-4,40-68,89-4.25,15)			
8219	Шкурнев Илья 92 Кр-Влг	3	Хельсинки	28.06
	(10,98-7,32-13,16-2,06-49,92-14,24-44,82-5,20-56,70-4.30,41)			
8080	Лукьяненко Артем 90 Р/Д	2	Адлер	8.05
	(10,97-7,40-14,34-2,03-49,50-14,15-39,83-4,70-62,37-4.40,63)			
8070	Табала Александр 86 М-Ств	3	Адлер	8.05
	(11,73-7,02-15,29-2,06-51,87-14,78-47,37-5,00-64,16-4.29,65)			
8059	Харламов Василий 86 М-Брн	2	Чебоксары	3.06
	(11,38-7,37-15,49-1,94-49,55-14,83-47,45-4,60-65,00-4.39,37)			
7870	Логвиненко Михаил 84 М-Ир	4	Чебоксары	3.06
	(11,06-7,21-14,41-1,97-49,07-14,47-44,63-5,00-43,78-4.38,32)			
7861	Саранцев Евгений 88 Кр-Влг	4	Адлер	8.05
	(11,16-6,94-14,91-2,00-50,25-14,89-44,76-4,50-63,47-4.41,28)			
7828	Григорьев Иван 89 Иж-СПб	5	Чебоксары	3.06

	(10,84-7,12-12,96-1,97-49,52-15,18-41,12-4,70-59,54-4.29,74)			
7620	Руднев Павел 92 Р/Д	2	Адлер	8.09
	(11,10-7,35-12,62-2,03-50,27-15,06-36,83-4,80-48,90-4.30,06)			
7589	Фролов Александр 90 Кр	7	Чебоксары	3.06
	(11,44-6,97-15,13-2,00-53,75-15,83-46,48-5,00-55,96-4.48,13)			
7459	Файзуллин Максим 92 Тмн	6	Адлер	8.05
	(10,80-7,19-14,54-1,97-48,52-14,76-36,75-4,00-47,95-4.49,86)			
7445	Тептин Евгений 90 Чл	8	Чебоксары	3.06
	(11,39-7,14-14,96-1,97-50,32-15,21-40,31-4,50-52,58-4.57,05)			
7387	Зикеев Дмитрий 91 Чл	4	Адлер	8.09
	(11,38-7,32-13,37-2,00-51,19-15,31-41,93-4,60-52,48-5.04,77)			
7312	Тищенко Денис 89 М-Брн	10	Чебоксары	3.06
	(11,77-6,61-13,18-2,00-52,34-15,49-39,89-5,10-57,88-4.52,89)			
7266	Чернышов Максим 90 Ир	11	Чебоксары	3.06
	(11,40-6,95-13,62-1,94-51,70-16,04-41,36-4,80-53,12-4.54,20)			
7194	Копейкин Александр 92 Н-Н	7	Адлер	8.05
	(11,25-7,17-13,68-1,94-52,15-15,60-41,10-4,30-54,93-5.05,32)			
7117	Москвитин Петр 91 Кмрв	5	Адлер	8.09
	(11,15-7,38-11,52-1,94-50,25-15,59-30,88-4,40-47,40-4.34,93)			
7084	Фисун Антон 91 СПб	13	Чебоксары	3.06
	(11,46-6,92-12,80-1,91-51,44-15,20-36,75-4,40-45,63-4.33,49)			
7006	Королев Максим 88 Лпц	14	Чебоксары	3.06
	(11,47-6,69-12,53-1,91-50,07-15,48-41,15-3,70-43,04-4.17,07)			
7001	Веников Александр 90 Ир	15	Чебоксары	3.06
	(11,72-6,46-13,39-1,94-51,97-15,82-41,18-4,50-51,70-4.49,19)			
6866	Новицкий Ярослав 88 СПб	6	Адлер	8.09
	(12,19-7,01-13,85-1,97-56,99-15,91-38,83-4,70-57,38-5.07,16)			
6804	Месяцев Владислав 92 Кр	10	Адлер	8.05
	(11,45-6,84-12,73-1,82-50,79-15,62-32,33-4,30-46,76-4.42,90)			
6770	Степняк Артем 92 Брн	7	Адлер	8.09
	(11,49-6,88-12,38-1,85-51,07-16,09-40,40-4,10-41,81-4.43,90)			
6655	Маргес Иван 88 Р/Д	8	Адлер	8.09
	(11,75-6,31-12,59-1,94-52,27-16,99-31,54-4,40-50,09-2.85,0)			
6472	Гарифулин Кирилл 82 Чл, П	9	Адлер	8.09
	(11,56-6,45-13,47-1,76-53,17-16,06-36,36-4,40-47,85-5.14,71) ♦			



Медведь

Хотите улучшить свои результаты — приходите к нам!

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

АМИНОКИСЛОТЫ

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

КРЕАТИН

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

Подробная информация — на сайте

www.bearclub.ru.

Профессиональные консультации —

по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.

Закажите доставку через наш Интернет-магазин

www.bearshop.ru или по телефону 785 7668.

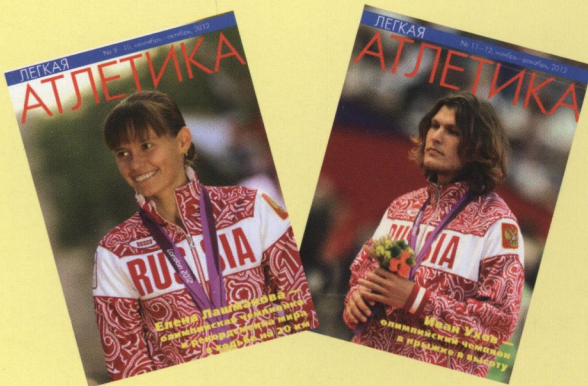
Доставка работает по всей России!

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



Фотовзгляд

Подписка-2013 Первое полугодие



Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. с. 11) 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 1-е полугодие

4 УЧЕБА И СПОРТ В США

Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность заниматься спортом
и учиться в США - БЕСПЛАТНО!:

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень.

Приглашаются:

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

Пишите, звоните, приезжайте!

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

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

2013 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

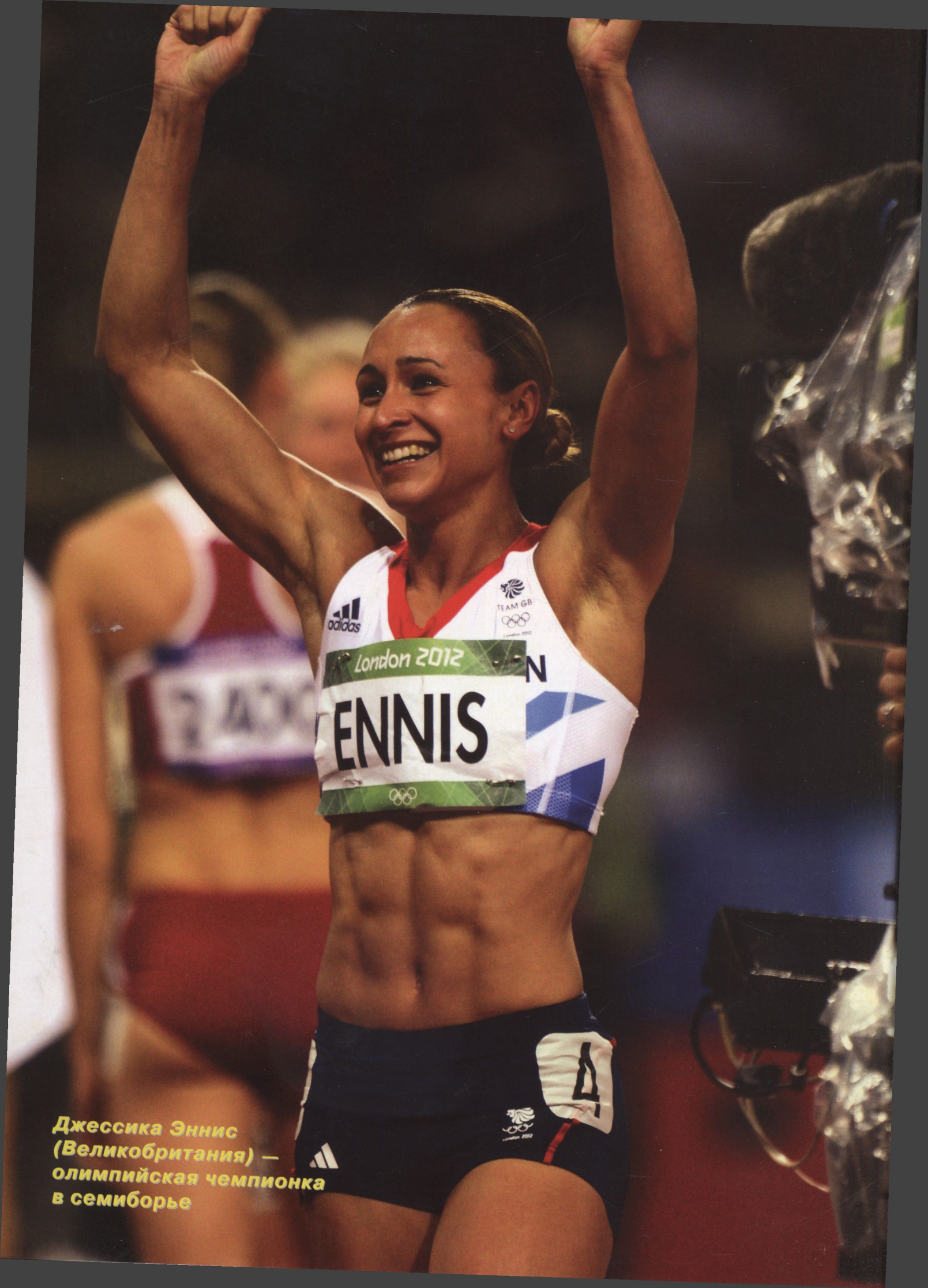
Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба обязательно выслать в редакцию.

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



Джессика Эннис
(Великобритания) —
олимпийская чемпионка
в семиборье