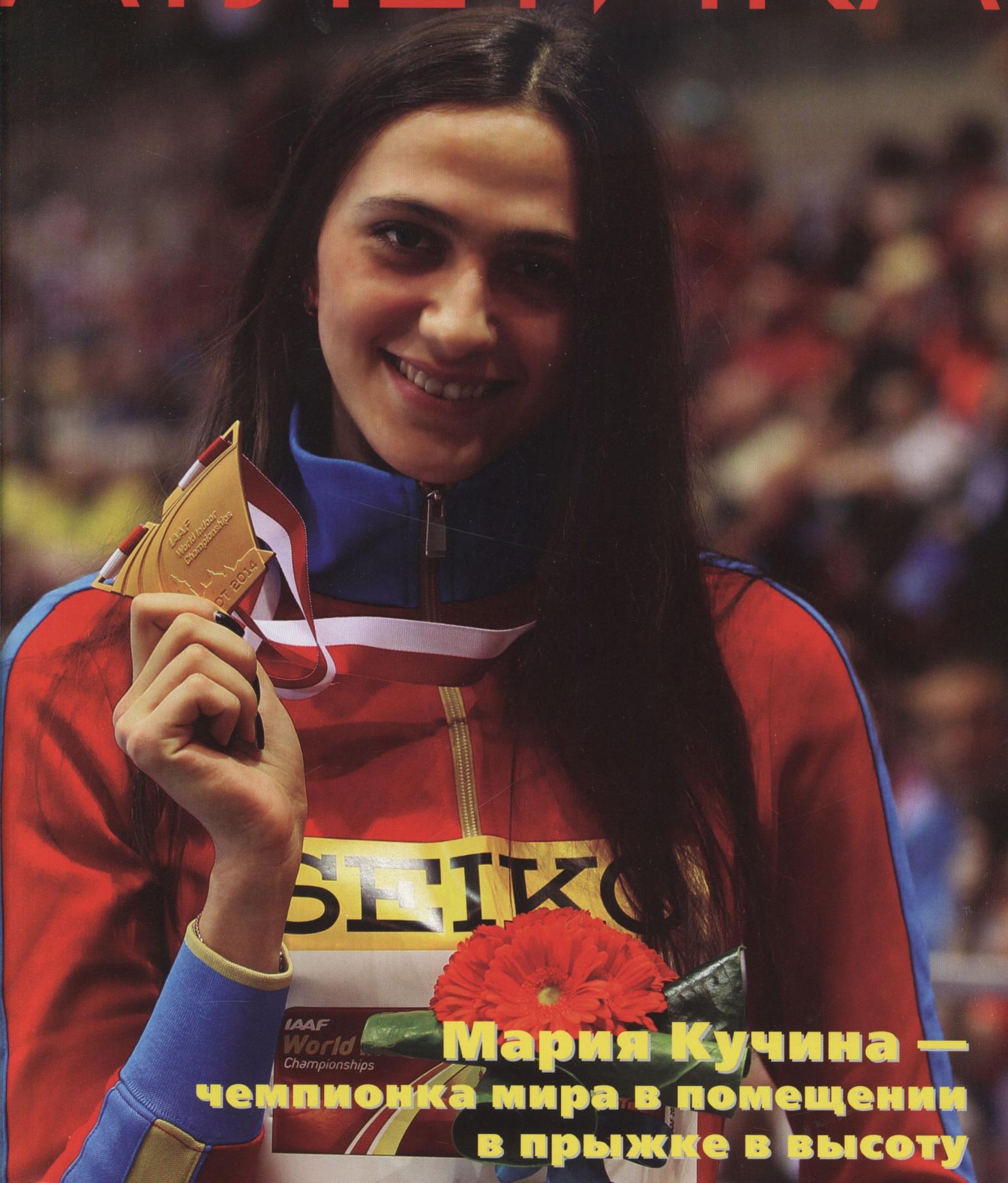


ЛЕГКАЯ

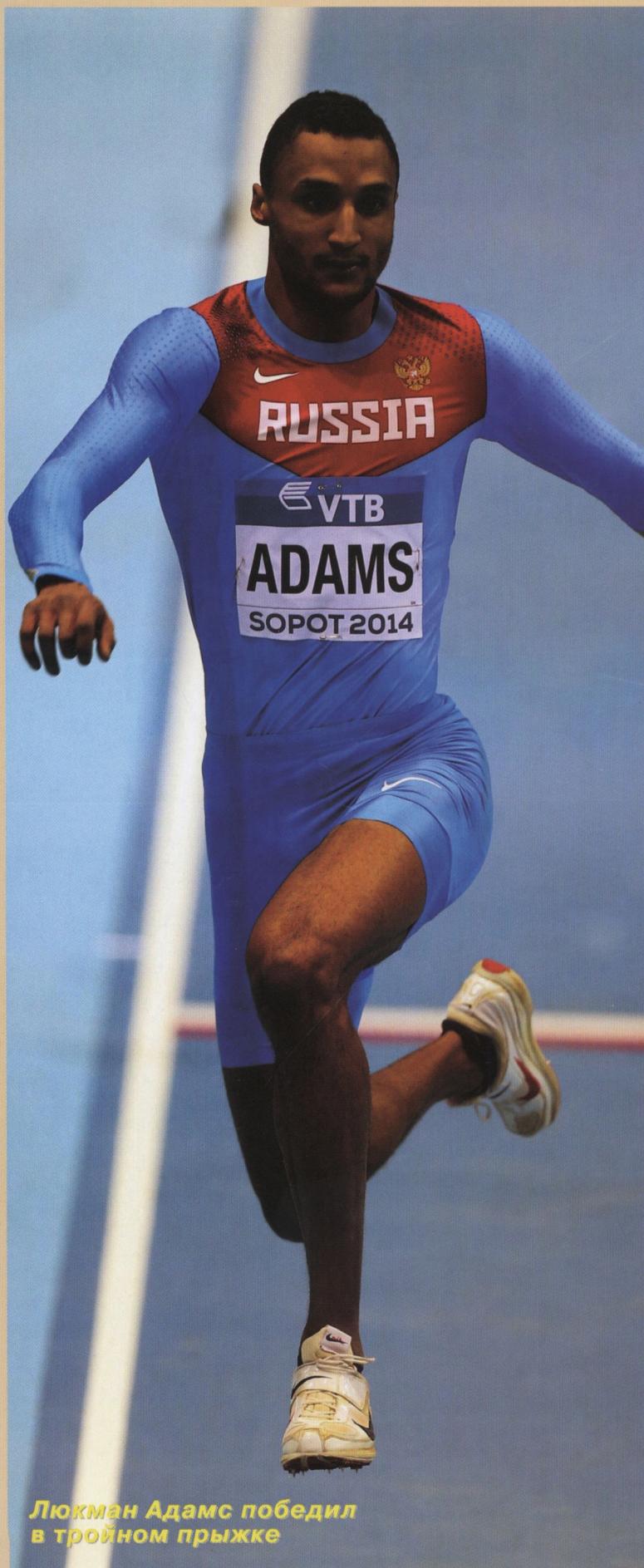
№ 3—4, март—апрель, 2014

# АТЛЕТИКА



**Мария Кучина —  
чемпионка мира в помещении  
в прыжке в высоту**

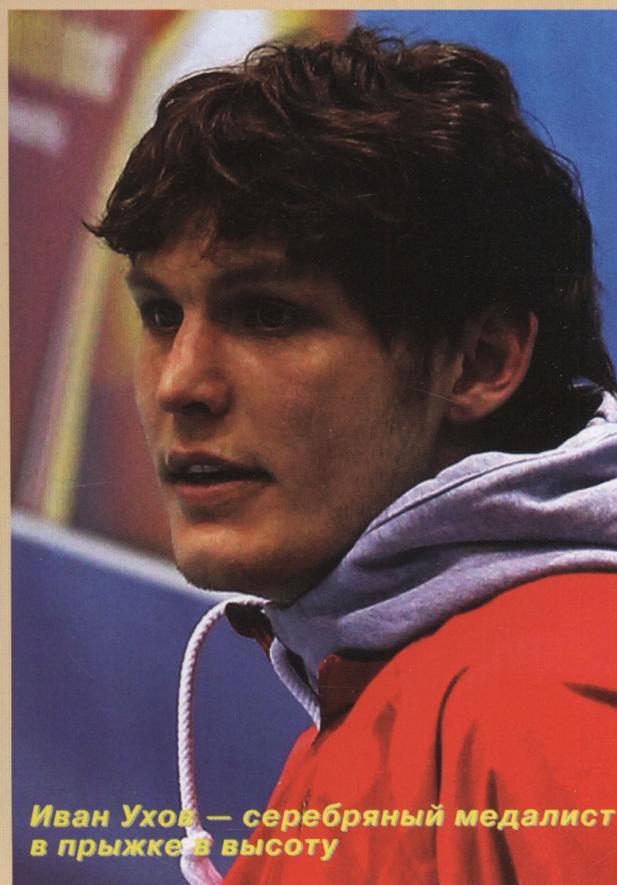
# Чемпионат мира в помещении-2014



*Люкман Адамс победил  
в тройном прыжке*



*Анжелика Сидорова —  
серебро в прыжке с шестом*



*Иван Ухов — серебряный медалист  
в прыжке в высоту*

Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издается с 1955 года  
№ 3–4 (706–707)  
март–апрель 2014 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», 2014

**2 Бегай! Прыгай! Метай!** с. 11  
Спринтерский бег

**4 Наука – практике**  
Техника легкоатлетических  
локомоций

Ольга Мнухина, Ольга Михайлова,  
Ярослав Тюпа

**8 Кинограмма**  
Молот метает  
Татьяна Лысенко  
Л.Хасин, А.Рафалович

**11 Юбилей** с. 22  
Владимир Михайлович  
Дьячков – спортсмен, тренер,  
ученый, человек  
Георгий Северухин

**16 Техника и методика**  
Метод Угольниково  
Сергей Тихонов

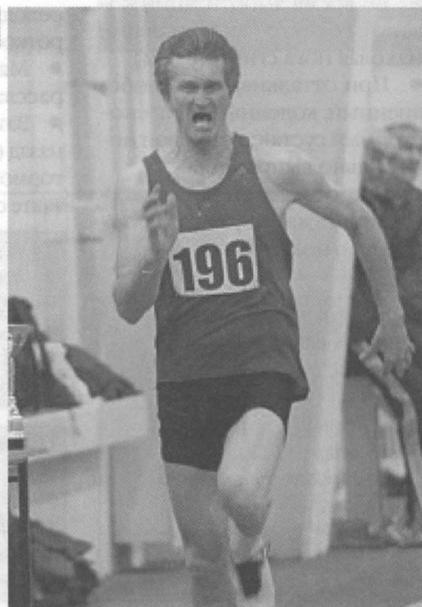
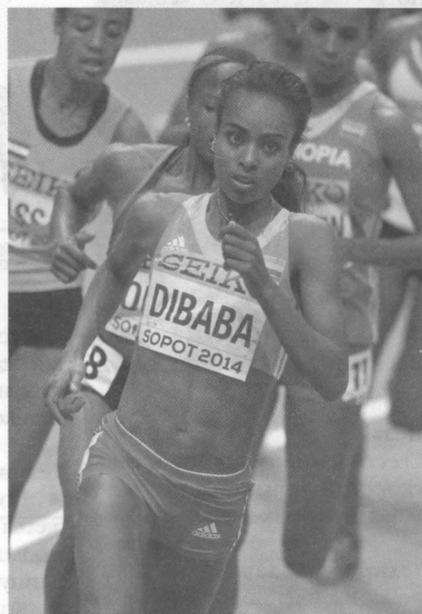
**22 Чемпионат мира  
в помещении**

**27 Чемпионат Европы-2014** с. 28  
Расписание

**28 Чемпионат России среди  
спортсменов старше 35 лет**  
Пенза: перезагрузка  
пьедестала  
Юрий Чирков

**32 На стадионах страны  
и мира**

**33 Лучшие легкоатлеты мира  
и России 2013 года**  
Женщины

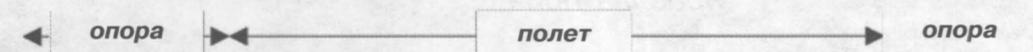


# СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

## Вся последовательность ОПИСАНИЕ ШАГА

Каждый шаг состоит из ФАЗЫ ОПОРЫ (которую можно разделить на отталкивание и мах) и ФАЗУ ПОЛЕТА (которую можно разделить на фазу маха вперед и переход).

- Во время фазы опоры туловище спринтера снижает ускорение (передняя опора), затем ускоряется (мах).
- Во время фазы полета маховая нога совершает мах впереди туловища и выпрямляется для контакта (передний мах), в то время как толчковая нога сгибается и совершает мах к туловищу (переход).



### Помогать спортсменам:

- Активно «встречать» дорожку при постановке
- Бежать расслабленно, естественно и легко
- Направлять взгляд вперед, держаться высоко

### ФАЗА ПОЛЕТА Переход



### ФАЗА ПОЛЕТА Передняя опора



### ФАЗА ПОЛЕТА Мах



### Цель

Довести до максимума мах вперед и подготовиться к эффективной постановке стопы при контакте с поверхностью

### Технические характеристики

- Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага). (1)
- Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). (2)
- Мах руками активный, но расслабленный.
- Затем толчковая нога «летит» назад (чтобы свести к минимуму тормозящее действие при контакте с поверхностью). (3)

### Тренеры должны:

- Убедиться, что толчковая нога не сгибается
- Вести наблюдение за движениями ног, согласованностью и углами движений
- Вести наблюдение за руками

### Помогать спортсменам:

- Держать плечи расслабленными
- Расслаблять руки во время маха назад
- Бежать строго вперед, поддерживая равновесие
- Направлять взгляд вперед

### ФАЗА ОПОРЫ Отталкивание



### Цель

Свести к минимуму снижение скорости при контакте и к максимуму мах вперед.

### Технические характеристики

- Приземление на подушечки стопы. (1)
- Во время амортизации колено согнуто минимально; маховая нога сгибается. (2)
- При отталкивании тазобедренный, коленный и голеностопный сустав толчковой ноги сильно выпрямлены.
- Бедро маховой ноги быстро поднимается в горизонтальную позицию. (3)

### Тренеры должны:

- Вести наблюдение, чтобы спортсмен «не ломался» во время постановки стопы
- Убедиться, что толчковая нога не сгибается
- Вести наблюдение за ритмом в целом
- Вести наблюдение одновременно только за одним компонентом

### Цель

Довести до максимума мах вперед и подготовиться к эффективной постановке стопы при контакте с поверхностью.

### Технические характеристики

- Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага). (1)
- Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). (2)
- Мах руками активный, но расслабленный.
- Затем толчковая нога «летит» назад (чтобы свести к минимуму тормозящее действие при контакте с поверхностью). (3)

### Тренеры должны:

- Вести наблюдение сбоку и спереди
- Убедиться, что пятка быстро проходит возле тела спортсмена
- Использовать упражнения для развития движений в этой фазе

### Помогать спортсменам:

- Координировать фазы полета и опоры
- Держать туловище прямо
- Когда нога отрывается от покрытия, думать «Носок вверх, пятка вверх»

### Цель

Довести до максимума мах вперед и подготовиться к эффективной постановке стопы при контакте с поверхностью.

### Технические характеристики

- Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага). (1)
- Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). (2)
- Мах руками активный, но расслабленный.
- Затем толчковая нога «летит» назад (чтобы свести к минимуму тормозящее действие при контакте с поверхностью). (3)

### Тренеры должны:

- Вести наблюдение спереди и сбоку
- Развивать силу и «гибкую мощность» соответствующих мышечных групп
- Использовать специальные упражнения для обучения этой фазе
- Убедиться, что стопа движется назад, в то время как туловище сохраняет выпрямленное положение

### Помогать спортсменам:

- Координировать фазы опоры и полета
- Быстро расслаблять руки в фазе задней опоры
- Держать туловище прямым
- Удерживать бедро маховой ноги в воздухе горизонтально

## ШАГ 1 ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Цель:** развивать основные беговые навыки.

Используйте основные упражнения для проведения разминки:

- Имитация удара пяткой вверх



- Высокие колени
- Упражнение для голени

- Высокие колени с выпрямлением ноги

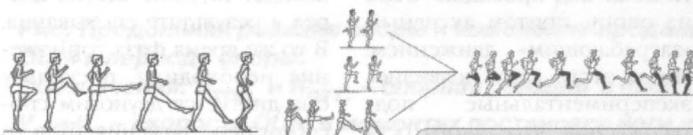
### Замечания:

- ◆ В «высоком колене» пятка параллельна земле
- ◆ В «захлесте голени» – «бедро вверх, стопа вверх»
- ◆ Внимание – на продвижение вперед, шаги – достаточно мягкие
- ◆ Удерживать бедро маховой ноги в воздухе горизонтально

## ШАГ 2 ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ

**Цель:** развивать спринтерские навыки и координацию.

- Комбинации и вариации.
- Комбинации и переходы.
- Упражнения для рук.



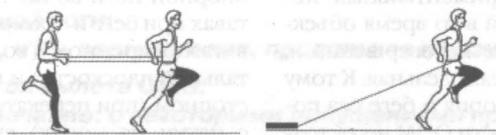
### Замечания:

- ◆ Выбирать дистанцию соответственно возрасту и возможностям
- ◆ Думать о расслабленных руках «назад, назад»
- ◆ Внимание обращено прямо вперед, движения в конце упражнения мягкие

## ШАГ 3 БЕГ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

**Цель:** развивать фазу маха и специфическую силу.

- Используйте сопротивление партнера или снаряда.
- Не преувеличивайте сопротивление.
- Обеспечьте полное выпрямление толчковой ноги и короткий контакт с землей.



### Замечания:

- ◆ Подбирайте соответствующее сопротивление
- ◆ Бежать высоко, не учитывать сопротивление
- ◆ Возвращаться назад шагом в каждом упражнении

## ШАГ 4 БЕГ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ

**Цель:** Развитие скорости реакции и ускорения.

- Бег с палкой или с веревкой (1,5 м)
- Бег по линии
- Лидирующий бегун бросает палку или веревку по сигналу догоняющего.



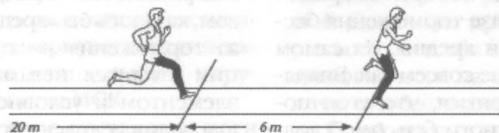
### Замечания:

- ◆ Лидирующий бегун ускоряется быстро и равномерно
- ◆ Догоняющий бегун следит за действиями лидирующего
- ◆ Изменять места старта

## ШАГ 5 БЕГ С УСКОРЕНИЕМ

**Цель:** Развитие ускорения и максимальной скорости.

- Отметить 6-метровую зону.
- Один партнер ждет в конце зоны.
- Ускоряться, когда догоняющий вбегает в зону.



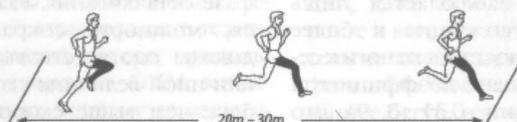
### Замечания:

- ◆ Догоняющий бежит в полную силу
- ◆ Убегающий должен быстро стартовать
- ◆ Равномерно увеличивать скорость

## ШАГ 6 БЕГ С ХОДУ (20–30 м)

**Цель:** развитие максимальной скорости.

- Отметьте 20-метровую или 30-метровую зону, в зависимости от уровня развития и опыта спортсмена
- Длина разбега до зоны – 30 м с максимальной скоростью
- Пробегание отмеченной зоны с максимальной скоростью. ◆



### Замечания:

- ◆ Удерживайте максимальную частоту при пробегании зоны
- ◆ Движения рук – быстрые, но расслабленные
- ◆ Заканчивайте упражнение, если не можете удерживать скорость

Продолжение следует.

# Техника легкоатлетических локомоций — мифы и реальность

Среди спортивных практиков, а также некоторых ученых до сих пор бытуют самые различные представления о технике спортивной ходьбы, бега и прыжков. Часть из них не соответствует реальности и была опровергнута экспериментальными исследованиями. Такие представления мы и назвали мифами. Начнем их анализ по следующей схеме — то, как они звучат, и то, что есть на самом деле.

**Миф первый.** Всем известна фаза амортизации — торможения, которая присутствует ходьбе, бегу и прыжкам. Торможение тела спортсмена возникает при постановке ноги на опору. Поскольку нога ставится впереди проекции общего центра масс (ОЦМ) тела на опору, то продольная сила реакции опоры отрицательна, то есть, направлена назад (см. рис.). Из-за этого продольная скорость ОЦМ снижается. Эти потери скорости должны быть компенсированы в фазе отталкивания, которая начинается сразу после момента вертикали. Без этой компенсации бег по дистанции с постоянной скоростью будет невозможен. Поскольку на тело бегуна действует сопротивление воздуха, то величина прироста скорости в фазе отталкивания должна быть больше, чем величина ее потерь в фазе торможения, чтобы компенсировать сопротивление воздуха (см. рис.). Например, при среднем значении скорости бега  $8,31 \pm 1,06$  м/с величина потерь скорости в фазе торможения равна  $0,24 \pm 0,06$  м/с, а прирост скорости в фазе отталкивания равен  $0,37 \pm 0,05$  м/с (8). Таким образом, разница изменений скорости ОЦМ во время взаимодействия с опорой  $0,13$  м/с тратится на сопротивление воздуха.

В свое время возникла теория о том, что фаза торможения вредна, а потери скорости в ней нужно свести чуть ли не

к нулевой величине. Отсюда и идея о постановке ноги практически под проекцию ОЦМ на опору, притом активным «загребаящим» движением. После этого даже появились экспериментальные подтверждения, что такого бега удалось добиться (2).

На самом деле такие «подтверждения» были ошибочными, поскольку аппаратура для экспериментальных исследований в то время объективно была несовершенна и, зачастую, самодельная. К тому же сама теория о беге без потерь скорости ОЦМ несостоятельна. Если имеется в виду бег с устоявшейся максимальной скоростью, то тут должно соблюдаться правило баланса потерь и прироста скорости ОЦМ в периоде опоры. Если этого баланса нет, а потери скорости значительно меньше, чем прирост, или они равны нулю, то будет бег с ускорением, как при стартовом разбеге. Однако все легкоатлеты знают, что бесконечно долго ускоряться невозможно. Ускорение при спринтерском беге прекращается при наборе максимальной скорости, индивидуальной для каждого бегуна.

Теперь вернемся к мнению, что потери скорости ОЦМ в фазе торможения бесполезны и вредны. На самом деле это не совсем так. Вначале оговоримся, что угол постановки ноги (см. рис.) должен соответствовать скорости бега. Чем скорость больше, тем дальше ставится стопа вперед от проекции ОЦМ на дорожку и тем острее угол отталкивания до величины скорости около  $6$  м/с (14, 17). Дальше наблюдается лишь слабая тенденция к более близкой постановке ноги к себе на уровне коэффициента корреляции  $-0,31$  (8, 9). Это значит, что угол постановки ноги является индивидуальной особенностью после скорости бега  $6$  м/с. Однако этот угол возможен только до определенного предела. Если

нога ставится ближе к себе, выходя за этот предел, то произойдет падение бегуна вперед в результате спотыкания. В то же время фаза торможения необходима, поскольку она диктуется двуногим способом передвижения, будь то ходьба, бег или прыжки. В любых видах локомоций в фазе торможения — амортизации должно произойти сгибание опорной ноги во всех ее суставах при беге и прыжках, или в тазобедренном (во фронтальной плоскости) и голеностопном (при перекате стопы с пятки на носок) суставах при спортивной ходьбе. Понятно, что амортизационное сгибание ноги происходит под действием внешней силы, которая состоит из силы инерции и веса тела спортсмена. Оно происходит при растяжении мышц, точнее мышечно-сухожильных комплексов (МСК), напряженных перед моментом постановки ноги на опору. При этом механическая энергия движения ОЦМ накапливается в МСК как в пружине при ее растяжении. Здесь проявляется механизм использования упругих свойств МСК, который реализуется в фазе отталкивания, в результате чего опорная нога выпрямляется. Таким образом, казалось бы «вредная» фаза торможения — амортизации является незаменимым элементом и условием передвижения человека при беге и не только при нем. Поэтому бороться с потерями скорости ОЦМ в периоде опоры не нужно, а их можно минимизировать до того предела, при котором обеспечивается эффективное сокращение МСК в фазе отталкивания. Разумеется, мощность сокращения должна соответствовать той или иной величине скорости бега: чем выше скорость — тем больше мощность (9).

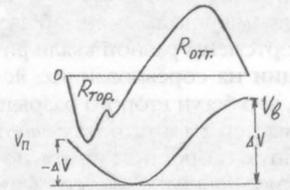
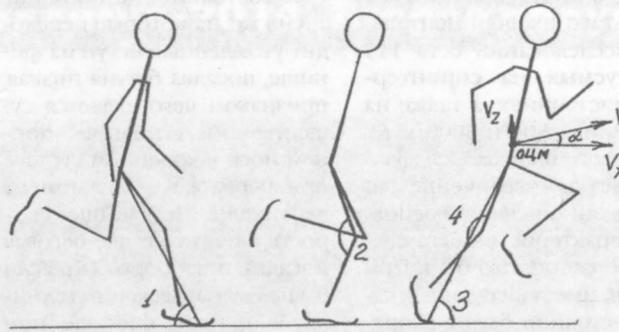
**Миф второй.** До сих пор бытует убеждение, что при спортивной ходьбе, беге и прыжке в длину надо ставить ногу на опору активным «за-

гребаящим» движением. Если проанализировать электромиограммы ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра во всех вышеупомянутых трех видах локомоций, то, кажется, что это утверждение соответствует действительности. На самом деле, это далеко не так. Разберем механизм постановки ноги на опору. После активного выноса бедра маховой ноги вперед оно тормозится. При этом торможении механическая энергия переходит от бедра к голени, выхлестывая ее вперед. Другими словами, вынос голени вперед происходит не за счет сокращения мышц — разгибателей коленного сустава, так как они в этой фазе не активны. Но вращение голени нужно остановить, чтобы поставить ногу на опору под нужным углом, который соответствует скорости передвижения спортсмена. И остановка вращения голени происходит за счет напряжения мышц задней поверхности бедра, которые являются сгибателями коленного сустава. Именно эта деталь техники бега позволяет ставить ногу на опору под нужным углом относительно беговой дорожки соответственно скорости передвижения. Кроме того, коррекция усилий мышц, направленных на остановку вращения голени, позволяет регулировать угол в коленном суставе. При увеличении скорости бега этот угол становится все более тупым, то есть нога ставится на опору все более выпрямленной, чтобы выдерживать увеличивающиеся силы инерции, действующие на тело спортсмена. Если не соответствовать этой закономерности, то мышцы просто не выдержат нагрузку, особенно при прыжке в длину, где ударная нагрузка на опорную ногу самая максимальная, равная примерно  $700$  кгс (10). Понятно, что, исключением является угол в коленном суставе опорной ноги при спортивной ходьбе, где, согласно правилам соревнований, нога

должна быть полностью выпрямлена. При беге и разбеге в прыжке с увеличением скорости передвижения все больше напрягаются ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедра маховой ноги перед ее постановкой на опору.

Возвращаясь к мифу об активной «загребающей» постановке ноги отметим, что установка на такое движение приводит к закреплению ног, а бег или разбег становится скованным, что легко определяется визуально. Это показала практика тренировок. На самом деле при техничном беге или разбеге внимание спортсмена должно концентрироваться на мышцах — сгибателях тазобедренного сустава, чтобы контролировать вынос бедра вперед. В прыжке в длину это известно под названием «выведение таза вперед». Дальше все происходит автоматически правильно — сначала торможение бедра маховой ноги, затем голени, чтобы стопа к моменту постановки ноги обрела нулевую продольную скорость относительно дорожки. Практически все мышцы ноги перед ее постановкой на опору уже напряжены, благодаря чему в фазе амортизации могут использоваться их упругие свойства, чтобы энергию упругой деформации отдать в фазе отталкивания (6). И никаких установок на «греблю», которая не совместима с легкой атлетикой.

**Миф третий.** Это стойкое убеждение в том, что при прыжке с разбега в длину ногу надо ставить на полную стопу, не на пятку (5, 6). На самом деле, как показали экспериментальные исследования, это не совсем так (13). Согласно этим данным, у прыгунов международного уровня наблюдается самый широкий диапазон угла постановки ноги — от стопорящего острого угла, с опорой на пятку, и до более близкой к себе постановки на всю стопу. Разумеется, во втором случае угол постановки ноги самый тупой. При различных углах постановки ноги достигается разное сочетание величин продольной и вертикальной скорости ОЦМ к моменту вылета. При стопорящей постановке ноги на пятку угол в коленном суставе самый большой, то есть нога ставится более выпрямленной, чем при другом



**Рис. Продольная реакция опоры и изменение продольной скорости ОЦМ в периоде опоры.**

**Обозначения:**  $R_{тор}$  и  $R_{отт}$  — опорная реакция в фазах торможения и отталкивания,

$V_{п}$  и  $V_{в}$  — скорость ОЦМ в моментах постановки ноги и вылета,

$V_{min}$  — минимальная скорость,  $-\Delta V$  и  $\Delta V$  — потери и прирост скорости,

$t_{тор}$  и  $t_{отт}$  — время торможения и отталкивания;

**а, б, в** — позы бегуна в моментах постановки ноги, вертикали и вылета;

**1 и 3** — углы постановки ноги и её отрыва от опоры, **2 и 4** — углы в коленном суставе опорной ноги;

$V_z$ ,  $V_x$  и  $V$  — вертикальная, продольная и результирующая скорости ОЦМ,

$\alpha$  — угол вылета ОЦМ.

**Примечание:** с некоторыми допущениями предполагается равенство силы реакции опоры и скорости ОЦМ, поэтому изменение скорости рассчитывается по опорным реакциям.

виде ее постановки на опору. В этом случае нога выполняет функцию «перевернутого маятника» в полной мере, как это наблюдается при прыжке с шестом, где шест и является этим маятником (15). При таком способе постановки ноги ОЦМ прыгуна приобретает наибольшую вертикальную скорость, однако потери продольной скорости здесь самые существенные. При этом за счет большой вертикальной скорости достигается самый значительный угол вылета ОЦМ, что обеспечивает высокий результат. Заметим, что при использовании механизма «перевернутого маятника» меньше используются упругие свойства МСК.

В случае постановки ноги на всю стопу механизм «перевернутого маятника» реализуется в меньшей степени, так как угол в коленном суставе толчковой ноги значительно увеличен. Однако это позволяет использовать упругие свойства МСК в большей степени. В этом варианте техники прыжка потери продольной скорости ОЦМ минимальные, поэтому ее величина в момент вылета самая большая. Но его вертикальная скорость и угол вылета существенно ниже, чем в варианте со стопорящей постановкой ноги на пятку. Но что

выгоднее? Ответ — согласно расчетам, приращение вертикальной скорости ОЦМ к моменту его вылета вдвое выгоднее, чем увеличение его продольной скорости (18). К тому же при прыжке со стопорящей постановкой ноги на опору вращение тела прыгуна головой вперед меньше, чем при постановке ноги на всю стопу. Другими словами, при втором способе нужно обладать большим умением противодействовать закручиванию туловища, чтобы выбросить ноги вперед как следует, для достижения самой большой дальности прыжка. Скорее всего, эти оба способа постановки ноги на опору являются сугубо индивидуальной особенностью прыгунов в силу тех или иных причин.

**Миф четвертый.** Он относится к величине вертикальных колебаний ОЦМ при беге. Экспериментально установлено, что у бегунов на средние и длинные дистанции, даже при одинаковых росте и весе тела, этот показатель четко связан с их квалификацией. Чем квалифицированнее бегун, тем меньше эти колебания и ниже затраты энергии на вертикальные перемещения его тела, а также острее угол отталкивания (16). Поэтому и возникло убеждение, что эта особен-

ность вызвана какой-то особой техникой движений звеньев тела бегунов высокого уровня. Однако это не так, поскольку здесь спутаны следствие и причина. Дело в том, что биомеханика бега характеризуется законом «больше скорость — меньше ям», известная каждому водителю автомобиля, о чем иногда напоминают ямы на наших дорогах. Чем больше скорость ходьбы и бега, тем меньше колебания ОЦМ в вертикальном направлении (12). Согласно этим экспериментальным данным, при росте скорости время опоры становится меньше. При этом экстремальные значения силы давления стопы на опору растут, однако не в такой степени, как уменьшается время опоры. Из-за этого импульс силы давления на опору, то есть площадь под кривой силы, с ростом скорости бега падает. И чем меньше становится импульс силы, тем меньше вертикальное перемещение ОЦМ. Другими словами, небольшого импульса силы воздействия на ОЦМ не хватает, чтобы переместить его на ту прежнюю высоту, что присуща бегу с низкой скоростью и значительным импульсом силы. Это закон механики. И этот закон никак не обойти — бежит ли один и тот же спортсмен при разных

скоростях, от небольшой до максимальной, или бегут спортсмены разной квалификации на соревнованиях. Ясно, что бегун второго разряда и мастер спорта показывают разную скорость, и теперь понятно, почему у мастера вертикальные колебания ОЦМ будут не 8–10 см, как у второго разрядника, а 4–5 см. Более того, у спринтеров эти значения вообще рекордные — около 1 см.

Итак, понятно, что величина вертикальных колебаний ОЦМ, а значит, и вертикальной механической работы, являются следствием скорости бега. И этот показатель мало связан с особенностями техники бегунов. Однако если искать объяснение каких-то причин различий между спортсменами одинаковой квалификации, в особенности международного класса, то следует смотреть на антропометрические индивидуальные различия, а также на угол отталкивания. Чем он острее, тем меньше угол вылета ОЦМ и меньше вертикальные колебания тела бегуна.

**Миф пятый.** Это заблуждение относится к технике бега на финише коротких, средних и длинных дистанций. Считается, что рост вертикальных колебаний ОЦМ, уменьшение частоты и длины шагов, а также угла разведения бедер и более низкий пронос голени маховой ноги являются спецификой утомления. На самом деле это не так. Здесь опять причина подменяется следствием. Как мы уже отметили выше, при росте скорости бега уменьшаются вертикальные колебания ОЦМ. Кроме того, есть четкая, экспериментально установленная зависимость — чем выше скорость бега, тем больше частота и длина шагов, больше угол разведения бедер и выше пронос стопы маховой ноги относительно таза (7). Следовательно, если пойти по этой зависимости в обратном направлении, то получится, что с падением скорости бега значения этих характеристик будут уменьшаться. Но эта закономерность справедлива для бега в неутомленном состоянии. Возникает вопрос: сохраняется ли она при беге в состоянии утомления на финише? Оказалось, что да, сохраняет-

ся, и это было установлено в результате экспериментальных исследований бега 115 испытуемых на спринтерских дистанциях, а также на дистанциях 800 и 5000 м (3, 1). В итоге вытекает следующий вывод — увеличение или уменьшение значений основных характеристик бега связано со скоростью бега. При этом не имеет значения, в каком состоянии бежит спортсмен — в утомленном или наоборот. Это было доказано с подстановкой величин характеристик техники бега, показанных на финише всех пяти дистанций, в уравнения регрессии, которые были получены в результате исследования закономерностей бега в неутомленном состоянии. Вывод — не утомленный спортсмен может произвольно уменьшать скорость до той величины, которая характерна для финиша на той или иной дистанции. При этом все вышеперечисленные характеристики техники бега по своим значениям будут соответствовать показателям бега в утомленном состоянии.

Однако в сознании любопытных тренеров и спортсменов наверняка будет пульсировать вопрос — неужели нет истинно специфических признаков утомления на финише бега? То есть, нет ли изменений техники бега, которые выпадают из корреляционной зависимости «скорость бега — характеристика техники»? Другими словами — если есть, то это значит, что имеет место «ломка» техники бега. Оказывается, специфические изменения техники бега в состоянии утомления существуют. Первыми это заметили в своих исследованиях Л.В. Чхаидзе в беге на 400 м (11) и А.И. Комаров на дистанции 800 м (4). Согласно их данным, «ломка» техники проявляется в том, что нога ставится на опору существенно более выпрямленной в коленном суставе и слишком далеко вперед от проекции ОЦМ на опору. Подтверждением этим фактам явились результаты последующих исследований (3, 1). И здесь было выявлено такое же явное искажение техники бега на финише 200, 400 и 800 м. Почему искажение? Дело в том, что на небольших скоростях бега в неутомлен-

ном состоянии, по величине таких же, на которые переходит утомленный бегун на финише, посадка бегуна низкая, признаком чего является существенное сгибание опорной ноги в коленном суставе при переходе через момент вертикали. Чем выше скорость бега, тем выше беговая посадка, и наоборот (8). Если бы не было искажений техники бега, то на финише, при небольшой скорости, нога должна была быть относительно сильно согнутой. Но при утомлении все происходит наоборот, так как мышцы-сгибатели и разгибатели тазобедренного сустава маховой ноги утомляются больше чем другие мышцы ноги. Это было выявлено при сравнении электрической активности мышц ноги при беге в неутомленном и утомленном состоянии (3, 1). Из-за острого утомления мышц тазобедренного сустава нарушается соответствие суставных угловых скоростей при разгоне и торможении бедра, и голень не может подтягиваться ближе к проекции ОЦМ на опору, как в начале дистанции. Отсюда слишком далекая постановка ноги от себя и сильное выпрямление ноги в коленном суставе. Это и является специфическим искажением техники бега в состоянии утомления.

Кроме того, согласно этим исследованиям, выявленная неестественная по величине потеря мощности отталкивания. Исходной причиной явилось ухудшение упругих свойств трехглавых мышц голени из-за утомления, которые являются основным движителем тела бегуна в периоде опоры. Из-за этого голеностопный сустав хуже использует свои рессорные функции в фазе амортизации, что резко ухудшает мощность сокращения в фазе отталкивания.

Итак, в этой статье проанализировано пять мифов, бытующих в практике и теории легкой атлетики. Авторы надеются, что их развенчание, обоснованное экспериментальными данными, поможет формированию реального понимания основ легкоатлетических локомоций. Без сомнения, это внесет свой положительный вклад в учебно-тренировочный процесс, если их грамотно использовать. ◆

## Литература:

1. Аракелян Е.Е., Тюпа В.В., Михайлова О.Д., Мнухина О.Н. (2011). Биомеханика утомления в беге. Теория и практика физической культуры. 1: 66–73.
2. Бандейкина Л.К. (1968). Исследования техники спринтерского бега и некоторых факторов, способствующих совершенствованию структуры движений. Дисс. ...канд. пед. наук. Л., 1968.
3. Гусейнов Ф., Мироненко И., Травин Ю., Тюпа В. (1982). Утомление и техника бега. Легкая атлетика. 9: 8–10.
4. Комаров А.И. (1974). Изменение двигательной структуры бега на средние дистанции под влиянием утомления и методы коррекции. Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. М., 23 с.
5. Михайлов Н.Г., Якунин Н.А., Лазарев И.В. (1987). Биомеханические аспекты техники прыжков в длину. Госкомспорт СССР, М., 48 с.
6. Попов В.Б. (1977). Прыжок в длину. Физ. М., 96 с.
7. Тюпа В.В. (1977). Исследование внутрицикловых биомеханических характеристик спринтерского бега. Дисс. ...канд. пед. наук. М., 108 с.
8. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Примаков Ю.Н. (1990). Биомеханика бега (механическая работа и энергия). М., ПЦОЛИФК, 98 с.
9. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Примаков Ю.Н. (2009). Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега. М., Олимпия, 58 с.
10. Тюпа В.В., Аракелян Е.Е., Гридасова Е.Я., Мнухина О.Н. (2011). Биомеханические основы техники прыжка в длину. М., ТВТ Дивизион, 126 с.
11. Чхаидзе Л.В. (1948). Влияние утомления на структуру движений при беге. Теория и практика физической культуры. 10: 457–462.
12. Cavagna G.A., Thys H., Zamboni A. (1976). The sources of external work in level walking and running. J. Physiol. 262: 639–657.
13. Karayannis M.A. (1978). Cinematographical analysis of the long jump take-off of the best nine long jumpers at the 1974 WCAA championships. Track and Field Quarterly Review. 78: 17–24.
14. Knuessel H., Geyer H., Seyfarth A. (2005). Influence of swing leg movement on running stability. Human Movement Science. 24: 532–543.
15. Mackenzie R.J. (2003). What does the take-off really do? Track Coach. 164: 5233–5237.
16. Miura M., Kobayashi K., Miyashita M., Matsui H., Sodeyama H. (1973). Experimental study on biomechanics in long distance running. Budapest. In: Review of our researches. Nagoya. 46–56.
17. Pontzer H. (2005). A new model prediction locomotor cost from limb length via force production. The Journal of Experimental Biology. 2008: 1513–1524.
18. Ramey M. (1973). The significance of angular momentum in long jumping. J. Research Quarterly. 44, 4: 488–497.

# Подписка-2014. Второе полугодие

## Уважаемые читатели!

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

### Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала  
«Легкая атлетика»  
ИНН 7724102962,  
КПП 770201001  
р/с 40702810838070100578  
Московский банк  
Сбербанк России ОАО, г. Москва  
БИК 044525225,  
кор.счет 3010181040000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2014 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



Основан в 1841 году

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 044525225  
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3010181040000000225

за подписку на 2-е полугодие 2014 г.  
(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика \_\_\_\_\_

Адрес плательщика \_\_\_\_\_

Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп.

Итого \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп. « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 г.

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

Кассир

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 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 044525225  
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3010181040000000225

за подписку на 2-е полугодие 2014 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

# Молот метает Татьяна Лысенко

## Анализ техники

В Научно-исследовательском институте информационных технологий Московской государственной академии физической культуры (НИИТ МГАФК) проводятся исследования, цель которых — совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта. Основные методы исследования — это скоростная видеосъемка, математическое моделирование и математические методы анализа и обработки данных. Следует отметить, что скоростная видеосъемка — это один из наиболее точных методов регистрации движений спортсменов, и в первую очередь в условиях соревнований.

ки — 500 кадров в секунду. Спортсменка выполняет метание с четырех поворотов.

На **кадре 1** — окончание предварительного раскручивания. **Кадры 2–7** — двухопорная фаза. Для всех поворотов, кроме первого, двухопорная фаза начинается с постановки правой ноги. Поскольку при раскручивании молота правая нога уже находится на опоре, определить длительность первой двухопорной фазы не представляется возможным. Первая одноопорная фаза начинается с отрыва правой ноги (**кадр 7**) и длится до постановки правой ноги (**кадр 10**). Определить длительность первого поворота мы не можем, так как не можем определить дли-

3\_1 — длительность одноопорной фазы в третьем повороте;

3\_2/1 — соотношение длительностей двухопорной и одноопорной фаз в третьем повороте;

4\_2 — длительность двухопорной фазы в четвертом повороте;

4\_1 — длительность одноопорной фазы в четвертом повороте;

4\_2/1 — соотношение длительностей двухопорной и одноопорной фаз в четвертом повороте;..

Финал — длительность финальной фазы: от постановки правой ноги после четвертого поворота (после окончания одноопорной фазы) до момента выпуска молота;

Общ — общая длительность движения: от начала одноопорной фазы в первом повороте до момента выпуска молота;

Сум\_2 — суммарная продолжительность двухопорных фаз (начиная со второго поворота);

Сум\_1 — суммарная продолжительность

Л.А. ХАСИН,  
директор НИИТ МГАФК,  
руководитель  
комплексной научной  
группы (КНГ)  
по легкоатлетическим  
метаниям  
А.Б. РАФАЛОВИЧ,  
с.н.с. НИИТ МГАФК,  
член КНГ

одноопорных фаз (начиная со второго поворота).

Для данной попытки характерна высокая стабильность длительности одноопорных фаз второго, третьего и четвертого поворотов. Длительности двухопорных фаз сокращаются от поворота к повороту.

Нами проведен статистический анализ фазовой структуры девяти попыток спортсменки в период 2011–2013 гг. В **таблицах 2 и 3** представлены описательные статистики и коэффициенты корреляции между результатом и длительностью фаз.

В **таблицах 4 и 5** представлены описательные статистики и коэффициенты корреляции между результатом и дли-

Временные характеристики лучшего броска Т.Лысенко (78,80) на ЧМ-2013, с

1_1	2_2	2_1	2_2/1	3_2	3_1	3_2/1	4_2	4_1	4_2/1	Финал	Общ	Сум_2	Сум_1
0,31	0,284	0,266	1,068	0,212	0,264	0,803	0,182	0,268	0,679	0,22	2,006	0,678	0,798

В данной статье представлены результаты анализа техники олимпийской чемпионки в метании молота Татьяны Лысенко, в том числе победного броска на чемпионате мира-2013 в Москве и девяти бросков, выполненных спортсменкой на международных соревнованиях в 2011–2013 годах, рассчитаны длительности фаз, проведен статистический анализ, который позволил выявить некоторые особенности техники спортсменки.

Рассмотрим лучшую попытку Татьяны Лысенко на ЧМ-2013 (78,80). Этот результат стал рекордом России и лучшим результатом спортсменки. Скорость видеосъем-

тельности первой двухопорной фазы.

Второй поворот представлен на **кадрах 10–19**; третий — на **кадрах 19–29**; четвертый — на **кадрах 30–38**; финал — на **кадрах 39–45**.

Длительности фаз представлены в **таблице 1**.

В таблицах используются следующие обозначения.

1\_1 — длительность одноопорной фазы в первом повороте;

2\_2 — длительность двухопорной фазы во втором повороте;

2\_1 — длительность одноопорной фазы во втором повороте;

2\_2/1 — соотношение длительностей двухопорной и одноопорной фаз во втором повороте;

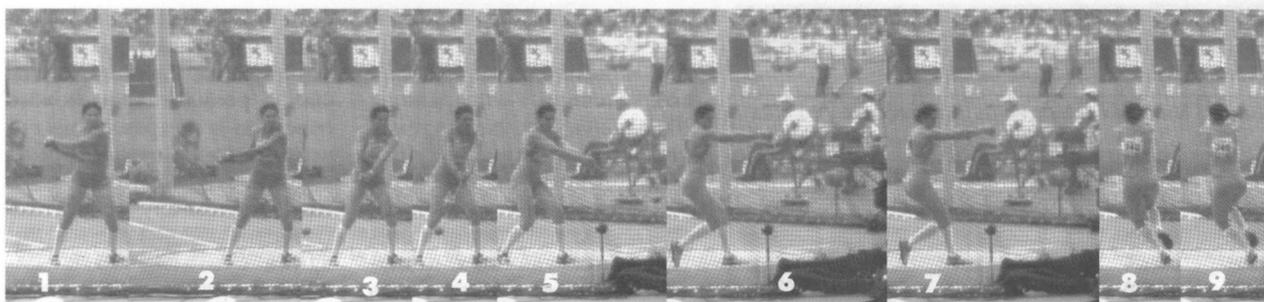
3\_2 — длительность двухопорной фазы в третьем повороте;

Таблица 2  
Описательные статистики результата и временных характеристик девяти бросков Т.Лысенко, выполненных в 2011–2013 гг.

Показатели	Среднее	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение	Ошибка среднего
Результат, м	75,38	72,74	78,80	2,35	0,78
1_1, с	0,327	0,310	0,354	0,015	0,005
2_2, с	0,293	0,274	0,308	0,011	0,004
2_1, с	0,266	0,240	0,284	0,014	0,005
2_2/1, с	1,105	1,000	1,283	0,085	0,028
3_2, с	0,230	0,194	0,284	0,033	0,011
3_1, с	0,274	0,250	0,308	0,021	0,007
3_2/1, с	0,852	0,630	1,109	0,178	0,059
4_2, с	0,198	0,174	0,226	0,021	0,007
4_1, с	0,268	0,256	0,298	0,012	0,004
4_2/1, с	0,740	0,631	0,863	0,085	0,028
Финал, с	0,229	0,200	0,252	0,017	0,006
Общее, с	2,086	1,994	2,170	0,066	0,022
Сум_2, с	0,722	0,654	0,802	0,057	0,019
Сум_1, с	0,808	0,756	0,848	0,029	0,010

Таблица 3  
Коэффициенты корреляции результата с продолжительностью фаз девяти бросков Т.Лысенко, выполненных в 2011–2013 гг. (жирным выделены значимые коэффициенты корреляции)

1_1	2_2	2_1	2_2/1	3_2	3_1	3_2/1	4_2	4_1	4_2/1	Финал	Общ	Сум_2	Сум_1
-0,3939	-0,6974	0,1768	-0,4809	-0,8058	0,5497	-0,7560	-0,6888	-0,5098	-0,4632	0,2382	-0,6464	-0,8600	0,2631
<b>p=,294</b>	<b>p=,037</b>	<b>p=,649</b>	<b>p=,190</b>	<b>p=,009</b>	<b>p=,125</b>	<b>p=,018</b>	<b>p=,040</b>	<b>p=,161</b>	<b>p=,209</b>	<b>p=,537</b>	<b>p=,060</b>	<b>p=,003</b>	<b>p=,494</b>



тельностью фаз в четырех попытках ТЛысенко на ЧМ-2013.

Судя по описательным статистикам девяти бросков (2011–2013 гг.) и четырех бросков на ЧМ-2013, убывание длительности двухопорных фаз присутствовало во всех попытках. Среднее значение длительности одно-

опорной фазы для третьего поворота отличается от средней длительности этой фазы для второго и четвертого поворотов. Данное различие составляет 0,02 с (см. табл. 4), что с учетом скорости перемещения снаряда соответствует повороту примерно на 20 градусов. Такая разница вряд

ли может считаться незначительной.

Увеличение длительности одноопорной фазы в третьем повороте означает, по-видимому, снижение скорости перемещения молота в третьей одноопорной фазе. При этом во всех попытках спортсменка по-

казала высокие результаты. Также наблюдается существенное уменьшение длительности двухопорных фаз, что естественно, поскольку происходит увеличение скорости вращения молота от второго к четвертому повороту.

Корреляционный анализ, проведенный по результатам четырех попыток на ЧМ-2013, не выявил значимых корреляционных связей результата и продолжительности отдельных фаз. Видимо, это объясняется высокой стабильностью техники и небольшим количеством анализируемых попыток.

Анализ результатов, проведенный по скоростным видеосъемкам за период 2011–2013 гг. (девять попыток), показал, что наблюдается значимая корреляционная зависимость результата и длительности двухопорных фаз. Зависимость имеет следующий вид: чем короче двухопорная фаза, тем выше результат. Значения длительностей двухопорных фаз представлены в **таблице 2**.

Таблица 4

Описательные статистики результата и временных характеристик четырех бросков Т.Лысенко на ЧМ-2013

Показатели	Среднее	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение	Ошибка среднего
Результат, м	77,65	76,90	78,80	0,82	0,41
1_1, с	0,320	0,310	0,330	0,010	0,005
2_2, с	0,284	0,274	0,290	0,007	0,003
2_1, с	0,266	0,254	0,274	0,009	0,004
2_2/1, с	1,067	1,000	1,142	0,058	0,029
3_2, с	0,204	0,194	0,214	0,010	0,005
3_1, с	0,286	0,264	0,308	0,021	0,010
3_2/1, с	0,719	0,630	0,803	0,088	0,044
4_2, с	0,179	0,174	0,184	0,005	0,002
4_1, с	0,263	0,256	0,268	0,005	0,003
4_2/1, с	0,682	0,664	0,719	0,025	0,013
Финал, с	0,233	0,210	0,252	0,021	0,010
Общее, с	2,033	1,994	2,068	0,038	0,019
Сум_2, с	0,667	0,654	0,680	0,014	0,007
Сум_1, с	0,814	0,790	0,840	0,024	0,012

Как видно из **таблиц 2 и 4**, диапазон результатов и длительностей фаз по девяти попыткам 2011–2013 гг. отличается от диапазона результатов и длительностей фаз, рассчитанных по попыткам на ЧМ-2013. Видимо, наличие менее удачных попыток позволило выявить представленные в **таблице 3** значимые корреляционные связи.

Представленный корреляционный анализ на основе скоростной видеосъемки в сочетании с оценками стабильности фаз может быть использован при оценивании индивидуальной техники. При высокой ста-

бильности длительностей фаз и наличии значимой корреляции длительностей фаз с результатом можно говорить о направлении совершенствования технического мастерства спортсмена. В нашем случае статистический анализ дает основания считать, что к ЧМ-2013 спортсменка подошла, имея очень высокий уровень показателей технической и функциональной подготовленности.

В следующих номерах журнала «Легкая атлетика» мы планируем продолжить анализ техники Татьяны Лысенко и других спортсменов – членов сборной команды России по метаниям. ♦

Таблица 5

Кoeffициенты корреляции результата и продолжительности фаз четырех бросков Т.Лысенко на ЧМ-2013 (значимые коэффициенты корреляции не обнаружены)

1_1	2_2	2_1	2_2/1	3_2	3_1	3_2/1	4_2	4_1	4_2/1	финал	общ	Сум_2	Сум_1
-,4562	-,0862	,2916	-,2344	,1940	-,3954	,3322	,3823	,5984	-,0379	-,0954	-,1507	,2256	-,1150
$r=,544$	$r=,914$	$r=,708$	$r=,766$	$r=,806$	$r=,605$	$r=,668$	$r=,618$	$r=,402$	$r=,962$	$r=,905$	$r=,849$	$r=,774$	$r=,885$

## rusathletics.com сообщает

### «Бриллиантовая лига»-2014

Это будет пятый сезон «Бриллиантовой лиги», в которую входят 14 лучших в мире турниров по приглашению. Они состоятся в странах Азии, Европы, Ближнего Востока и США.

В каждом из 32 видов, включенных в «Бриллиантовую лигу», есть свой зачет (Diamond Race). Зачетными для каждого вида будут по семь этапов. За первое место начисляется четыре очка, за второе – два, за третье – одно. На финальных соревнованиях в Цюрихе и Брюсселе призовые баллы удваиваются. Победитель общего зачета в каждом виде программы получит 40 000 долларов и главный приз – Diamond Trophy.

Доха (Катар) – 9 мая  
 Шанхай (Китай) – 17 мая  
 Юджин (США) – 31 мая  
 Рим (Италия) – 5 июня  
 Осло (Норвегия) – 11 июня  
 Нью-Йорк (США) – 14 июня  
 Лозанна (Швейцария) – 3 июля  
 Париж (Франция) – 5 июля  
 Лондон (Великобритания) – 11–12 июля  
 Монте-Карло (Монако) – 18 июля  
 Стокгольм (Швеция) – 21 августа  
 Бирмингем (Великобритания) – 24 августа  
 Цюрих (Швейцария) – 28 августа  
 Брюссель (Бельгия) – 5 сентября

### Сокращения

МОК принял решение уменьшить количество легкоатлетов, которые смогут выступить на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро.

Легкоатлетический турнир Олимпийских игр-2016 будет насчитывать 2000 участников, сообщает insidethegames. В Лондоне число легкоатлетов было значительно больше – 2231. Это был рекордный показатель для «королевы спорта».

Заместитель генерального секретаря ИААФ Ник Дэвис отметил, что сокращение произошло при согласовании и полной поддержке Международной ассоциации легкоатлетических федераций. А стандартная олимпийская квота ИААФ – 2000 человек.

Вице-президент ИААФ, глава оргкомитета «Лондон-2012» Себастьян Коэ подчеркнул, что не стоит беспокоиться на счет объявленного сокращения, поскольку это просто возвращение к норме. Однако Коэ сообщил, что представительство легкоатлетов на ближайшей Олимпиаде будет наименьшим с Игр-1992 в Барселоне, на которых выступили 1725 представителей этого вида спорта. Уже сейчас известно, что к следующему Играм лишь легкая атлетика потеряет в численности спортсменов.

## Спортивный телетайп

### «Ночь Москвы» – 2014

В ночь с пятницы на субботу 14–15 февраля в Москве, в легкоатлетическом манеже «Крылатское», состоялся очередной, 14-й по счету сверхмарафон «Ночь Москвы», включивший в себя открытый Чемпионат России по бегу на 100 км в помещении совместно с 6-часовым пробегом на Кубок и призы итальянского общества «Passatore». Организатор соревнований – беговой клуб «Парсек» под председательством М.С. Попова.

Победителем XIV сверхмарафона «Ночь Москвы Passatore» у мужчин стал Вадим Шарков (Хабаровск) – за 6 часов он преодолел 87 км 188 м. На втором месте – Виталий Верендякин (Саранск) – 80 км 900 м, на третьем – Данил Десятниченко (Ростовская обл.) – 80 км 400 м.

У женщин Кубок Passatore завоевала Юлия Хазова (Рыбинск) – 76 км 722 м, на втором месте – Надежда Шиханова (Киров) – 75 км 651 м, на третьем – Саргылана Неустроева (Якутск) – 72 км 000 м. Результат Хазовой оказался третьим абсолютным результатом наших «Ночей» за четырнадцать лет их проведения.

По истечении шести часов также закончили свой локальный спор и эстафетные команды. Эстафета посвящалась, в первую очередь, памяти основателя и бессменного руководителя бегового клуба «Факел» Г.М. Крылова – «Факел» и вышел победителем с суммарным результатом в 90 км 600 м, на втором месте – «Парсек», на третьем – «Найк».

Чемпионами России по бегу на 100 км стали: Вадим Шарков (Хабаровск) – 6:56.52 и Надежда Шиханова (Киров) – 7:56.49. Серебряные медали: Владимир Бурзак (Набережные Челны) – 7:56.32 и Юлия Хазова (Рыбинск) – 8:09.03. Бронзовые: Владислав Макаров (Киров) – 7:59.57 и Саргылана Неустроева (Якутск) – 8:40.02.

Владимир ШАШКОВ,  
 участник XIV сверхмарафона «Ночь Москвы»

# Владимир Михайлович Дьячков — спортсмен, тренер, ученый, человек

**8 августа исполняется 110 лет со дня рождения Владимира Михайловича Дьяčkова, выдающегося спортсмена, тренера, ученого, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР, доктора педагогических наук, профессора.**

Есть на свете удивительные совпадения событий и судеб. Он родился в период проведения III Олимпийских игр современности, и в дальнейшем судьба тесно свяжет его со спортом и олимпийским движением. Владимир Михайлович ДЬЯЧКОВ родился в 1904 году в Тифлисе. Его отец был преподавателем гимнастики в кадетском корпусе. Он видел в спорте важнейшее средство физического и духовного совершенства и старался с детства привить любовь к нему сыновьям. Это сыграло в судьбе его детей, Бориса и Владимира, огромную роль.

## Первое открытие и первый рекорд

После утверждения советской власти в Закавказье братья, имея хорошую физическую и гимнастическую подготовку, добровольно вступили в ряды Красной армии в качестве физруков пехотнопулеметных курсов. И здесь решающее значение сыграла встреча с командиром Восточной бригады курсантов Н.Н. Бязи. «Нам с братом удивительно повезло, что в самом начале своего жизненного пути мы встретились с Николаем Николаевичем. Он стал для нас, по существу, вторым отцом и мудрым наставником, воспитывая личным примером, требовательностью и добротой, проявляемой ко всем, кто его окружал, кто был в его подчинении», — с благодарностью писал впоследствии В.М. Дьячков.

Именно в эти годы стали проводить олимпиады Отдельной Кавказской армии, и братьям, наряду с ежедневными занятиями по физической подготовке с курсантами, приходилось тренироваться и выступать самим. Готовясь к армейским олимпиадам, они стремились повысить результаты в полюбившейся им легкой атлетике, но испытывали острый недостаток специальной литературы, поэтому без конца экспериментировали: заносили данные своих тренировок в дневники, а затем подвергали их самому тщательному анализу. Так родилось первое открытие в совершенствовании методики тренировки — братья стали первыми в стране, применившими круглогодичную тренировку с использованием принципа разносторонности.



Результаты не замедлили сказаться. В 1924 году на очередной олимпиаде Кавказской армии Владимиру Дьячкову удалось показать в прыжке с шестом результат 3,58, превысив всесоюзный рекорд. А в конце августа в Москве на втором Всесоюзном празднике физической культуры команда Закавказья, несмотря на дождливую погоду, заняла девять первых мест в легкоатлетической программе, четыре из которых были на счету Владимира: в прыжке в высоту, с шестом, длину с места и в барьерном беге на 110 м. В прыжке с шестом

он установил новый всесоюзный рекорд — первый на его счету.

Праздник завершился большим вечером в Московском институте физкультуры, в котором участвовали и знаменитые профессора В.В. Гориневский, П.А. Рудик и многие другие. Во время праздника братья познакомились с учебной программой, аудиториями и решили на следующий год поступать в этот вуз. Год упорной подготовки завершился поступлением в институт и переездом в Москву.

## Студент. Тренер

Став студентами, братья Дьячковы сохраняли свой тренировочный режим. Вступив в армейский клуб ОППВ (позднее ЦДКА), они летом тренировались на стадионе в Сокольниках, а зимой — в конном манеже старого Лефортово. Тогда еще не было научно обоснованной методики тренировки, поэтому приходилось до всего доходить самим, приобретая необходимый опыт. После окончания первого курса В.Дьячков был включен в состав сборной команды страны для участия в первенстве Спортивного рабочего союза Франции. В команду были призваны А.Максунов, А.Решетников, Я.Черношварц, А.Демин, М.Подгаецкий, М.Шаманова, Е.Шувалова и другие.

Выехав впервые на соревнования за рубеж, они стали полпредами спорта молодой Советской страны. Выступая в Париже через 3 часа после приезда на вокзал, эта команда в десяти номерах программы заняла девять первых и семь вторых мест. Наибольший успех пришелся на выступления Анатолия Решетникова в метании копья, Марии Шамановой в беге на 60 и 250 м и Владимира Дьяčkова в прыжке с шестом.

Успехи советских легкоатлетов имели большой международный резонанс в левой прессе, но не смогли умолчать о них и крупные буржуазные газеты.

В последующие годы Владимир Дьячков неоднократно и успешно представлял страну на различных соревнованиях Международного рабочего союза.

Годы обучения братьев Дьячковых в институте физкультуры совпали с процессом становления научных основ советской системы физического воспитания. В 1925, 1927 и 1929 годах в его стенах прошли три Всесоюзные научные конференции, и все студенты с пристальным вниманием следили за ходом этих научных форумов. Особенно близки им были работы В.В. Гориневского, от которого братья часто получали полезные советы на основе данных медицинских обследований в процессе тренировки и соревнований. «Богатейший научный материал, накопленный в течение многих лет, в том числе и во время Спартакиады 1928



Владимир Михайлович Дьячков с Таисией Ченчик...

года, позволил В.В. Гориневскому выступить в качестве создателя самой современной для того времени концепции спортивной тренировки. В монографии «Научные основы тренировки» он одним из первых в мире с естественнонаучных и педагогических позиций обосновал процесс подготовки спортсменов высокого класса, — писал позднее профессор В.М. Дьячков. — Мы жадно впитывали новинки и сами старались внести вклад в спортивную науку».

В 1929 году братья закончили вуз, после чего Борис отправился в родной Тбилиси, а Владимир продолжил работу в ЦДСА, тренируя зимой гимнастов, а летом — легкоатлетов. Сезонность работы диктовало отсутствие манежа. Но и в этих условиях Дьячков-легкоатлет нашел выход, дополняя зимние тренировки упражнениями со штангой, гимнастикой и акробатикой. Имея такую направленность, он в 1933 году занял третье место в первенстве СССР по гимнастическому многоборью в группе мастеров. Позднее он вспоминал: «Многие удивлялись этому, не зная, что я свой спортивный путь начинал с гимнастики, много преподавал ее, постоянно совершенствуясь в этом виде, который считаю весьма полезной школой движений для каждого спортсмена и каждого человека».

Через три года после окончания инфизкульты он неожиданно для многих поступил в Московский архитектурный институт. Для принятия такого решения нужны были веские причины. С одной стороны, это удовлетворение еще одной, немногим известной, страсти Владимира Дьячкова — живо-

писи, рисования, которой он много лет уделял часть своего времени. В архитектуре же полет фантазии художника тесно переплетается с математической строгостью и точностью расчета, что было так близко его натуре. С другой стороны, это постановление ЦК ВКП(б) от 23.09.1929 года «О физкультурном движении», где резкой критике был подвергнут рекордсменский уклон.

По всей видимости, у Владимира Михайловича был громадный энергетический потенциал. Ведь еще во время учебы в институте физкультуры, а затем и в архитектурном, он продолжал тренерскую деятельность в армейском клубе, плодотворно тренировался и выступал сам на всесоюзных и международных соревнованиях. За отличные успехи в учебе и большую общественную работу ему была присуждена стипендия им. М.И. Калинина, значительно превышающая обычную. Но от ее получения В.Дьячков отказался в пользу другого студента, так как имел хороший тренерский заработок. И этот поступок тоже не случаен. Ведь еще учась в инфизкульте, они с братом отсылали свою стипендию матери. Учеба в архитектурном отнимала много сил, особенно это сказывалось во время работы над дипломным проектом «Спортивный комплекс со стадионом». Эскизы, чертежи, расчеты... На тринадцати досках графически он выразил свою мечту спортивного объекта будущего, где должно быть все красиво и удобно для атлетов. Оценка его работы была высока — фрагмент ее был опубликован в журнале «Архитектура Москвы».

### Архитектор — спортсмен — педагог

После окончания второго вуза архитектор, активный спортсмен и педагог хорошо уживались в одном человеке. Полученные знания математики и механики позволяли по-новому взглянуть на спорт, анализировать свою деятельность, строго рассчитывать индивидуальные возможности учеников. А среди них были А.Демин, П.Головкин, Е.Карпович — в легкой атлетике; Г.Бакланов — в гимнастике, ставший во время войны Героем Советского Союза, генерал-полковником, участником Парада Победы, впоследствии много сделавший для включения СССР в международное олимпийское движение.

В 1938 году появилась первая публикация В.М. Дьячкова «Летняя тренировка мастера (гимнаста)», а в 1939-м — целая серия статей в журнале «Гимнастика» (№ 1, 3—6).

В конце 1939 года ему предложили должность заместителя директора Грузинского научно-исследовательского института физкультуры, и он согласился вернуться в Тбилиси. О высоком уровне спортивного мастерства 35-летнего В.М. Дьячкова говорит и тот факт, что ему в 1939 году удалось установить личный рекорд в прыжке с шестом — 4,20 и с этим результатом он замкнул тройку лучших шестовиков Европы. В том же году ему присвоили звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

За всю спортивную карьеру, продолжавшуюся 25 лет, он установил тринадцать всесоюзных рекордов: три в беге на 110 м с/б, два — в прыжке в высоту и восемь — в прыжке с шестом. Десять раз он был чемпионом страны в этих видах, во-

семь раз входил в десятку лучших шестовиков Европы.

Новая работа захватила его: «Именно тогда я особенно остро почувствовал вкус к научному творческому поиску нового, неразгаданного, познал радость от решения поставленных жизненных задач».

Несмотря на большие трудности, до начала Великой Отечественной войны ему удалось провести теоретические и экспериментальные исследования по изучению особенностей динамики упругого шеста и его влияние на технику прыжка, выпустить методические брошюры «Прыжок с шестом» (1939) и «Прыжок в высоту» (1940) и ряд научных материалов в Грузинском НИИФК. В апреле 1941 года на научной конференции, проводившейся в институте, он выступил с сообщением «Динамика упругого шеста», которое стало итогом проведенных комплексных исследований, экспериментов и математических расчетов, дававших в руки практиков важные выводы и рекомендации. Весь характер исследования в этом виде легкой атлетики показывал направление будущей технической революции и рисовал прообраз появившихся через четверть века эластичных фиберглассовых шестов.

Именно в эти годы определились характер и цели поиска В.М. Дьячкова в спортивной науке, в полной мере раскрывшиеся в его научном и педагогическом творчестве послевоенного времени.

### Во время войны

С начала войны В.М. Дьячков был направлен военкоматом в эвакуогоспиталь, который разворачивался в Тбилиси. Пришлось осваивать технологии лечебной физической культуры, читать много литературы по общей и военной травматологии, оборудовать лечебный кабинет. Он и здесь завел своеобразный дневник-журнал, в котором исходные данные постепенно сменялись динамикой восстановления функций под влиянием занятий.

Признание этих методов со стороны больных и врачей пришло не сразу. Но после нескольких успешных случаев «цех ЛФК» заработал на полную мощность.

В конце 1942 года его вызвали в Москву и назначили начальником учебно-спортивного отдела ВДСО «Крылья Советов», председателем которого был Л.С. Хоменков. С начала войны в стране Государственный комитет обороны ввел всеобщее военное обучение. В этом обществе работу среди тружеников авиационной промышленности вели такие известные в стране спортсмены как А.Демин, И.Степанченко, Г.Коробков, Г.Турова и другие. Вскоре В.М. Дьячкову также поручили вести работу центральной секции общества, где в то время при поддержке соответствующих организаций была сосредоточена большая группа веду-

щих советских легкоатлетов. По сути дела, работа велась с членами сборной команды страны. Не просто было проводить учебно-тренировочный процесс в этот период даже в Москве: не хватало питания, времени, условий, чтобы выполнять необходимые тренировочные нагрузки, но Дьячков проводил занятия и тренировался сам.

С 1943 года возобновили чемпионаты страны по легкой атлетике: сначала в Горьком, а в 1944 году — в Ташкенте. На обоих чемпионатах он входил в число призеров и последний раз выиграл звание чемпиона страны в 1945 году в возрасте 41 года.

### Любимое дело

После окончания войны только в 1947 году он смог вновь вернуться к любимому делу — научно-исследовательской работе, став сотрудником Центрального (позднее Всесоюзного) научно-исследовательского института физической культуры. В этом же году напечатана его первая статья по вопросам тренировки в прыжке с шестом в журнале «Теория и практика физической культуры», на страницах которого он многократно будет публиковаться в дальнейшем.

### Прыжок с шестом

Здесь ему представилась возможность продолжить исследования, начатые еще в сороковом году, по прыжку с шестом. В это время у Дьяčkова-тренера подобралась интересная группа учеников, на которой апробировалась экспериментальная программа освоения техники прыжка и методики тренировки в этом виде легкой атлетики. Итогом исследований стала защита кандидатской диссертации «Техника и методика обучения в прыжках с шестом» зимой 1950 года. В этой работе знания, полученные в двух вузах, позволили выполнить тщательный биомеханический анализ всех фаз прыжка, определить параметры и критерии наиболее рациональной техники с шестами различной жесткости. Кроме того, в методике обучения и тренировки был проанализирован и обобщен как личный опыт, так и опыт подготовки Николая Озолина и других шестовиков нашей страны, имевших одни из лучших результатов в Европе. Методика освоения техники была выстроена в виде «трехмаршевой лестницы обучения», которую в полной мере можно сегодня отнести к первому в истории спортивной тренировки использованию идеи программированного обучения. Лучший из спортсменов экспериментальной группы В. Князев стал победителем соревнований на Фестивале молодежи в Будапеште.

Полученные результаты исследований вначале выльются в методическую брошюру «Прыжок с шестом: техника и тренировка», выпущенную издательством «Физкультура и спорт» в 1950 году, а в 1955 году — в монографию «Прыжок с шестом».

В 1950 году В.М. Дьяčkова назначают старшим тренером сборной страны по прыжкам. Совмещение научной работы с практической на этом уровне открывает ему большие возможности обобщения опыта подготовки ведущих спортсменов не только нашей страны, но и Европы, мира. Это связано с возможностью проводить кино съемку на крупнейших международных соревнованиях для последующего анализа техники ведущих зарубежных спортсменов, приобретения иностранной методической литературы и т.д.

Вышедшее в 1948 году постановление ЦК партии нацеливало спортивные организации на борьбу за мировое первенство и рекорды и, естественно, ЦНИИФКу ставится задача научно-методического обеспечения спортивного движения в стране.

### Прыжок в длину

Поэтому после завершения работы по прыжку с шестом В.М. Дьяčkов переключается на изучение проблемы подготовки прыгунов в длину высокой квалификации. Во многом здесь ему помогает опыт тренерской работы с такими спортсменами, как А.Демин, Н.Гурьянов, П.Головкин, имевшими еще до войны результаты на уровне 7,50. Как и в прыжке с шестом, он изучал вопросы рационального сочетания максимальной скорости

разбега с мощным толчком, распределение различных средств и методов тренировки в годичном цикле. Изданная в 1953 году монография «Прыжок в длину с разбега» давала возможность многим тренерам взять ее на вооружение в практической деятельности. В 1954 году объектом исследований Владимира Михайловича становится прыжок в высоту с разбега.

### Прыжок в высоту

Сам рекордсмен и трехкратный чемпион страны в этом виде легкой атлетики он имел свою точку зрения на резервы роста результатов. В отличие от существовавшей в то время теории стопорящего толчка, основанной на использовании невысокой скорости разбега и вылета за счет толчка под углом около 80°, он еще в 1940 году отмечал, что результат здесь зависит в большей степени от умения использовать в толчке повышению скорости разбега, где должны сочетаться концентрированные усилия маха и отталкивания, связанные с изменением горизонтального движения тела в разбеге в вылете вверх по более пологой траектории.

Его предположения подтвердились результатами исследований усилий прыгунов в отталкивании с использованием динамографической платформы, впервые изготовленной В.М. Абалаковым.

Экспериментальная работа с тренировавшимися у него В.Ситкиным, И.Кашкаровым, В.Дегтяревым и другими дала возможность выстроить методику подготовки в прыжке в высоту тогда наиболее эффективным перекидным способом, которая привела к многократным рекордам страны Игоря Кашкарова и его бронзовой медали на Олимпийских играх 1956 года.

### Исследователь

С 1955 года в стране стал выходить журнал «Легкая атлетика». В.М. Дьячков стал членом редколлегии и одним из постоянных авторов материалов по методике подготовки спортсменов, технике легкоатлетических прыжков, анализу выступлений на крупнейших международных соревнованиях, результатам исследований.

В 1957 году за успехи на тренерском поприще В.М. Дьячкову было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР». Однако это событие стало только стимулом для его дальнейшей деятельности как тренера (а под его руководством в то время готовились члены сборной по прыжкам в высоту и с шестом) и к а к исследователя, так как в ЦНИИФКу ему поручили возглавить группу ученых, среди которых были физиологи и психологи, а также специалисты разных видов спорта, по проблеме физической подготовки



... с Виктором Большовым



высококвалифицированных спортсменов. Как он вспоминал позже, была определена эффективность различных средств подготовки как специальной, так и общей.

Изучалось не только воздействие различных объемов и интенсивности применяемых упражнений, время, необходимое для восстановления организма (психики, физиологических показателей, опорно-двигательного аппарата), но и

воздействие доступных в то время средств, способствующих восстановлению.

Выявили, что у прыгунов в высоту после силовых упражнений восстановление происходит быстрее, чем после специальной прыжковой работы. А вес отягощений при совершенствовании техники должен быть таким, чтобы не нарушались ее параметры.

Отличительной чертой В.М. Дьякова как исследователя было то, что он все проверял практикой. И не случайно в этот период итогом многолетней работы стала выпущенная в 1958 году книга «Прыжок в высоту с разбега», которая до сих пор поражает ученых в области спорта оригинальностью своего построения и методик изучения техники. Переведенная на многие языки мира она предопределила дальнейшее совершенст-

воение техники и методики подготовки в прыжке в высоту, хотя там основным предметом исследования был перекидной способ.

Правильность стратегического направления сказалась на выступлении мужской сборной команды страны на Олимпийских играх в Риме в 1960 году, где первое, второе и четвертое места заняли Роберт Шавлакадзе, Валерий Брумел и Виктор Большов, проигравший по попыткам рекордсмену мира Джону Томасу, занявшему третье место.

Первый в истории СССР олимпийский чемпион и рекордсмен Роберт Шавлакадзе был учеником старшего из братьев Дьяковых — Бориса Михайловича, хотя весь цикл предолимпийской подготовки он прошел под руководством Владимира Михайловича, в то время старшего тренера сборной СССР.

### От теории к практике с Валерием Брумелем

Одной из вершин тренерской деятельности стала работа с Валерием Брумелем в 1960–1965 годах, ознаменовавшаяся целым каскадом выдающихся результатов на крупнейших международных соревнованиях и серией мировых рекордов в прыжке в высоту, за что тот трижды признавался спортивными журналистами лучшим спортсменом мира (1961–1963 гг.).

В подготовке Брумеля теория воплотилась в практику. Он оказался на благодатной почве, когда результаты исследований, проведенных в 1950-е годы, нуждались в человеке, который мог бы реализовать их в жизнь, естественно, с последующими уточнениями как в технике прыжка, так и в специфике тренировочного процесса. Таким человеком стал Валерий Брумел. Он не был только исполнителем. «Его интересовало все: для чего выполняется то или иное упражнение, что оно дает в системе тренировки, на что направлено. Но особенно его интересовали технические детали, тут он хотел познать все до конца. С глубокой мужской рассудительностью он относился к предмету своего спортивного выбора и не жалея сил трудился с каким-то особым вдохновением», — находим мы в воспоминаниях В.М. Дьякова.

Накопленный исследовательский и аналитический опыт, большой объем экспериментального материала и продолжающаяся практическая работа в сборной команде дали возможность перейти от важных, но частных задач современного спорта к проблемным решениям широкого профиля. Первым итогом этого стал выход в 1961 году капитального труда «Проблемы спортивной тренировки», где рассматривались закономерности физической подготовки спортсменов высших разрядов.

И вновь В.М. Дьякова назначают руководителем коллектива по

проблеме «Исследование методов технической подготовки высококвалифицированных спортсменов», где сам он осуществляет эту работу с прыгунами в высоту, и уже в 1963 году по этой тематике в трудах ЦНИИФКа появляется ряд публикаций.

Летом 1964 года В.М. Дьячковым была взята еще одна вершина. В Ленинграде в Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова он первым в нашей стране защитил диссертацию на соискание ученой степени доктора педагогических наук по направлению «Спортивная подготовка» «Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно-силовых видах спорта (по материалам исследования легкоатлетов-прыгунов), которая обобщала опубликованные ранее труды.

Этот год был ознаменован победой Валерия Брумеля и бронзовой медалью Таисии Ченчик на Олимпиаде 1964 года, хотя беспартийный Владимир Михайлович по некоторым причинам не смог руководить тренировкой своих подопечных в Токио.

В период следующего олимпийского четырехлетия в журналах «Легкая атлетика» и «Теория и практика физической культуры» были опубликованы статьи, посвященные различным вопросам технического мастерства спортсмена, а в 1967 году издана монография «Совершенствование технического мастерства спортсменов». Продолжалась подготовка сборной по прыжку в высоту к Мексиканской олимпиаде. В связи со сменой поколений в Мехико удалось получить серебряную медаль Антонине Окорковой и бронзовую – Валентину Гаврилову.

### Спор между стилями

Сенсацией Олимпийских игр 1968 года стала победа Роберта Фосбери в прыжке в высоту новым способом, в дальнейшем получившим имя победителя. Этому способствовало появление синтетических покрытий на стадионах и мягких поролоновых мест для приземления.

Во многих странах началось бурное освоение новой техники, которая оказалась более простой по исполнению и на равных конкурировала с «перекидным» способом. Эти обстоятельства послужили началу дискуссий, развернувшихся на страницах журнала «Легкая атлетика» и газеты «Советский спорт». Подвести итоги творческого спора редакция журнала поручила В.М. Дьячкову («Легкая атлетика» № 2 за 1971 год). Он считал, что вопрос не должен решаться категорично «или-или». Право на существование имеют оба способа, но роль в выборе того или иного способа должен играть фактор индивидуального соответствия (соотношения силового и скоростного ком-

понентов мощности) динамическим и кинематическим особенностям техники отталкивания.

Исследование этих особенностей прыжка способом «фосбери-флоп» в то время уже выполнял под его руководством аспирант А.П. Стрижак.

Спор между стилями продолжался до 1980 года, когда мировыми рекордами после В. Брумеля владели П. Матцдорф (2,29 – перекидной), Д. Стоунз (2,30–2,32 – флоп), В. Яценко (2,33 и 2,34, а затем 2,35 в помещении, перекидной). Лишь только после победы на Олимпийских играх 1980 года в Москве Г. Вессига с олимпийским и мировым рекордом 2,36 спор завершился победой «фосбери-флопа».

Еще в 1961 году В.М. Дьячков утверждал, что 2,50 см – реальная высота для мужчин. Ее может преодолеть 2-метровый спортсмен, прыгнувший на 50 см выше своего роста, имеющий высокую скорость разбега и способный развить в короткое время толчку большую мощность. «Фосбери-флоп» позволил раскрыть потенциал высокорослым прыгунам, который сдерживался координационной сложностью «перекидного». В настоящее время уже более 20 спортсменов имеют результаты, превышающие собственный рост на 50 см, но среди них пока не было двухметрового. Поэтому рубеж 2,50 стоит на повестке дня. От мирового рекорда кубинца Хавьера Сотомайора до него осталось всего пять сантиметров.

### Лидер

После 1968 года В.М. Дьячков оставляет пост старшего тренера сборной по прыжку в высоту, отдав этой деятельности почти 20 лет жизни, и в большей степени посвящает себя научно-исследовательской работе, подготовке аспирантов, не прекращая тренерской деятельности с прыгунами в высоту Р. Ахметовым, С. Будаловым, Г. Филатовой, а во второй половине 1970-х годов и с В. Яценко. Знания и опыт делали его все равно лидером, к которому тянулись тренеры и спортсмены, зная, что он сможет максимально раскрыть их способности.

Но он не был волшебником, в одночасье творившим чудеса. Он требовал от учеников такой же самоотдачи и стремления к цели, какой обладал сам. И тогда рождался творческий союз, способный на многое. И, не случайно, в течение многих лет на каждом чемпионате страны его ученики были чемпионами или призерами соревнований.

В.М. Дьячкова многие специалисты считают основателем и создателем отечественной школы прыжка в высоту. В этом виде легкой атлетики наши «высотники» неоднократно находились и находятся в числе лидеров на международной спортивной арене. Заслуженными тренерами Рос-

сии стали и его ученики: В. Козлов, Г. Филатова, В. Рыбаков. Его последователи есть и в нашей стране, и за рубежом.

В процессе разработки предыдущего направления исследований, выполняемого коллективом под руководством В.М. Дьячкова, родилось следующее – «Педагогические основы повышения надежности технического мастерства», которому он посвятил последние годы своей жизни. Одновременно он лично осуществлял разработку теоретической и методической системы подготовки прыгунов в высоту международного класса, нацеливающей на Олимпийские игры.

Какой след оставил В.М. Дьячков в спортивной науке?

В одном из дневников последних лет находим записи, подводющие итог его научной деятельности. Он впервые:

- сформулировал и ввел понятие «принцип сопряженности в тренировочном процессе»;

- предложил методы объективных расчетов модельных характеристик технико-физической подготовки двигательного потенциала и технической утилизации спортсменов будущего (на примере прыгунов в высоту);

- сформулировал понятия «техническое мастерство» и «спортивная техника»;

- ввел понятие «ведущие элементы координации»: структура движений (как элементы фазового управления движениями и их акцентирование в ритме движений, роль их в фазовом управлении движениями и в ритмической организации движений);

- ввел понятие и разработал эффективные ритмо-темповые структуры как интегральный показатель эффективности технического мастерства прыгунов в высоту;

- разработал критерии технической подготовленности прыгунов в высоту;

- разработал методику зонального совершенствования технического мастерства (по интенсивности) и методику критериев надежности выступлений спортсменов согласно индивидуальной модели уровня спортивной подготовленности;

- разработал теорию и методику подготовки прыгунов высшей квалификации (техника, физическая и техническая подготовка, планирование и структура тренировочного процесса);

- предложил и разработал спортивно-целевое программирование процесса совершенствования технического мастерства с учетом перспективно-прогностической модели спортсмена будущего.

Владимир Михайлович был патриотом своей Родины, и вся его деятельность – спортсмена, тренера, ученого – была направлена на утверждение приоритета советского спорта. Нас, его учеников, многое поражало и удивляло в этом человеке: его походка, стремительность ума и движений, способность взорваться в любую минуту и остять через несколько ми-

нут. А его способность работать в любых условиях с утра и до позднего вечера и сейчас кажется невозможной. Начиная трудиться с 8–9 часов утра, он заканчивал в 11–12 ночи. В возрасте после 70 лет он мог показать различные движения или находил такие образные сравнения, что до ученика доходило очень быстро. Он знал так много, что казалось: на любой вопрос он мог найти мгновенный ответ или показывал путь, по которому можно его решить.

Нам, его аспирантам и сотрудникам, завидовали, что в любой момент мы могли обратиться к нему за консультацией. Человек большой аккуратности, начиная заниматься самостоятельно, он постоянно вел дневники тренировок и записывал все, что было сделано, при постоянном анализе своих записей. Это все время давало ему пищу для раздумий и выводов по работе. После его смерти остались дневники тренировочных занятий с подробнейшими записями и комментариями к каждой тренировке с 1945 года.

В течение своей жизни В.М. Дьячков был руководителем и участником ряда крупных авторских коллективов, написавших учебные пособия, учебники и монографии по вопросам теории и методики спорта. Опубликовано около 200 научных и научно-методических его работ, среди которых 5 монографий.

Высокий уровень его научных трудов неоднократно отмечали в стране: монография «Прыжок в высоту с разбега» получила в 1961 году на Всесоюзной выставке достижений народного хозяйства Большую серебряную медаль, а в 1970 году за научно-исследовательские работы В.М. Дьячкову была присуждена Золотая медаль Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Он сыграл большую роль и в подготовке научных кадров страны: подготовил 5 докторов и более 20 кандидатов наук. Он был членом Ученых Советов по защите диссертаций ВНИИФКа и ГЦОЛИФКа, членом Экспертной комиссии ВАК, членом Президиума Научного Совета Спорткомитета СССР, членом редколлегий журналов «Легкая атлетика».

За плодотворную научную и педагогическую деятельность Владимир Михайлович был отмечен орденами Трудового Красного Знамени и Знак Почета и медалями. По мнению Л.С. Хоменкова, доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР, председателя Федерации легкой атлетики СССР, В.М. Дьячков входил в золотой фонд советского спорта. ◆

При написании статьи использованы личные воспоминания, архивные материалы, а также книги:

1. Дьячков В.М. *Высоте нет предела*. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 232 с. – (Сердца, отданные спорту).
2. Кузнецов В.В. *В зеркале моей души*. – М.: Советская Россия, 1977. – 128 с.

# Метод Угольниковова

В нашем журнале (№ 7–8 за 2012 год) была опубликована статья про Анатолия Петровича Угольниковова, который разработал свою собственную методику тренировки, и суть ее он обещал раскрыть в дальнейшем. Но, к сожалению, тяжелая болезнь, с которой он упорно боролся, унесла его из жизни. Так его мечте — поделиться с тренерами своими находками — не суждено было исполниться.

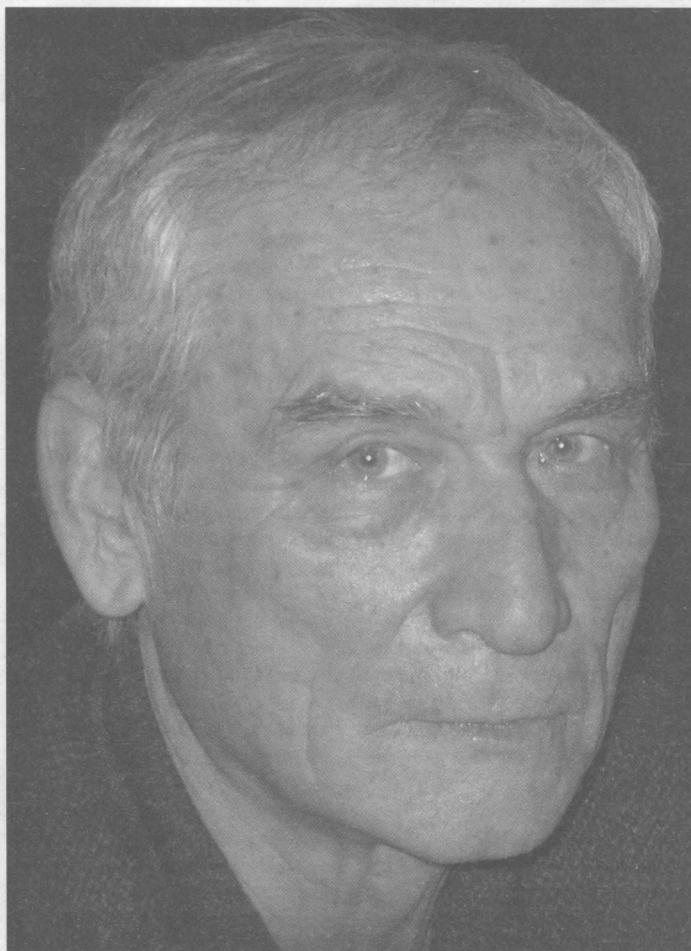
И все-таки мы собрали рассказы тех, с кем он работал, и побеседовали с его сыном Петром.

Надеемся, что это будет полезно тренерам и спортсменам, и они сумеют найти что-то для себя.

Напомним коротко, что Анатолий Петрович закончил институт физкультуры в Алма-Ате, защитив диплом под руководством известного профессора Феликса Павловича Сулова. Затем успешно работал тренером по десятиборью, получил за это звание заслуженного тренера Киргизской ССР и Киргизии, но затем 40 лет не работал тренером, занявшись строительством спортивных сооружений, но связан с легкой атлетикой был всегда. И признался, что удивлен, наблюдая за современной тренировкой, что никто не пошел его путем.

А вспомнить о своих тренерских задумках его заставило переживание за неудачами в 2009–2011 годах Елены Исинбаевой.

В 2012 году Анатолий Петрович начал работать с прыгунами — Евгением Плотником и Данилой Буркеной, консультировал Ивана Тихона.



## Концентрированное приложение усилий

Известно, сколько тренеров — столько и тренерских установок. Более того, многие тренеры считают, что их установки наиболее близки к истине, и делают из этого большую тайну.

На самом деле все значительно проще, хотя результат складывается из большого количества факторов, но главными можно назвать три:

1. Талант спортсмена.
2. Интуиция, интеллект и накопленные годами практические знания тренера.
3. Условия подготовки (база, медицина и другие сопутствующие факторы, необходимые для подготовки спортсмена).

Но главным остается талант спортсмена.

И все же. Можно найти такую установку, которая была

бы универсальной, и вокруг которой можно было бы построить всю тренировочную работу? Например, как в информатике, где основополагающими являются 0 и 1, и на основе этого построена крупнейшая структура, которая вошла во все сферы деятельности человека.

В спорте вообще и в легкой атлетике в частности, на мой взгляд, такой основой может стать **концентрированное приложение усилий (КПУ)**.

Может быть, кто-то подумает: не слишком ли это смелое высказывание приравнивать КПУ к основе информатики 0 и 1?

Почему на протяжении многих лет никто ранее не обнаруживал это и не предложил в качестве «основы» для проведения учебно-тренировочной работы. Во-пер-

вых, некоторые тренеры и спортсмены пользовались этим приемом, достигали высоких результатов, но не афишировали это, а зачем? А главное не делали детального описания и не подводили под это теоретическую основу.

Чтобы как-то объяснить почему это не получило распространения, необходимо обратиться к учению Ивана Павлова об условных и безусловных рефлексах. Известно, что тренеры и спортсмены в своей подготовке широко используют учение Павлова об условных рефлексах, так как невозможно усвоить современную рациональную технику движения в скоростно-силовых видах легкой атлетики без использования условного рефлекса.

Но всегда эта работа велась над формой и никаким образом не была связана с усилием. Повышению результата способствовало множество факторов, в том числе: регулярные тренировки, более рациональная техника общего физического развитие и т.д. Но никто, за исключением немногих, никогда не делал ставку на КПУ.

Если вы спросите у любого спортсмена — метателя, бегуна или прыгуна — за счет чего он показывает результат, на чем он концентрируется во время соревнований, то ответ будет примерно такой: что он метает, бежит или прыгает за счет общего возбуждения и желания победить. Ответ правильный, поскольку и бег, и прыжок, и метание в основе своей имеют естественные движения и построены на безусловном рефлексе, который работает автоматически.

Мало кому придет в голову корректировать безусловный рефлекс с помощью условного. Тренеры и спортсмены знают, что движение должно быть естественным, расслабленным и получается как бы само собой. Тем более, что существует хорошо отработанная система физической подготовки, проверенная годами,

которая с некоторыми особенностями применяется во всем мире, приводит к хорошим результатам, и нет необходимости все это усложнять. Достаточно найти талантливого спортсмена, использовать существующую методику тренировки и получить хороший результат.

Но тренировка с применением концентрированных приложений усилий имеет ряд преимуществ. Перечислю наиболее важные:

1. Техника осваивается значительно быстрее и становится наиболее приспособленной к физиологическим особенностям спортсмена.

2. Тренировочный процесс становится накапливающим, а не выхолащивающим, поэтому можно увеличить время тренировок и их количество.

3. Постоянно улучшается результат (через некоторое время к спортсмену приходит ощущение его неограниченных возможностей).

4. Спортивная форма находится под полным контролем тренера и спортсмена (можно многократно моделировать подготовку к соревнованиям).

5. Отпадает надобность применять запрещенные препараты.

6. Можно значительно продлить свою активную спортивную жизнь.

Так чем же тренировка с применением КПУ отличается от общепринятой?

— Прежде всего — другим мышлением спортсмена, которое направлено исключительно на приложение усилий, и в меньшей степени — на техническую сторону тренировки;

— одинаковым подбором упражнений, как в обычной тренировке, но с совершенно другой силой и концентрацией исполнения;

— тренировка внешне ничем не будет отличаться от обычной, только другой интенсивностью выполнения движений.

На самом же деле она совершенно другая и коренным образом отличается от общепринятой.

На практике овладение КПУ происходит следующим образом. Тренер вместе со спортсменом, сначала в ходьбе 50—200 м и далее в легком беге, концентрируют внима-

ние на касание стопой грунта. Ощущают это касание, вцепляются в дорожку, начинают понимать, что за счет расслабленного, свободного естественного давления на грунт происходит ходьба или медленный бег, и чем сильнее это давление, тем больше увеличивается скорость.

Вспомним третий закон Ньютона, в котором говорится: какую силу мы прилагаем к чему-либо, точно такую отдачу мы получаем. По-народному — действие равно противодействию.

Так вот в нашем случае этот закон работает напрямую. О чем думаешь и делаешь, то и получаешь. В этой начальной стадии перехода на новую тренировку основная задача — это получить хорошо ощущаемое приложение усилий. «Уйти» в это ощущение, отключившись от всего остального. Со временем это ощущение становится нормой и приходит когда это надо, практически мгновенно.

Этот момент очень важен — насколько быстро спортсмен начинает ощущать приложение усилий, а далее понимать, что благодаря ему можно делать все. Таким образом, приложение усилий становится доминирующим во время всей тренировки.

В зависимости от периода тренировки применяется и соответствующая методика. Если это начало подготовительного периода и запланирована однопиковая подготовка, необходимо все упражнения выполнять с очень низкой интенсивностью. Основная задача — набрать как можно большее количество наилучше ощущаемых «приложений усилий». Таким образом создать базу для будущих более интенсивных тренировок.

### **Петр Угольников**

*Сын Анатолия Петровича с детства присутствовал на тренировках отца и сам прошел его школу.*

— Главным в методике подготовки отца я считаю метод концентрированного приложения усилий. Именно тренировка усилия дает результат, а не обучение форме движений. Подобно философским понятиям формы и содержания, содержанием является усилие, а форма движений — вторична.

Анатолий Петрович всегда

начинал с медленной ходьбы, одной из главных целей которой было улучшить в себе ощущаемость. Поставить ногу на землю, спокойно по ней прокатиться, почувствовать грунт. Кстати, развивать умение ощущать окружающий мир вообще хорошо для жизни.

Важно постараться полностью сосредоточиться на контакте с опорой. Четко, постоянно, каждый момент — это главное. Отвлечься от всех внешних раздражителей. Отец называл это состояние отрешенностью. И только войдя в него можно уже дальше продолжать полноценную тренировку.

Это состояние легко уходит, теряется, когда появляются жизненные проблемы, меняется самочувствие и так далее. Но его нужно запоминать и научиться входить в него. Тогда в нем аккумулируется энергия, и тренировка идет в накопление, что является сутью прогресса.

Серийное выполнение упражнений с разными усилиями по принципу «накопление — реализация». Быстрые попытки следуют после накопления медленными. Тем самым каждая последующая тренировка будет результатом улучшения.

Конечно, у каждого свой уровень ощущений. У отца он был очень высокий, и была мощная энергетика. Как скрипач, который чувствует инструмент и рождает из него звук, в котором концентрируются какие-то вселенские, космические энергии. Отец обладал умением сконцентрировать эту энергию, еще добавить свою, и направить ее в определенную точку. Так он лечил многие травмы и болезни. В частности, полностью избавился от инфаркта.

Как он учил меня, например, когда у меня была сильная боль в плече, что и руку не мог поднять. В парке мы медленно пошли, и он сказал: «Попробуй переводить энергию из точки касания земли в плечо. Почувствовал землю, почувствовал плечо». И так несколько раз. Сначала не очень получалось, потом удалось почувствовать. Прошел буквально 150—200 шагов, и боль ушла вообще, как будто ничего не было. Занимался даже на турнике.

Примеров много. Даже в больнице, за 2 недели до ухода, снял мне головную боль

рукой.

Тренер метателей Федор Федорович Долгополов тоже замечал, что когда отец был рядом со спортсменами, то они метали правильно, а как только он уходил, все разваливалось. Я пробовал объяснить, что Анатолий Петрович ведь не учил, как метать, а учил, как не пропустить опорную точку.

Он часто об этом говорил. Скажем, в прыжке необходимо переводить горизонтальную скорость в вертикальную. И здесь важно, когда это сделать, когда нога, коснувшись опоры, дойдет до этой самой опорной точки, не пропустить ее. И переводить скорость нужно как можно дольше. И тогда улетишь в космос.

Аналогично и в беге нужно научиться как можно дольше отталкиваться.

При постановке ноги на опору — не наткнуться, не ударить, а мягко зацепиться за дорожку и потом как можно дольше протаскать. Нужен мгновенный мертвый захват. В любом беге. Скорость возникает тогда, когда увеличивается давление на опору.

Медленными усилиями можно только развить в себе ощущаемость, сильному от этого не станешь. Поэтому должна быть и штанга, и прыжковая работа, и развитие гибкости и так далее, но на фоне вот этого состояния, о котором мы говорили.

### **Виктор Супрунов**

*Директор стадиона имени братьев Знаменских в Москве. Мастер спорта в десятиборье.*

*Тренировался у Анатолия Петровича 10 лет — с 1974 по 1984 год. Это был самый длинный эксперимент. После этого ушел в пожарно-прикладной спорт и добился там тоже неплохих результатов.*

— Анатолий Петрович был мне как второй отец, и он научил меня своей методике, которую я и в дальнейшей жизни применял.

Анатолий Петрович очень много проводил экспериментов, на месте никогда не стоял. Однажды он прочитал, как работает тренер по гребле в Прибалтике, который применял в тренировке медленную, но с большим усилием, греблю.

И эту идею мы начали применять. В десятиборье важно, чтобы все виды были равные. ▶

Очень важен третий вид — толкание ядра, от которого много зависит. Но я был «дохлый» (в то время толкал только на 10 метров), и, кстати, хочу отметить, что фармакологию мы вообще не применяли.

Анатолий Петрович начал с того, что предложил мне: «Возьми портфель и носи с ядром, положи его под подушку». Я был абсолютно в нем уверен, он был настоящий гений. «У тебя привинчена голова, чтобы ты думал, ты должен в этом состоянии быть всегда».

Мы стали толкать ядро сериями. Медленно, начиная со скачка, но с большим напряжением, 4-5 раз. Ядро после этого совсем немного пролетало, падало почти рядом. А потом один раз взрывался. И так несколько серий, между которыми нужно было походить, побегать. Чтобы не ушло ощущение.

И вот, наконец, я почувствовал усилие, почувствовал ядро. Я буквально вцеплялся в него. И вскоре смог в десятиборье толкнуть под 13 метров, хотя тогда еще только 60 кг жал лежа.

Такая же ситуация произошла и с метанием копья, где я также схватил правильное ощущение, прилично добавил и показывал в десятиборье за 68 метров. А на тренировке даже метнул на 72 метра, сильно удивив копьеметателей.

Мы пробовали, например, делать спринт как принято. Но когда постоянно быстро бежишь, наступает пустота. И стабильности в этом случае не получалось.

Вспоминается, как мы группой с Анатолием Петровичем (у него образовалась пауза, ведь он был очень занятой, уже занимался стадионами) поехали на Иссык-Куль. Тренировались 4 раза в день всеми видами десятиборья. Сделали из арматуры барьерчики. Нашли аллею и бегали барьеры в горку и с горки. Он хотел, чтобы мы были все время в нужном состоянии, постоянно накапливали. После этого я добавил 850 очков. Мне тогда удавалось стабильно набирать за 7400 очков.

Анатолий Петрович спрашивал: «Отчего ты идешь? Потому что на землю давишь. Сильнее надавил — быстрее пошел, еще сильнее — побежал». Со стороны на Усейна Болта смотришь и такое впечатление, что у него нет фазы полета. У него постоянная работа на опоре.

К этому Плотнир, а потом и Буркения пришли. Я со стороны за ними наблюдал.

Известно, что техника ставится, когда движение выполняешь медленно, но Анатолий Петрович добавлял, что это нужно делать медленно, но с большим усилием и по всей амплитуде. Мы выполняли медленно в полном исполнении все виды.

Самое сложное — это суметь медленно бежать. Здесь важна протяжка на опоре. Зацепился за землю или дорожку — и протянул, постоянно сохраняя давление. Мы и барьеры медленно бегали.

Он говорил, что у Валерия Брумеля от природы были мощные последние три шага. И у Ивана Ухова. Они так сильно воздействовали на опору, что она их подкидывала на рекордные высоты.

Еще хотел бы отметить, что он обладал сильной энергетикой. И для многих главным было его присутствие, тогда спортсмены творили чудеса.

### **Евгений Плотнир**

**Личный рекорд в тройном прыжке 17,21 (2006). На чемпионате Европы в помещении 2007 года — восьмое место (16,85), в 2009-м — шестое (16,81). В 2008 году победил на Кубке Европы в помещении (16,77). Чемпион России 2010 года (17,05). На Универсиаде-2003 — третье место. Тренировался у Анатолия Петровича Угольниковца в 2012 году**

— Медленная ходьба — это база для всех видов. Но при этом нужно думать о приложении усилий. Начинаешь идти, ставишь ногу, проходишь через опору, которую нужно постоянно чувствовать под собой. В нужный момент ногу переставлял, отталкивался. Помню, шел медленно, а Анатолий Петрович говорил: «Иди еще медленнее». Можно идти 10 шагов за 10 минут. Можно варьировать по-разному. Организм сам находит, что ему удобно. И потом все получается само.

Через некоторое время Анатолий Петрович сказал: «Давай медленно прыгать тройным с полного разбега». Я сначала не понимал половину того, что он говорил. С полного разбега вообще тяжело, а тут еще медленно.

А потом в ходьбе научился немножко, и переносил в прыжок. Весь секрет во взаимодействии с опорой. Толкнулся и как будто в невесомости.

Длина разбега была меньше, но с таким же количеством шагов. Целостный прыжок в 17 шагов. Но это все я делал медленно, не останавливаясь, не рвано. И действительно было очень тяжело сделать.

Даже в ходьбе, если попросить идти очень медленно, может не получиться. Нужно задуматься, какие усилия прикладывать.

**— Какова была длина прыжка в медленном исполнении?**

— По-разному. До 15—15,50, сам удивлялся. Но потом нужно было уходить на настоящий прыжок и реализовывать это накопление. С полного разбега в полную силу, так что мышцы тоже переключались.

Но не всегда получалось. 16,50 прыгал, но это считалось плохо. Анатолий Петрович говорил, что должно быть метров 17.

Потом мы ушли от полного разбега. Прыгали с 5—7 шагов разбега медленным тройным прыжком. Выполняли серийно, например, два раза быстро, пять раз медленно, два раза быстро. И таких, скажем, три серии.

Еще делали 10 шагов быстрых в среднюю силу, а потом быстро с отталкиванием с планки. И больше ничего не делали. И это изо дня в день. Уходили в парк и там спокойно это все выполняли.

Иногда я чувствовал прыжок, иногда нет. Ощущения приходили и уходили. Организм не воспринимал, а Анатолий Петрович смотрел и видел, он хорошо это чувствовал. Под его наблюдением было хорошо, так как он все быстро корректировал. А иногда было столько информации в голове, что уже ничего не понимал, и лучше было отдохнуть.

Потом уже сам вработался и мог один. Ощущал полностью контакт с землей. Старался сделать так, чтобы движение было слитное. Даже объяснить не могу, в какое состояние входил.

Не думал о технике, о том, как бежать. Просто какими-то усилиями наливался. У меня округлялась грудь, я выпрямлялся. Не знаю, от чего это получалось.

Я сколько лет уже тренировался, у меня мыслей таких не было, никто не учил меня думать. Пруха есть, давай прыгай.

Когда же вник во все это, и начало получаться, то тренироваться стало намного легче, чем раньше.

**— Расскажите про «медленный бег», ведь это же не бег трусцой?**

— Анатолий Петрович говорил: «Представляй, что делаешь все быстро, но визуально делай все медленно». Только со временем я дошел до этого. Мог просто идти, а мог идти и бежать. Не знаю, как это визуально выглядело, но по ощущениям я бежал.

Это как динамическая изометрия. Может быть, схоже с восточными единоборствами, когда они много медленно делают. Энергию накапливают, а потом быстро сделали, куда надо приложив усилие.

Мы технику не учили, но я снимал на камеру и видел, что никогда так не бежал широко — размашисто — быстро.

**— Какие были ощущения в этом медленном беге?**

— Ты себя сдерживаешь, хотя прикладываешь большие усилия. Это мобилизует, весь собираешься, а потом быстро все выплеснул и появилось ощущение полета. Необъяснимо. Я до сих пор не могу понять, в чем здесь секрет. Но по технике, по состоянию, по настроению, все в наслаждении. Честно говоря, я уже думал заканчивать, а здесь так несет. И самое главное — травм не было, бегать быстро не боялся, выталкивался со всей силы. Ведь до этого последние три года не мог полноценно тренироваться из-за травм ахиллового сухожилия, колена, а здесь все прошло и ничего не болело.

**— Что случилось в том году на чемпионате Москвы?**

— Я вроде понял, стал тренироваться, но Анатолий Петрович уехал по своим делам. Тренировался один, и вдруг потерял нужные ощущения. Он приехал и понял, что я что-то не то делал. И мы снова начали работать. Под его приглядом снова стало получаться. И фактически работали всего две недели до чемпионата Москвы, и я пришел в классное состояние. Но, к сожалению, не реализовался.

Был очень далекий прыжок за 17 метров. Все удивились, зная мои предыдущие



**Анатолий Угольников и Анатолий Вугуль**  
(тренер Игоря Паклина, впервые преодолевшего высоту 2,41)

результаты. Кто говорил, что был заступ, кто нет, там сидела молодая неопытная девочка, и прыжок не засчитали. Но тогда я думал, что еще прыгну не хуже. Самочувствие было хорошее. Но больше не получилось. (Без заступа Евгений показал свой лучший результат сезона — 16,26. — *Прим.ред.*)

Но затем на чемпионат России, честно скажу, я ехал выигрывать и попадать на Олимпиаду. Но, увы, сделал три заступа в финале.

— **А прыжки-то были хорошие?**

— Нет, бег шел, а переход в отталкивание вообще не получался. Хотя в пробных попытках состояние было хорошее, мог сделать мах руками разноименно и одноименно, все получалось.

Мы ушли от старой техники прыжка, которую столько лет использовал, а новую, намного лучше старой, еще нарабатывать не успел. К тому же Анатолия Петровича не было, подсказать было некому. (Сам Анатолий Петрович многократно жалел, что ему пришлось в это время уехать в Якутию и он не смог помочь. — *Прим.ред.*)

— **Сколько по времени шла одна тренировка?**

— По-разному. Бывало, идешь в разминке, ощущения ловишь, кажется, минут 10

прошло, смотришь на часы — чуть ли не час.

Ходил по кругу, мягко ставил ноги, он рядом шел, объяснял, потом пару кругов медленно бежал. Потом снова ходьба. Ловишь в ней ощущения и переносишь в бег. Ловишь в медленном беге, переносишь в более быстрый. И так чередуешь. Чтобы управлять собой на разных скоростях. Смотришь на часы — 1 час 20 минут прошло. Потом обычные разминочные упражнения. Причем очень мало, так как от первой части ноги уже приходили в хорошее состояние. Меня это удивляло, так как уже был возрастным спортсменом, и вроде нужно больше внимание уделять разминке, но этого не требовалось. Потом переходили к прыжкам, к разбегу. В целом получалось часа три.

Сначала каждый день такие тренировки, потом перешли на график два дня тренировок — день отдыха, чтобы успевать восстанавливаться.

Кажется, не устаешь на тренировке, уходишь на подьеме, а потом часа через два приходит общая усталость.

Первоначально икроножные мышцы очень болели, даже сводило, таких ощущений до этого не было. Да вообще в ногах, да и во всем организме, таких ощущений за всю спор-

тивную карьеру не было. Все новое и необычное. И мышление другое.

А на ноги смотрел — и структура какая-то другая стала, не знаю, заметно ли это было со стороны. Мышцы стали длинные, жилистые, взрывные и не забытые, хотя массаж вообще не делал. И к штанге не подходил.

А делали только постоянно целостное исполнение тройного прыжка и немного беговой работы. Я даже хотел выступить в спринте, но тогда не хотелось расплываться. Вроде, простые упражнения и медленно, а потом взрыв.

Еще меня поразило, что я стал делать выход силой на две руки на перекладине по пять раз легко, хотя до этого не мог ни разу. Это было необъяснимо.

Ноги сами бежали. И бедро высоко поднималось, и стопа мощно срабатывала. Хотя стопу, как раньше, вообще не закачивали. Это сильно удивляло. Когда бросил эти тренировки, то все постепенно стало уходить.

— **Почему же не случилось продолжения, кажется, уже пришло понимание?**

— Дальше не получилось по весьма прозаическим причинам. У меня семья, трое детей. Уже до этого год зарплату не получал. Так что пришлось идти работать, хотя оставлял внутри себя мысли, что начну тренироваться.

**Иван Тихон**  
*Двукратный чемпион мира в метании молота. Личный рекорд — 84,51 (2008). Сотрудничал с Угольниковым в 2011—2012 годах.*

— Основой методики Анатолия Петровича, на мой взгляд, является статическая динамика. Нужно было выполнять броски в районе 10—20% от максимальной скорости, но при этом нужно было включать сильное внутреннее напряжение. И контакт с землей должен быть основой. Необходимо сильно давить на землю.

Должен отметить, что Сергей Николаевич Литвинов, у которого я тренировался, фактически во многом использует эту методику, только выражает ее другими словами. В чем-то их подход различается, но, с точки зрения приложения усилий, у них направления, как мне кажется, одинаковые.

Поэтому я быстро схватывал идеи Анатолия Петровича. И стал больше уделять внимания концентрированному усилию. Оказывается, я применял многое из того, о чем говорил Угольников, но это не было четко сформулировано, как это сделал Анатолий Петрович. Но признаюсь, я не могу утверждать, что понимал все его мысли.

А тренировать статическую динамику можно любыми упражнениями, начиная от ходьбы до специальных упражнений. Мы с Анатолием Петровичем много ходили по стадиону. И каждый шаг — это тренировка, когда ты концентрируешь внимание именно на каждом шаге.

Люди привыкли ходить, не обращая внимания на то, как ходят. А мы контролировали давление на землю, длину шага, ритм, постановку ноги. Развивали не только усилие, но и чувство усилия. Многие одаренные спортсмены не могут приложить свои силы, так как нет правильных ощущений. А благодаря этой методике как раз развиваешь и контролируешь приложение усилий. Ходьба, когда подключаешь мыслительный процесс, концентрируешься, дает возможность сосредоточиться. И это тренирует сосредоточение, посыл усилий, импульс.

Наш массажист Михаил Марченко считает, что приложение усилий лучше почувствовать, когда идешь в гору, когда переносишь вес на переднюю ногу и оказываешь давление на землю, чтобы подняться. Я тоже использовал ходьбу на возвышенность — наклоняешь тело и плавно поднимаетесь. В ходьбе накопление было, но не было реализации.

А в беге получалось. Обычно на заминке, когда медленно бежишь и контролируешь усилие, шаг и так далее. А потом приходит такой момент, что даешь волю энергии, расслабляешься. И тебя несет. Ноги будто сами бегут. Очень приятное ощущение.

Перенос в молот был, потому что работаешь на ощущениях. Ведь если умеешь управлять ногами в беге, то будет легче ими управлять и в метании.

Элитные метатели практически одинаковы по силе. Есть, конечно, какие-то различия — у кого больше силовых, у кого

скоростных качеств. Но все находится, на мой взгляд, в 5%-ной зоне. Мало кому удастся метнуть далеко, потому что нет ощущений. А вот эта методика позволяет работать через ощущения, и тренировать их, контролируя при этом энергию. Если недоработал на молоте, что-то не получается, то при ходьбе, на штанге можно было компенсировать, то есть зарядиться энергией, и тренировка заканчивалась положительно.

Медленно выполнить попытку метания молота у меня получалось примерно на 50—60% от максимума. Анатолий Петрович предлагал перейти на более медленное исполнение, но с большим напряжением. И мне это трудно было сделать. Обычно на разминке выполнял 10—15 имитационных бросков медленно.

Потом уже в секторе, где начинал с 50% и постепенно добавлял. Последние 2—3 броска — на 90—100%.

На имитационных бросках с малой скоростью, но с большим напряжением, шло оттачивание движения и аккумулярование некоторой энергии. В средних бросках накапливалось четкое ощущение скорости движения, и дополнительно накапливалась энергия при контроле скорости выполнения броска и приложения усилий по разгону. И после этого накопления само собой появлялось естественное желание сделать 2—3 мощных броска. Таким методом я пользовался.

Максимальные броски всегда, к сожалению, разрушают. Особенно у юных спортсменов, ведь они еще не могут контролировать скорость и усилие. Пока есть сила и свежесть, получается 4—5 бросков, а потом приходит усталость и идет резкий развал техники.

Помимо накопления энергии на предварительной части, накапливаются четкие ощущения попадания в снаряд, приложения усилий, временные моменты, амплитуда, ритм. И это созидательная работа. Однако максимальное напряжение при малой скорости нельзя долго держать — мышцы начинают гореть, достаточно 3—4 секунд.

Если разложить усилие по шкале 100%, то я тоже варьировал. Начинать легко — 20%, а потом добавлял — 30, 50, 70 и одно 90%. Ведь машина с пятой передачи не трогается.

На соревнованиях организм готов, компьютер включен, программа работает, и там уже можно, чтобы собрать эту энергию, сделать 2—3 медленных повторения, но опять индивидуально, чтобы не слишком напрячься, но собрать энергию.

**Данил Буркена**  
**Бронзовый призер**  
**Олимпийских игр 2004 года в тройном прыжке.**  
**Личный рекорд 17,68. Закончил выступать в 2008 году. В ноябре 2012 года начал вновь тренироваться у Анатолия Петровича Угольниковца**

— Мне удалось поработать с Анатолием Петровичем всего 2—2,5 месяца. Причем начал я тренироваться практически с нуля после четырехлетнего перерыва. Но после этого уже и тройным, и в длину уверенно прыгал, хотя серьезных контрольных тестов сделать мы не успели.

От зимнего сезона 2013 года отказались — все-таки еще мало тренировались, и договорились встретиться после операции. А без него уже не было мотивации.

Когда мы начали работу, то все, что говорил Анатолий Петрович, мне было близко, я понимал, что он от меня хочет, и мне было легко. И в процессе общения, когда речь шла о контакте с землей, у меня стали всплывать мои старые образы.

В 1999 году мы жили на сборе в Сочи в гостинице «Старт» на горе, а стадион был внизу. И вот каждый раз, когда после тренировки два раза в день утром и вечером мы туда поднимались, я почему-то шел через пятку. Было как раз концентрированное движение протягивания через пятку. А гора длинная. Чуть ли не 20 минут занимал подъем. Я отставал, народ уходил вперед, а я шел медленно, делая свое. Не знаю почему, но думал, что это мне поможет. И действительно после этого месячного сбора уже в первом старте зимнего сезона прыгнул в длину по личному рекорду 8,07. Затем на чемпионате Москвы разбегался, вспоминая, как в гору ходил этими шагами, и, недоступив 20 сантиметров, улетел на 8,05. В квалификации на чемпионате России, не прилагая никаких усилий, прыгнул на 7,80 на прямые ноги, но в финале получил травму.

Помню, что очень хорошо работал голеностопный сустав. Акцент делался не на поднимание бедра, как у многих наших спринтеров, а на движение ноги назад, сохраняя постоянное давление на опору. Стопа аж кончиками пальцев протаскивала за себя. Очень сильно работала и задняя поверхность.

Потом, правда, случилась травма. На какое-то время мне хватило, но потом этот образ был потерян.

Как говорят, на поиски бесценной жемчужины может уйти целая вечность. Повезло тому, кто встретил проводника, который знает, где сокровища. Если бы у меня тогда был проводник, я бы прыгнул тройным 18 метров точно. Ведь 17,68 я прыгнул, пытаюсь восстановить ощущения по своим записям.

До этого длина моего разбега была примерно 44 метра. А когда я за эту идею ухватился, разбег вырос на 1,5 метра. А потом, когда этот образ потерял, — а его нужно постоянно в голове держать и тренировать, — разбег снова вернулся на 44 метра. И я уже тогда понял, что пока я не вернусь к 45,5 метрам, результата такого уже не будет.

Анатолий Петрович уверял, что если этот образ понять головой, то он станет настолько ярким, что спать не сможешь. Такой у меня и был.

Мне кажется, что когда идешь в гору, то легче понять это давление на опору. А после того, как я в гору отходил, у меня и по ступенькам вниз был образ, что я ставлю ногу на ступеньку и пальцами за ступеньку зацепляюсь, как когтями. И сейчас понимаю, что это было как раз-то контакт с землей, которого Анатолий Петрович и добивался.

И еще одно воспоминание. Когда с прыжка в длину я переключился на тройной, то делал много имитаций. Вставал около шведской стенки и делал всю схему тройного прыжка медленно. Начиная с момента отталкивания от планки. И «крутил» каждый день. Что послужило поводом? Я где-то прочитал, что Карл Льюис так медленно проходил стометровку. И я взял это за основу.

В наших тренировках с Анатолием Петровичем мы делали ходьбу, ускорения, скачки, шаги с необходимым акцентом и больше ничего. Чем

давить на опору в медленной ходьбе? Подушечками пальцев, которые должны быть взяты на себя. И давить до конца опоры. Так же и в медленном беге, где я бежал не только ногами, но и головой, поддерживая четкий образ связи давления ноги на землю, на что Анатолий Петрович всегда акцентировал внимание.

Сначала задача была все выполнять на 5%-ном усилии, что было крайне тяжело. И хотя процент малый, но стопа работала сильно. В спринте на маленьком проценте (10%) делали 8—10 ускорений, поднимали усилия до 30—50% — 6—8, потом 60—70% — 4—6 и максимальное усилие — 1 раз. И на прыжках 10 раз на 10%, 8 — на 30%, 6 — на 50%, 4 — на 70% и 1 раз максимум.

Накопление состоит в недоработке. Эта методика не дает использовать ресурсы организма на 100%. И этот неиспользованный ресурс идет в накопление. Если бы я сделал на 90—100% несколько раз, то организму нужна была энергия на восстановление. Я раньше часто после спринта влещку лежал.

В ускорениях на маленьком проценте усилий, когда начинал бежать и вдруг чувствовал, что меня наполняет энергией изнутри (которая тащит вперед с огромной скоростью), давал себе команду придержать ее. Сбрасывал и спокойно заканчивал бег. То есть эту энергию старался держать и не выпустить за границы максимума и минимума. Но это в том случае, если она накоплена уже в приличном объеме из тренировки в тренировку.

В начале совершенствования, работая над концентрированным приложением усилий, действительно прикладываешь много усилий, но постепенно в нервной системе образуются необходимые связи, и это усилие остается только в голове. Этот образ загоняешь в под сознание, и потом все выполняется автоматически, и субъективно кажется, что не прилагаешь больших усилий, нужно их только контролировать.

Это хорошо видно в прыжках, например, Ивана Педроса и нашего Александра Менькова. Со стороны кажется, что Саша бежит свободно и не напрягается. И толкается без усилий, но как далеко летит. ◆

**Беседовал**  
**Сергей ТИХОНОВ**

# Четырехминутный барьер



Так 60 лет назад финишировал Роджер Баннистер в забеге на 1 милю, впервые выбежав из 4 минут — 3.59,4

**1954 год. Оксфорд.** Уже 9 лет незыблемо стоит мировой рекорд на 1 милю знаменитого шведа Гундера Хэгга — 4.01,3. Все бегуны мечтают «выйти» из 4 минут. Лучший английский средневик Роджер Баннистер готовится к своему последнему сезону, который ему хотелось бы завершить красиво. Читая о многочисленных попытках Джона Лэнди, он понимал, что надо торопиться.

Роджер серьезно тренировался по 1 часу в день с Крисом Брешером (Крис станет олимпийским чемпионом через два года в стипль-чезе). Один раз в неделю он бегал под присмотром своего тренера знаменитого Франца Стамфла по его тщательно разработанному плану интервальной тренировки. По выходным Роджер тренировался с Крисом Чатауэем

(постоянным соперником Владимира Куца).

Баннистер научился пробегать 10x440 я за 61 с через 2 мин отдыха, но не мог пробежать хотя бы на долю секунды быстрее. Тогда они с Брешером на три дня поехали в горы, и после отдыха он сумел сделать эту тренировку уже по 59 с.

Попытку побить рекорд он наметил на 6 мая, запланировав полные пять дней отдыха. «Я достиг пика как физически, так и психологически».

И вот на старт вышли 6 бегунов. Бег повел по рекордному графику Брешер, но Роджеру показалось, что бегут они слишком медленно, и он крикнул: «Быстрее». Брешер четко выдерживал график: 220 я — 28,7, 440 я — 57,5. Стамфл кричит: «Расслабься! Последовав совету тренера, Роджер без на-

пряжения преодолевает половину дистанции за 1.58,2 (30,0 и 30,7).

На повороте роль «зайца» берет Чатауэй, и отметку 3/4 мили они пробегают за 3.00,5 (31,4 и 30,9).

Очередной вираж — и Баннистер начинает финишное ускорение. Последние 220 я, несмотря на накопившуюся усталость, ему необходимо было пробежать за 29,5 с. Отметку 1500 м он пробегает за 3.43,0, повторяя рекорд мира. Сил физических уже не осталось, только сила воли и поддержка 1200 зрителей продвигают его вперед.

И вот, наконец, финишная лента, Роджер падает на руки друзей. Несколько томительных минут, и комментатор начинает в типично английском стиле: «Леди и джентльмены! Прослушайте результаты вида № 9 — забега на 1 милю. Первое ме-

сто занял участник под номером 41 — Роджер Баннистер, со временем, которое является рекордом соревнований, стадиона и, которое, возможно, станет новым английским, британским открытием, европейским и мировым рекордами. Его время — ТРИ...». Последующие слова утонули в реве зрителей! 4-минутный рубеж в беге на 1 милю преодолен! 25-летний студент медицинского факультета показал 3.59,4!

Рекорд этот падет через 1,5 месяца, сам Баннистер также пробежит быстрее (3.58,8). Огромное число спортсменов за эти годы пробежали быстрее 4 минут (ныне рекорд мира принадлежит Ишаму Эль Герружу — 3.43,13), но именно тот забег оказался вписанным в историю мировой легкой атлетики крупными буквами. ♦

**ЧЕМПИОНАТ  
МИРА  
В ПОМЕЩЕНИИ  
СОПОТ (7–9.03)**

**Мужчины**

**60 м (8):** Р.Килти (Вбр) 6,49; М.Брэйси (США) 6,51; Ф.Огуноде (Кат) 6,52; Су Бинтянь (КНР) 6,52; Д.Фири (Замб) 6,52; Д.Чеймберз (Вбр) 6,53; Н.Картер (Ям) 6,57; К.Роач (Ям) 6,58.

**Полуфиналы (2+2):** 1. Н.Картер (Ям) 6,50; Р.Килти (Вбр) 6,52; Г.Мвумву-ре (Зимб) 6,60; Т.Киммонс (США) 6,62; Д.Роджерс (С.Кт) 6,62; Й.Ки-рюю (Яп) 6,62; Р.Газеми (Иран) 6,62; Р.Ольшевский (Пол) 6,66.

2. Ф.Огуноде (Кат) 6,55; К.Роач (Ям) 6,55; Су Бинтянь (КНР) 6,57; Д.Чеймберз (Вбр) 6,58; У.Фрейзер (Баг) 6,59; Х.Тафтян (Иран) 6,67; Ф.Черутти (Ит) 6,71; Г.Смелли (Кан) 6,74.

3. М.Брэйси (США) 6,52; Д.Фири (Замб) 6,57; А.Харрис (Г-на) 6,59; Л.Якубчик (Герм) 6,60; Д.Куч (Пол) 6,60; Б.Лоренс (С.Кт) 6,68; Б.Аль-Харти (Оман) 6,68; Чжан Пеймен (КНР) 6,70.

**Забег** (В следующий круг выходили 3 первых из каждого забега и 6 лучших по времени. Далее будут указываться сокращенно – 3+6) 1. Д.Фири (Замб) 6,59; К.Роач (Ям) 6,59; М.Брэйси (США) 6,60; Ф.Черутти (Ит) 6,67; Т.Клинг-Баптист (Шв) 6,72; С.Маценва (Свз) 6,88; Ж.Фердинанд (Мврк) 6,98.

2. Су Бинтянь (КНР) 6,58; Й.Ки-рюю (Яп) 6,65; Т.Киммонс (США) 6,68; Х.Тафтян (Иран) 6,69; А.Завацки (Слвк) 6,71; О.Роуз (Шв) 6,71; К.Легизамон (Прг) 7,02.

3. Д.Роджерс (С.Кт) 6,59; У.Фрей-зер (Баг) 6,61; Чжан Пеймен (КНР) 6,65; Р.Ольшевский (Пол) 6,69; Т.Лорен (Кан) 6,74; Г.Брадай (ФПл) 7,30; Й.Намело (Мирк) 7,56.

4. Р.Килти (Вбр) 6,53; Р.Газеми (Иран) 6,58; Н.Картер (Ям) 6,58; Б.Аль-Харти (Оман) 6,69; С.Фрэн-сис (Кат) 6,69; К.Ли (Синг) 6,75; Б.Велис (Нкрг) 7,27; Д.Лалита (Марш) 7,72.

5. Л.Якубчик (Герм) 6,57; Д.Куч (Пол) 6,58; Ф.Огуноде (Кат) 6,63; А.Гриффит (Баг) 6,69; Р.Паласиос (Гонд) 6,78; П.Уильямс (Грнд) 6,82; Д.Браун (Арб) 7,47.

6. Д.Чеймберз (Вбр) 6,57; А.Хар-рис (Г-на) 6,62; Г.Смелли (Кан) 6,63; Б.Лоренс (С.Кт) 6,64; Г.Мвумву-ре (Зимб) 6,64; Р.Пандев (Мкд) 7,00; Ф.Каписи (З.См) 7,14.

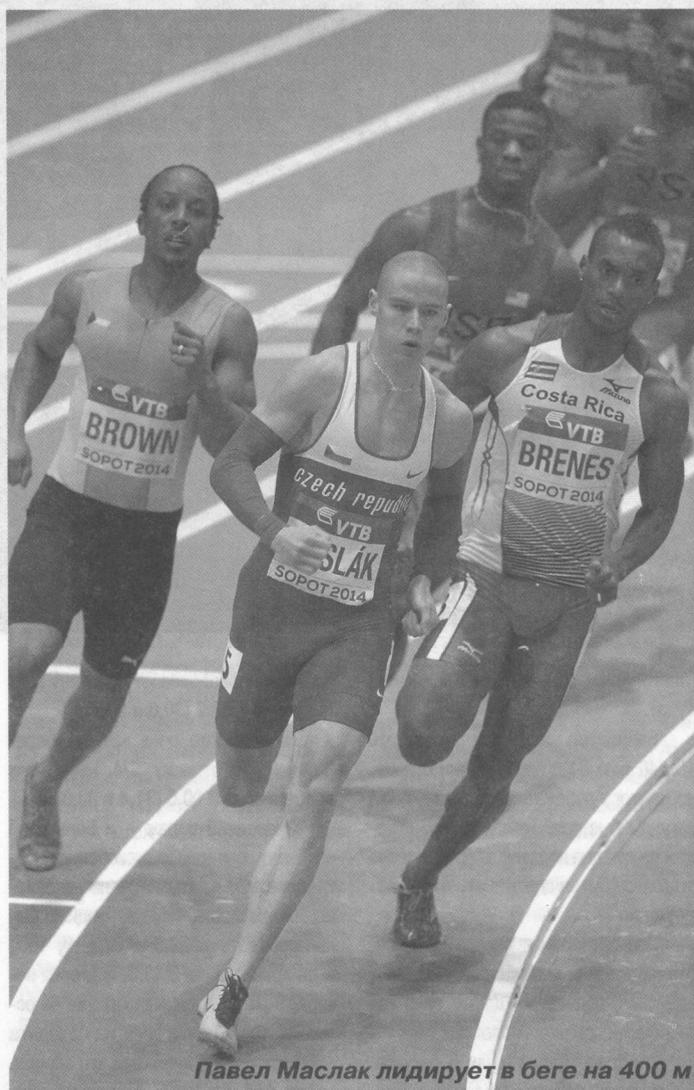
**400 м (8):** П.Маслак (Чех) 45,24; К.Браун (Баг) 45,58; К.Клемонс (США) 45,74; Д.Вербург (США) 46,21; Л.Гордон (Трин) 46,39; Н.Бренес (К-Р) 47,32.

**Полуфиналы (3):** 1. П.Маслак (Чех) 45,79; К.Клемонс (США) 46,06; Л.Гордон (Трин) 46,29; Н.Лев-вайн (Вбр) 46,84; М.Ниит (Эст) 47,67.

2. К.Браун (Баг) 46,19; Н.Бренес (К-Р) 46,25; Д.Вербург (США) 46,33; Л.Сантос (Дм.Р) 46,37;



Финиш на дистанции 60 м



Павел Маслак лидирует в беге на 400 м

Р.Омелько (Пол) 46,94; А.Гонтлетт (Ям) 47,13. Э.Стил (Ям) дискв.

**Забег (2+2):** 1. Л.Гордон (Трин) 46,07; Э.Стил (Ям) 46,38; М.Ниит (Эст) 46,52; В.Бутрим (Укр) 46,98; Э.Хартолт (Дмн) 47,25.

2. Д.Вербург (США) 46,62;

Р.Омелько (Пол) 46,84; Д.Соломон (Трин) 46,86; Г.Куэста (Дм.Р) 47,43; Н.Картавцев (Груз) 48,68.

3. Л.Сантос (Дм.Р) 46,54; Н.Бренес (К-Р) 46,62; Н.Леввайн (Вбр) 46,64; А.Энрикес (Бр) 46,82; Д.Сэнфорд (Изра) 47,90; С.Сеп (Сам) дискв.

4. К.Клемонс (США) 46,42; А.Гонт-летт (Ям) 46,85; Т.Хенри (Вирг) 46,87; Р.Бак (Вбр) 47,48; Б.Петерс (Нид) 47,50; Р.Бак (Вбр) дискв.

5. К.Браун (Баг) 45,84; П.Маслак (Чех) 46,01; Н.Экелунд-Аренандер (Дан) 46,68; М.Уахпор (Исп) 47,16; Ф.Фагундес (Уруг) 49,89; Б.Джен-нот (Кмрс) 50,11.

**800 м (9):** М.Аман (Эф) 1.46,40; А.Кщот (Пол) 1.46,76; Э.Оусаджи (Вбр) 1.47,31; А.Оливер (ЮАР) 1.47,31; Т.Куперс (Нид) 1.47,74; М.Левандовски (Пол) дискв.

**Забег (1+3):** 1. М.Аман (Эф) 1.46,73; С.ПОИСТОГОВ 1.47,11; К.Лопес (Исп) 1.47,34; М.Мохам-мед (Вбр) 1.47,59; Э.Совински (США) 1.48,04; С.Хуссен (Пак) 2.00,29; Т.Суюинссон (Кирг) 2.00,51.

2. А.Оливер (ЮАР) 1.46,18; М.Лев-вандовски (Пол) 1.46,26; Т.Куперс (Нид) 1.46,55; Н.Симмондс (США) 1.47,29; Ф.Куралов (Тадж) 1.52,36; А.Бала (Кат) дискв.

3. А.Кщот (Пол) 1.45,76; Э.Оусаджи (Вбр) 1.45,88; Д.Мутаи (Кен) 1.47,41; М.Инглиш (Ирл) 1.47,60; К.Кристинссон (Исл) 1.51,20; Б.Эте (Мон) 1.51,24.

**1500 м (8):** А.Сулейман (Джиб) 3.37,52; А.Воте (Эф) 3.38,08; А.Игуидер (Мар) 3.38,21; И.Ос-билен (Тур) 3.39,10; Я.Голуша (Чех) 3.39,23; У.Лир (США) 3.39,60; Х.Тесфайе (Герм) 3.39,90; Б.Бирген (Кен) 3.40,66; Н.Уиллис (Н.З) дискв.

**Забег (2+3):** 1. Х.Тесфайе (Герм) 3.47,07; Я.Голуша (Чех) 3.47,20; М.Гебремедхин (Эф) 3.47,22; Л.Лом-онг (США) 3.48,06; Л.Эммануэль (Вбр) 3.48,09; О.Абди (Сом) 3.56,52; И.Зайцан (Рум) дискв.

2. А.Сулейман (Джиб) 3.38,94; Н.Уиллис (Н.З) 3.39,14; С.Киплагат (Кен) 3.39,70; К.О'Хэр (Вбр) 3.40,06; А.Войта (Авст) 3.42,10; Н.Браннен (Кан) 3.42,51; М.Кревс (Слов) 3.43,22; В.Аль-Массри (Плст) 3.53,84.

3. А.Воте (Эф) 3.36,75; А.Игуидер (Мар) 3.37,83; У.Лир (США) 3.38,02; Б.Бирген (Кен) 3.38,56; И.Осбилен (Турц) 3.39,31; Д.Маккарти (Ирл) 3.39,46; А.Мечаал (Исп) 3.41,27; А.Гомес (Гбрл) 4.07,34.

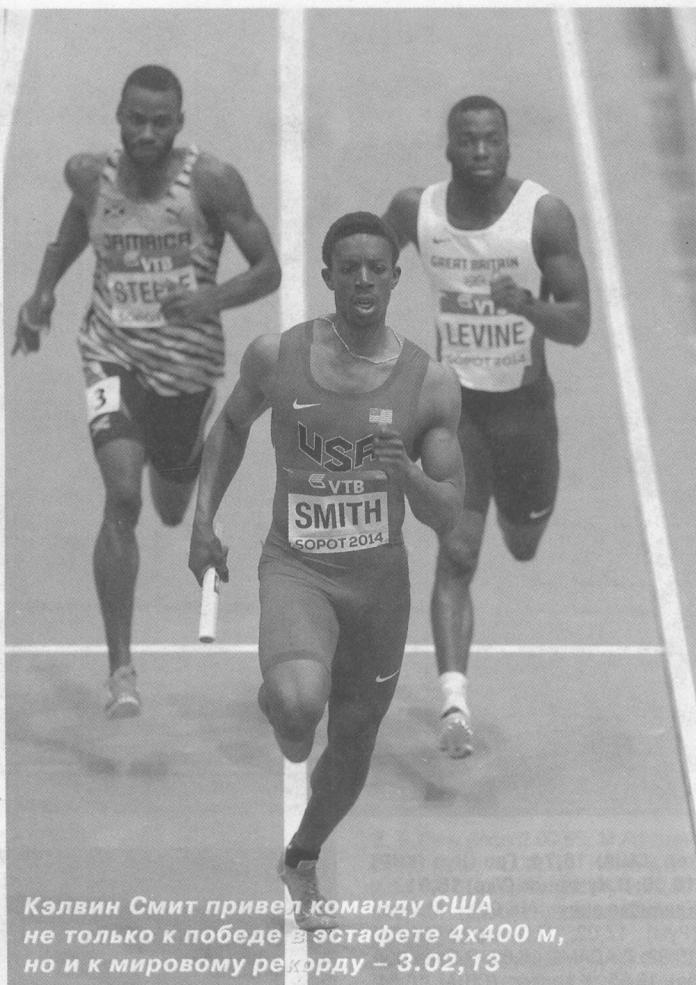
**3000 м (9):** К.Ндику (Кен) 7.54,94; Б.Лагат (США) 7.55,22; Д.Гебремескель (Эф) 7.55,39; Г.Рапп (США) 7.55,84; Х.Гебрхивет (Эф) 7.56,34; Х.Ибрагимов (Азб) 7.56,37; Э.Гелант (ЮАР) 7.57,31; К.Левинс (Кан) 7.57,37; О.Чоге (Кен) 7.57,46; К.Бирмингем (Авсл) 7.57,55; Э.Вернон (Вбр) 7.58,25; 3.Робертсон (Н.З) 8.01,81.

**Забег (4+4):** 1. О.Чоге (Кен) 7.44,85; Д.Гебремескель (Эф) 7.45,09; Г.Рапп (США) 7.45,23; Э.Вернон (Вбр) 7.45,49; Э.Гелант (ЮАР) 7.45,85; К.Бирмингем (Авсл) 7.46,15; О.Эль-Гумри (Мар) 7.48,83; А.Кайа (Турц) 7.51,27; Л.Паршински (Пол) 7.52,91; Ю.Хисс-Бачир (Джиб) 7.53,96.

2. К.Ндику (Кен) 7.42,75; Х.Гебрхивет (Эф) 7.42,95; Б.Лагат (США) 7.42,98; Х.Ибрагимов (Азб) 7.43,15; К.Левинс (Кан) 7.44,04.

3. Робертсон (Н.З) 7.44,16; А.Абадиа (Исп) 7.46,36; А.Лабали (Мар) 7.54,32; Д.Меллор (Вбр) 8.03,17; Й.Коваль (Фр) дискв.

**60 м с/б (9):** О.Осага (США) 7,45; П.Лагарде (Фр) 7,46; Г.Дарьен (Фр) 7,47; Э.Поцци (Вбр) 7,53; Г.Трабер (Герм) 7,56; Э.Балнувейт (Герм) 7,56; У.Чармен (Вбр) 7,60; Э.Райли (Ям) н/я.



Кэлвин Смит привел команду США не только к победе в эстафете 4x400 м, но и к мировому рекорду – 3.02,13

**Полуфиналы (4):** 1. О.Осага (США) 7,49; П.Лагарде (Фр) 7,50; У.Чармен (Вбр) 7,53; Э.Балнувейт (Герм) 7,54; К.Дувалидис (Гр) 7,62; Б.Байи (Венг) 7,63; К.ШАБАНОВ 7,67; Си Вэньцзунь (КНР) 7,71.

2. Г.Дарьен (Фр) 7,52; Э.Поцци (Вбр) 7,56; Г.Трабер (Герм) 7,58; Э.Райли (Ям) 7,59; Д.Бергер (США) 7,64; Д.Бохенек (Пол) 7,66; С.ШУБЕНКОВ 7,66; Й.Портилья (Куба) 8,03.

**Забег (3+4):** 1. П.Лагарде (Фр) 7,56; Э.Балнувейт (Герм) 7,64; Си Вэньцзунь (КНР) 7,74; А.Аль-Мандеел (Кув) 7,74; П.Даль Молин (Ит) 7,76; А.Шакер (Ирак) 7,96; Р.Дабо (Порт) сошел.

2. Д.Бергер (США) 7,61; С.ШУБЕНКОВ 7,62; Э.Райли (Ям) 7,66; Й.О'Фаррилл (Куба) 7,75; Д.Кинонес (Исп) 7,78; К.Смет (Нид) 7,80; М.Мазац (Чех) 7,90; Э.Абделатиф (Егип) 8,69.

3. У.Чармен (Вбр) 7,59; О.Осага (США) 7,61; Д.Бохенек (Пол) 7,68; К.ШАБАНОВ 7,71; Й.Портилья (Куба) 7,74; А.Линник (Блр) 7,79; Э.Котто (П-Р) 7,94; Н.Асебей (Болв) 8,48.

4. Э.Поцци (Вбр) 7,56; Г.Дарьен (Фр) 7,56; Б.Байи (Венг) 7,63; К.Дувалидис (Гр) 7,65; Г.Трабер (Герм) 7,73; Ф.Носси (Шв) 7,92; И.Фай (Мко) 8,34; М.Эррерос (Гуам) 1,0; **4x400 м (9):** США (К.Клемонс, Д.Вербург, К.Батлер, К.Смит) 3.02,13; Великобритания (К.Уильямс, Д.Боуи, Л.Леннон-Форд, Н.Левайн) 3.03,49; Ямайка (Э.Нолан, А.Фотерджилл,



Иван Ухов – серебряный призер в прыжке в высоту



Лукман Адамс – золото в тройном прыжке

А.Гонтлетт, Э.Стил) 3.03,69; Польша (К.Козловски, Р.Омелько, М.Петжак, Я.Кжевина) 3.04,39; **РОССИЯ** (К.Петряшов, Д.Кудрявцев, А.Хютте, В.Краснов) 3.07,12; Украина (В.Бутрим, Е.Гуцол, Д.Бикулов, Д.Даниленко) 3.08,79.

**Забег** (2+2): 1. США (К.Паррос, Р.Бабино, К.Батлер, К.Смит) 3.04,36; Ямайка (Э.Нолан, А.Фортджилл, Д.Хайатт, Д.Браун) 3.06,12; Польша (К.Козловски, П.Добек, Л.Кравчук, Я.Кжевина) 3.06,50; Украина (В.Бутрим, Е.Гуцол, Д.Бикулов, Д.Даниленко) 3.07,54; Испания (М.Ухакпор, С.Гарсиа, Д.Андухар, К.Лопес) 3.10,17.

2. Великобритания (К.Уильямс, М.Бингхем, Д.Боуи, Л.Леннон-Форд) 3.06,09; **РОССИЯ** (Л.Мосин, Д.Кудрявцев, А.Хютте, В.Краснов) 3.06,63; Нигерия (Т.Огуномола, Н.Акву, И.Салиху, К.Мортон) 3.07,95; Багамские О-ва (Р.Миллер, М.Мэтью, А.Бейн, Л.Уильямс) 3.09,79; Япония (К.Ямазаки, К.Юи, Н.Като, Ю.Канемару) 3.12,63.

**Высота (8): М.Баршим (Кат) 2,38; И.УХОВ 2,38; А.Проценко (Укр) 2,36; Э.Кайнард (США) 2,34; Д.ЦЫПЛАКОВ 2,32; М.Фассинотти (Ит) 2,29; Чжан Гуовэй (КНР) 2,29; М.Мейсон (Кан) 2,25.**

**Квалификация (2,31): А.Проценко (Укр) 2,28; Д.ЦЫПЛАКОВ 2,28; М.Мейсон (Кан) 2,28; М.Баршим (Кат) 2,28; Чжан Гуовэй (КНР) 2,28; Э.Кайнард (США) 2,28; М.Фассинотти (Ит) 2,25; И.УХОВ 2,25; М.Донисан (Рум) 2,25; Ван Ю1 (КНР) 2,25; Р.Грабж (Вбр) 2,25; Т.Парсонс (Вбр) 2,25; Д.Джонас (США) 2,21; А.Юнес-Идрис (Суд) 2,21; Р.Ингрэхем (Баг) 2,21; Д.Томас (Баг), А.Чавес (Перу) 0.**

**Шест (8): К.Филиппидис (Гр) 5,80; М.Мор (Герм) 5,80; Я.Кудличка (Чех) 5,80; Т.Браз (Бр) 5,75; Сюэ Шанжуи (КНР) 5,75; Р.Собера (Пол) 5,65; А.Дутра (Бр) 5,65; Л.Каттс (Вбр) 5,65; Ян Яньшен (КНР) 5,55; Ж.Клавьер (Фр) 5,55; К.Менальдо (Фр) 5,55; П.Войцеховский (Пол) 5,40.**

**Длина (7): М.Да-Сильва (Бр) 8,28; Ли Цзиньчже (КНР) 8,23; М.Торнеус (Шв) 8,21; Л.Цатумас (Гр) 8,13; А.МЕНЬКОВ 8,08; А.Стржалковский (Пол) 7,96; Л.Ривера (Мекс) 7,93; К.Райф (Герм) 7,75.**

**Квалификация (8,05): А.Стржалковский (Пол) 8,18; К.Райф (Герм) 8,13; Л.Цатумас (Гр) 8,10; Ли Цзиньчже (КНР) 8,08; М.Торнеус (Шв) 8,08; А.МЕНЬКОВ 8,04; М.Да-Сильва (Бр) 8,02; Л.Ривера (Мекс) 8,01; Т.Стюарт (США) 8,00; И.Гайсах (Нид) 7,99; И.Саладино (Пнм) 7,94; П.Виссер (ЮАР) 7,93; Г.Макуша (Зимб) 7,85; Ф.Лапьер (Авсл) 7,76; Д.Форбес (Ям) 7,69; Д.Хендерсон (США) 7,43; А.Саргисян (Арм) 7,39.**

**Тройной (8): Л.АДАМС 17,37; Э.Рева (Куба) 17,33; П.Пичардо (Куба) 17,24; М.Опря (Рум) 17,21; К.Хоффман (Пол) 16,89; К.Кар-**



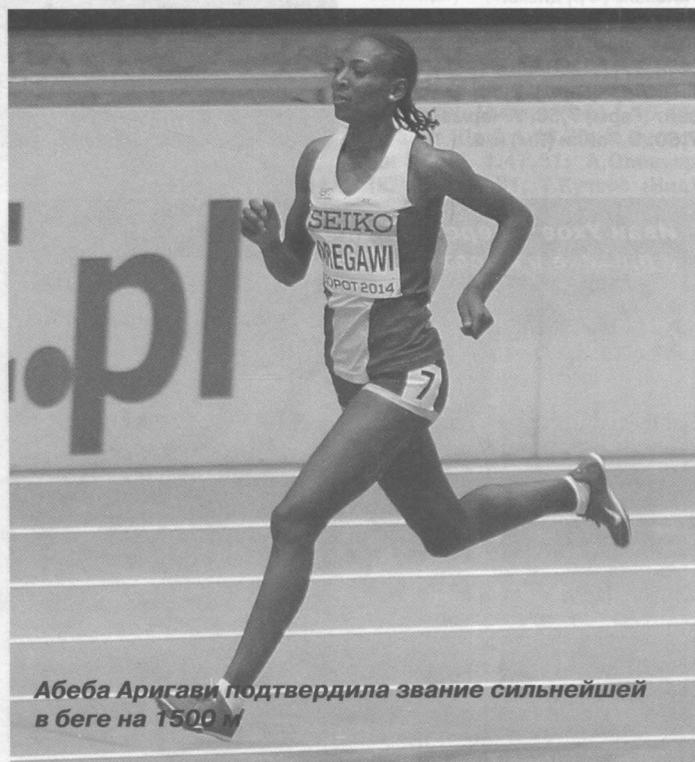
**тер (США) 16,74; Гао Шуо (КНР) 16,55; В.Кузнецов (Укр) 16,51.**

**Квалификация (16,90): М.Опря (Рум) 17,02; П.Пичардо (Куба) 16,82; Л.АДАМС 16,68; Э.Рева (Куба) 16,55; К.Картер (США) 16,54; Гао Шуо (КНР) 16,47; К.Хоффман (Пол) 16,37; В.Кузнецов (Укр) 16,29; Р.Валиев (Каз) 16,22; С.Лэйн (Гаит) 16,13; В.Летников (Молд) 15,83.**

**Ядро (7): Р.Уайтинг (США) 22,05; Д.Шторль (Герм) 21,79; Т.Уолш (Н.З) 21,26; Т.Маевский (Пол) 21,04; Г.Иванов (Болг) 21,02; Г.Лауро (Арг) 20,50; О.Кремона (ЮАР) 20,49; А.ЛЕСНОЙ 20,16.**

**Квалификация (20,70): Д.Шторль (Герм) 21,24; Р.Уайтинг (США) 20,75; Г.Лауро (Арг) 20,73; Т.Маевский (Пол) 20,60; Г.Иванов (Болг) 20,45; Т.Уолш (Н.З) 20,41; О.Кремона (ЮАР) 20,28; А.ЛЕСНОЙ 20,26; Б.Вивас (Исп) 20,19; К.Робертс (США) 20,17; М.Фортеш (Порт) 20,12; Т.Станек (Чех) 20,06; А.Колашинац (Серб) 20,04; О.Ричардс (Ям) 19,77; К.Мешич (БиГ) 19,50; М.СИДОРОВ 18,98; С.Нозиа (Ниг) 18,91; Ф.Элемба (Конг) 17,74; Я.Энгельбрехт (ЮАР) 17,59.**

**Семиборье (8): Э.Итон (США) 6632 (6,66-7,78-14,88-2,06-7,64-5,20-2.34,72); А.Кравченко (Блр) 6303 (7,12-7,46-15,42-2,21-8,10-5,00-2.41,88); Т.Ван-Дер-Платцен (Белг) 6259 (7,13-7,67-14,32-2,12-8-16,5-20-2.40,50); Э.Синтиколас (Нид) 6198 (7,01-7,14-14,39-2,03-8,05-5,40-2.38,98); А.Касьянов (Укр) 6176 (6,88-7,54-15,41-2,03-7,85-4,50-2.39,44); К.Казмирек (Герм) 6173 (7,02-7,44-14,06-2,03-8,07-5,20-2.39,51); Д.Уорнер (Кан) 6129 (6,75-7,31-13,86-2,00-7,70-4,60-2.37,98);**



**П.Беренбрух (Герм) 4983 (7,23-7,06-15,50-1,94-8,19-4,80-0).**

**Женщины**

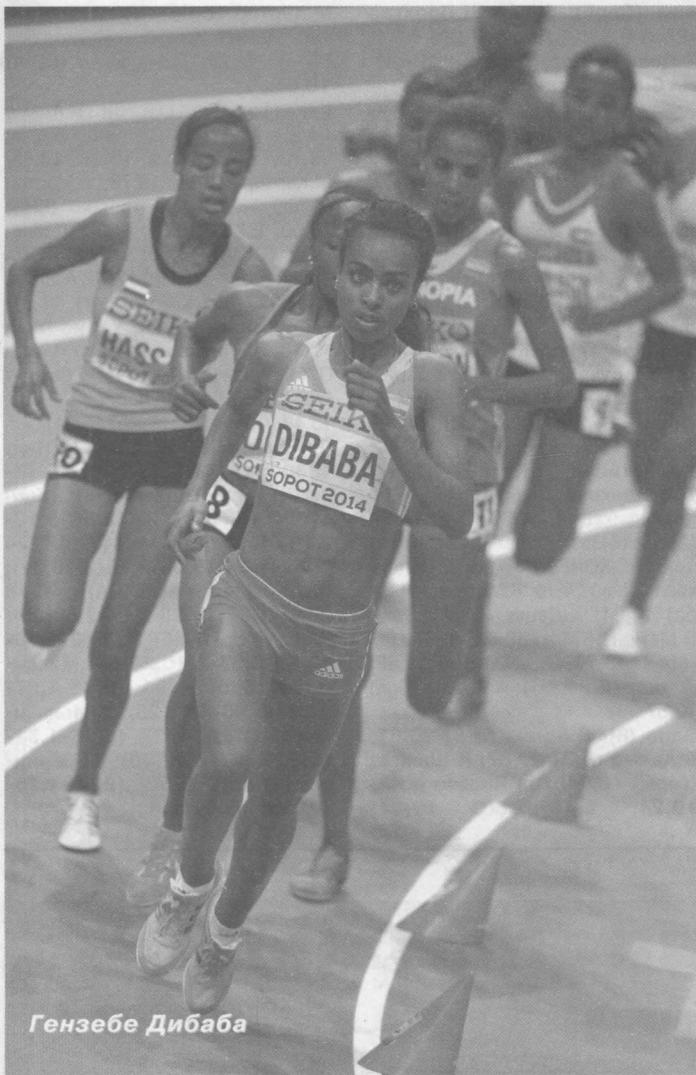
**60 м (9): Ш.Фрейзер (Ям) 6,98; М.Ауре (К-Д) 7,01; Т.Бартолетта (США) 7,06; А.Филип (Вбр) 7,11; В.Кемпбелл (Ям) 7,13; М.Эйхи (Трин) 7,16; Г.Асумну (Ниг) 7,18; В.Зайлер (Герм) 7,18.**

**Полуфиналы (2+2): 1. М.Ауре (К-Д) 7,06; Г.Асумну (Ниг) 7,11; Л.Лоусон (США) 7,18; Р.Милама (Габ) 7,19; Ш.Фергусон (Баг) 7,25; С.Паппс (Вбр) 7,30; К.Хорн (ЮАР) 7,34; Д.Самуэль (Нид) 7,39.**

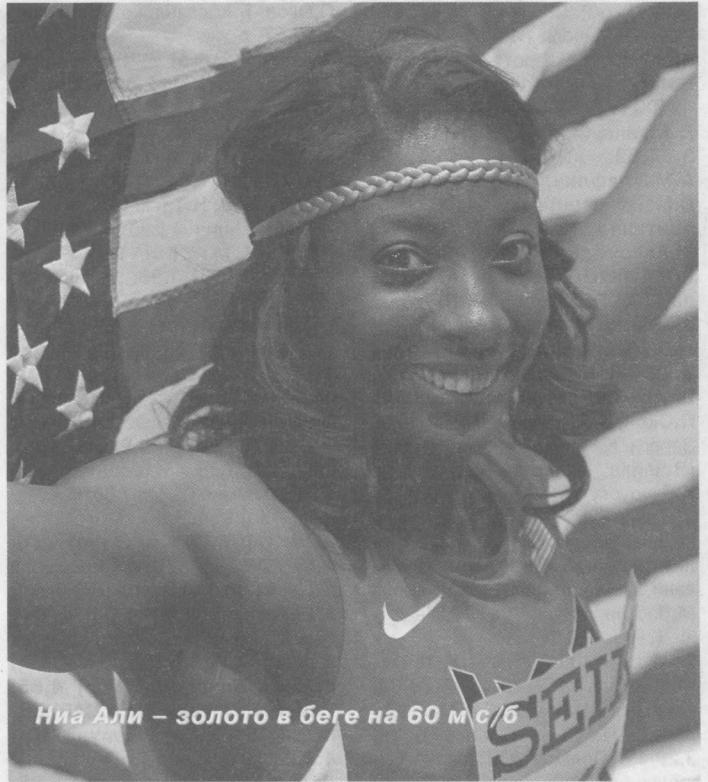
**2. В.Зайлер (Герм) 7,12; Т.Бартолетта (США) 7,14; В.Кемпбелл (Ям) 7,17; Д.Шипперс (Нид) 7,18; Э.Окпаразбо (Норв) 7,19; Вэй Йонли (КНР) 7,30; Н.Погребняк (Укр) 7,34; М.Иешке (Пол) 7,41.**

**3. Ш.Фрейзер (Ям) 7,08; А.Филип (Вбр) 7,09; М.Эйхи (Трин) 7,10; Т.Харриген (БВрг) 7,17; Ф.Красуцки (Бр) 7,31; А.Кельбасинска (Пол) 7,31; Я.Квадно (Герм) 7,32; Х.Латвала (Финл) 7,34.**

**Забег (3+6): 1. А.Филип (Вбр) 7,18; Д.Шипперс (Нид) 7,19; Н.По-**



Гензебе Дибоба



Ниа Али – золото в беге на 60 м с/б

гребняк (Укр) 7,30; Ш.Фергусон (Баг) 7,31; О.Сафронова (Каз) 7,35; Э.Себастиан (Андр) 7,83; Л.Детенамо (Наур) 7,94.

2. Ш.Фрейзер (Ям) 7,12; Т.Харриген (БВрг) 7,20; Я.Квадно (Герм) 7,27; Вэй Йонли (КНР) 7,32; Х.Латвала (Финл) 7,33; Ф.Пуи (Г-К) 7,58; Р.АБРАМС 8,30.

3. В.Зайлер (Герм) 7,13; М.Эйхи (Трин) 7,14; К.Хорн (ЮАР) 7,36; М.Гату (Гр) 7,38; Л.Джоунс (Вирг) 7,39; Т.Чилумба (Люкс) 7,47; Д.Лутуй (Сейш) 7,75; Р.Фитц (Млт) 7,86.

4. Т.Бартолетта (США) 7,13; Э.Окпаразбо (Норв) 7,19; В.Кемпбелл (Ям) 7,22; М.Йешке (Пол) 7,33; Д.Самуэль (Нид) 7,34; Ф.Овусу-Эйджион (Гана) 7,42; Ш.Проктор (Агл) 7,91.

5. 1.=Л.Лоусон (США) 7,19; 1.= Г.Асумну (Ниг) 7,19; Р.Милама (Габ) 7,19; Р.Палаиоанну (Кипр) 7,43; Г.Блэк (Трин) 7,45; П.Тава (Кук) 7,93; М.Претелли (С-М) 7,94.

6. М.Ауре (К-Д) 7,09; С.Паппс (Вбр) 7,22; Ф.Красуцки (Бр) 7,25; А.Кельбасинска (Пол) 7,31; А.Алло (Ит) 7,35; А.Сбайту (Лвн) 7,82; М.Мевон (Э.Гв) 8,05.

**400 м (8): Ф.Маккорори (США) 51,12; К.Спенсер (Ям) 51,54; Ш.Миллер (Баг) 52,06; Ю.Свети (Пол) 52,20; П.Холл (Ям) 52,51; Д.Аткинс (США) 52,55.**

**Полуфиналы (2): 1. П.Холл (Ям) 52,82; Ю.Свети (Пол) 52,97; Л.Де-Витте (Нид) 53,12; Д.Аткинс (США) 53,20; Л.Де-Витте (Нид) дискв. Д.Росолова (Чех) сошла, Р.Джордж (Ниг) н/я.**

2. Ф.Маккорори (США) 51,35; К.Спенсер (Ям) 51,58; Ш.Миллер (Баг) 51,63; К.РЫЖОВА 51,64; М.Адеоие (Вбр) 53,59; Э.Кремер (Герм) 53,60.

**Забег (2+4): 1. Р.Джордж (Ниг) 51,60; Ю.Свети (Пол) 52,13; П.Холл (Ям) 52,19; М.Адеоие (Вбр) 52,69.**

2. К.Спенсер (Ям) 52,26; Л.Де-Витте (Нид) 52,61; Д.Аткинс (США) 52,61; Ш.Кокс (Вбр) 53,10.

3. Ш.Миллер (Баг) 52,10; К.РЫЖОВА 52,47; М.Голуб (Пол) 53,07; Н.Ван-Левверен (Нид) 53,34; М.Каддл (США) 54,56.

4. Д.Росолова (Чех) 52,37; Ф.Маккорори (США) 52,37; Э.Кремер (Герм) 52,71; К.Александр (Ст.В) 52,80; С.Эдвардс (Анг) 54,74.

**800 м (9): Ш.Прайс (США) 2,00,09; А.Цихоцкая (Пол) 2,00,45; М.Арзамасова (Блр) 2,00,79; С.Бушель (Швцр) 2,01,06; Н.Лупу (Укр) 2,01,17; Л.Масна (Чех) 2,02,46.**

**Забег (1+3): 1. А.Цихоцкая (Пол) 2,00,37; Л.Мюр (Вбр) 2,02,55; О.Ляховая (Укр) 2,02,71; Е.КУПИНА 2,03,17; Р.Галлиган (Ирл) 2,03,30; А.Хинриксдоттир (Исл) дискв.**

2. Н.Лупу (Укр) 2,00,65; М.Арзамасова (Блр) 2,01,15; Н.Гул (Ям) 2,01,89; Э.Уилсон (США) 2,02,90; С.Трест (Дан) 2,02,95; М.Аккауи (Мар) 2,06,04.

3. С.Бушель (Швцр) 2,00,93; Ш.Прайс (США) 2,01,05; Л.Масна (Чех) 2,01,25; А.ЩАГИНА 2,02,95; Д.Уэстэвей (Кан) 2,03,52; С.Эверард (Ирл) 2,03,69.

**1500 м (8): А.Аригави (Шв) 4,00,61; А.Эмбайе (Эф) 4,07,12; Н.Сифуэнтес (Кан) 4,07,61; С.Илали (Мар) 4,07,62; Т.Мозер (США) 4,07,84; Л.Гега (Алб) 4,08,24; С.КАРАМАШЕВА 4,13,89; Х.Кампф (США), Р.Арафи (Мар) дискв.**

**Забег (2+3): 1. Р.Арафи (Мар) 4,10,95; Х.Кампф (США) 4,11,27; Е.КОРОБКИНА 4,11,43; Г.Цегай (Эф) 4,11,83; Д.Симпсон (Вбр) 4,11,93; Д.Урбаник (Пол) 4,13,34; Э.Сахалинирина (Мад) 4,19,64.**

2. А.Аригави (Шв) 4,08,74; А.Эмбайе (Эф) 4,09,46; Н.Сифуэнтес (Кан) 4,09,49; С.Илали (Мар) 4,09,76; С.КАРАМАШЕВА 4,10,91; К.Бронятовская (Пол) 4,14,31; К.Тарпли (Ирл) 4,15,64.

3. Т.Мозер (США) 4,12,63; Л.Гега (Алб) 4,13,78; М.Белете (Бахр) 4,16,02; И.Масиас (Исп) 4,17,14; М.Мисмас (Слов) 4,18,92; Г.Булут (Турц) 4,24,52.

**3000 м (9): Г.Дибоба (Эф) 8,55,04; Х.Обири (Кен) 8,57,72; М.Джамаль (Бахр) 8,59,16; И.Джелагат (Кен) 9,02,67; С.Хассан (Нид) 9,03,22; Б.Десален (ОАЭ) 9,04,06; Р.Плис (Пол) 9,07,05; Ш.Рабури (США) 9,07,82; М.Маньяни (Ит) 9,10,13; Г.Грюнвальд (США) 9,11,76; Х.Аялев (Эф) 9,12,51; А.Саед (ОАЭ) 9,21,23.**

**Забег (4+4): 1. Г.Дибоба (Эф) 8,57,86; С.Хассан (Нид) 8,58,50;**

М.Маньяни (Ит) 8,58,51; Ш.Рабури (США) 8,58,85; И.Джелагат (Кен) 8,58,97; А.Саед (ОАЭ) 9,00,35; Н.АРИСТАРХОВА 9,09,37; Л.Ван-Дален (Н.З) 9,10,20.

2. М.Джамаль (Бахр) 8,53,07; Х.Обири (Кен) 8,53,31; Б.Десален (ОАЭ) 8,53,56; Х.Аялев (Эф) 8,53,70; Р.Плис (Пол) 8,57,80; Г.Грюнвальд (США) 8,58,10; С.Шмидт (Укр) 9,25,98.

**60 м с/б (8): Н.Али (США) 7,80; С.Пирсон (Авсл) 7,85; Т.Портер (Вбр) 7,86; С.Билло (Фр) 7,89; Д.Делоач (США) 7,90; С.Роледер (Герм) 8,01; Н.Хильдебранд (Герм) 8,02; Ю.КОНДАКОВА 8,08;**

**Полуфиналы (4): 1. С.Пирсон (Авсл) 7,81; Д.Делоач (США) 7,93; Т.Портер (Вбр) 7,93; С.Роледер (Герм) 7,96; М.Каравелли (Ит) 7,97; И.Льюис (Пнм) 8,00; А.Иванчевич (Хорв) 8,09; С.Артс (Белг) 8,10.**

2. Н.Али (США) 7,88; С.Билло (Фр) 7,89; Н.Хильдебранд (Герм) 7,96; Ю.КОНДАКОВА 8,03; М.Томич (Слов) 8,05; Э.Берингс (Белг) 8,07; Р.Ходде (Нид) 8,14; М.Морган (Ям) 8,19.

**Забег (3+4): 1. С.Пирсон (Авсл) 7,79; Э.Берингс (Белг) 7,95; С.Роледер (Герм) 8,03; Р.Ходде (Нид) 8,07; М.Морган (Ям) 8,10; Н.Незири (Финл) 8,21; А.Пилипенко (Каз) 8,27.**

2. Н.Али (США) 7,87; И.Льюис (Пнм) 7,91; М.Каравелли (Ит) 7,97; И.Спенс (Ям) 8,14; Г.Файе (Сен) 8,15; А.Плотицина (Укр) 8,15; Е.ГАЛИЦКАЯ 8,20.

3. С.Билло (Фр) 7,87; Д.Делоач (США) 8,01; Ю.КОНДАКОВА 8,04; С.Артс (Белг) 8,05; А.Иванчевич (Хорв) 8,10; М.Богдановф (Финл) 8,12; Л.Идлетт (Дм.Р) 8,16; Ш.Кварула (ПнГ) 8,71.

4. Т.Портер (Вбр) 7,95; Н.Хильдеб-

ранд (Герм) 7,98; М.Томич (Слов) 8,07; Д.Пеннела (Ит) 8,16; У.Бебе (Пол) 8,17; Б.Шротт (Авст) 8,24; Н.Ивоинская (Каз) 8,44.

**4x400 м (9): США (Н.Хейстингз, Д.Аткинс, Ф.Маккорори, К.Тейт) 3.24,83; Ямайка (П.Холл, А.Маклафлин, К.Спенсер, С.Макферсон) 3.26,54; Великобритания (Э.Чайлд, Ш.Кокс, М.Адеойе, К.Охуруогу) 3.27,90; РОССИЯ (О.Товарнова, А.Тамкова, Ю.Терехова, К.Рыжова) 3.28,39; Польша (Э.Птак, М.Голуб, П.Выцшкевич, Ю.Свети) 3.29,89; Нигерия (О.Омотосо, Ш.Абуган, Б.Абоганлоко, П.Окон) 3.31,59.**

**Забег (2+2): 1.** Великобритания (Э.Чайлд, Ш.Кокс, В.Охуруогу, К.Охуруогу) 3.30,60; РОССИЯ (О.Товарнова, И.Давыдова, Ю.Терехова, Н.Назарова) 3.30,87; Италия (М.Спакка, Е.Бонфанти, М.Милани, К.Баццони) 3.31,99; Румыния (А.Пастор, А.Панайнте, С.Бельджан, Б.Разор) 3.38,18.

**2.** США (Н.Хейстингз, Д.Хейес, М.Харгрук, К.Тейт) 3.29,06; Ямайка (В.Чеймберс, А.Маклафлин, Н.Гул, С.Макферсон) 3.29,43; Польша (Э.Птак, П.Выцшкевич, Й.Линкевич, М.Голуб) 3.29,48; Нигерия (О.Омотосо,

П.Окон, Б.Абоганлоко, Ш.Абуган) 3.29,67.

**Высота (7): М.КУЧИНА 2,00; К.Личвинко (Пол) 2,00; Р.Бейтия (Исп) 2,00; Ю.Каспжицка (Пол) 1,97; Э.Грин-Трегаро (Шв) 1,94; Б.Власич (Хорв) 1,94; Л.Спенсер (С-Лс) 1,94; М.Юнгфляйш (Герм) 1,90; Н.Тиам (Белг) 1,90.**

**Квалификация (1,95):** Р.Бейтия (Исп) 1,95; М.КУЧИНА 1,95; М.Юнгфляйш (Герм) 1,95; К.Личвинко (Пол) 1,95; Л.Спенсер (С-Лс) 1,95; Ю.Каспжицка (Пол) 1,95; Э.Грин-Трегаро (Шв) 1,95; Б.Власич (Хорв) 1,92; Н.Тиам (Белг) 1,92; И.Герасценко (Укр) 1,92; А.Пальшите (Литв) 1,92; И.Макферсон (США) 1,92; И.ГОРДЕЕВА 1,92; С.Радзивилл (Узб) 1,88; А.Ильющенко (Эст) 1,88; А.Шимич (Хорв) 1,88; Н.Дусанова (Узб) 1,84.

**Шест (9): Я.Сильва (Куба) 4,70; А.СИДОРОВА 4,70; И.Свободова (Чех) 4,70; Ф.Мурер (Бр) 4,70; А.Роговска (Пол) 4,65; Д.Сур (США) 4,65; З.Шпигельбург (Герм) 4,65; М.Саксер (США) 4,55; Х.Блисдейл (Вбр) 4,55; Т.Шутей (Слов) 4,55; А.САВЧЕНКО 4,45; Н.Кириякопулу (Гр) 4,30.**

**Длина (8): Э.Лезьер (Фр) 6,85; К.Томпсон (Вбр) 6,81; И.Шпано-**

**вич (Серб) 6,77; Ш.Проктор (Вбр) 6,68; Т.Полк (США) 6,61; Т.Добий (Пол) 6,52; Д.КЛИШИНА 6,51; Э.Ярдер (Шв) 6,36.**

**Квалификация (6,70):** И.Шпанович (Серб) 6,77; Д.КЛИШИНА 6,76; Ш.Проктор (Вбр) 6,69; Э.Лезьер (Фр) 6,63; Т.Добий (Пол) 6,62; К.Томпсон (Вбр) 6,60; Т.Полк (США) 6,53; Э.Ярдер (Шв) 6,50; О.Сударева (Блр) 6,47; С.Могенара (Герм) 6,44; Я.Корнута (Укр) 6,35; Л.Грива (Латв) 6,29; Т.Боуи (США) 6,12.

**Тройной (7): Е.КОНЕВА 14,46; О.Саладуха (Укр) 14,45; К.Уильямс (Ям) 14,39; П.Мамона (Порт) 14,26; Ли Янмей (КНР) 14,19; К.Децул (Блр) 14,13; Я.Мартинес (Куба) 13,99; Д.Велдакова (Слвк) 13,75.**

**Квалификация (14,30):** К.Уильямс (Ям) 14,35; О.Саладуха (Укр) 14,31; Е.КОНЕВА 14,20; Д.Велдакова (Слвк) 14,10; Я.Мартинес (Куба) 14,04; К.Децул (Блр) 13,97; П.Мамона (Порт) 13,83; Ли Янмей (КНР) 13,76; В.МОСИНА 13,68; К.Коста (Бр) 13,64; А.Ягасяк (Пол) 13,57.

**Ядро (8): В.Адамс (Н.З) 20,67; В.Адамс (Н.З) 20,67; К.Шваниц (Герм) 19,94; Гон Лицзяо (КНР) 19,24; Е.КОЛОДКО 19,11;**

**М.Картер (США) 19,10; А.Мартон (Венг) 18,17; Ю.Леонтьюк (Блр) 18,16; Д.Макколл (США) 18,05.**

**Квалификация (18,70):** В.Адамс (Н.З) 20,11; К.Шваниц (Герм) 19,73; Ю.Леонтьюк (Блр) 18,85; М.Картер (США) 18,79; А.Мартон (Венг) 18,63; Гон Лицзяо (КНР) 18,60; Е.КОЛОДКО 18,32; Д.Макколл (США) 18,20; И.ТАРАСОВА 18,11; Е.Копец (Блр) 17,73; А.Элтне (Рум) 17,35; К.Роза (Ит) 17,31; Н.Дуко (Чили) 17,24; У.Руис (Исп) 17,16; Д.Терлецки (Герм) 17,11; О.Холодная (Укр) 17,11; Г.Облещук (Укр) 16,74; Р.Мавродиева (Болг) 16,48; Л.Чи-Иин (Тайв) 16,31.

**Пятиборье (7): Н.Брурсен (Нид) 4830 (8,32-1,93-14,59-6,17-2,14,97); Б.Тейзен-Итон (Кан) 4768 (8,13-1,84-13,86-6,13-2,10,07); А.Федорова (Укр) 4724 (8,52-1,84-15,05-6,26-2,15,31); Ш.Дэй-Монро (США) 4718 (8,43-1,84-14,95-5,94-2,09,80); К.Рат (Герм) 4681 (8,43-1,78-13,66-6,37-2,10,29); Я.Максимова (Блр) 4651 (8,75-1,87-14,93-5,90-2,11,28); А.Мельниченко (Укр) 4587 (8,18-1,81-13,02-6,27-2,18,40); К.Тиминска (Пол) 4557 (8,50-1,75-14,36-6,07-2,12,03). ◆**

# Чемпионат Европы-2014 Нормативы

Кол-во участников	Кол-во кругов	Мужчины	Вид	Женщины	Кол-во кругов	Кол-во участников
32	3	10,38	100 м	11,60	3	32
32	3	20,95	200 м	23,65	3	32
32	3	46,75	400 м	53,40	3	32
32	3	1.47,80	800 м	2.03,00	3	32
24	2	3.40,50	1500 м	4.12,00	2	24
24	2	13.40,00	5000 м	15.45,00	2	24
24	Финал	28.55,00	10 000 м	33.30,00	Финал	24
24	Финал	Б/норм	Марафон	Б/норм.	Финал	24
32	2	8.37,50	3000 м с/п	9.55,00	2	32
32	3	13,90	110 м с/б/100 м с/б	13,38	3	32
32	3	51,10	400 м с/б	57,90	3	32
	Финал	1:26.30	С/х 20км	1:37.00	Финал	
	Финал	4:10.00	С/х 50 км			
			4x100 м			
			4x400 м			
26	2	2,26	Высота	1,90	2	26
26	2	5,52	Шест	4,35	2	26
26	2	7,95	Длина	6,55	2	26
26	2	16,55	Тройной	13,95	2	26
26	2	19,70	Ядро	16,30	2	26
26	2	62,30	Диск	56,00	2	26
26	2	73,50	Молот	68,00	2	26
26	2	78,80	Копье	57,40	2	26
24	2 гр.	7820	Многоборье	5920	2 гр.	26

Результаты должны быть показаны с 1 января 2013 года до 3 августа 2014 года. В эстафетах участвуют только по 16 команд – по сумме двух лучших результатов, показанных в период с 1 января 2013 года по 27 июля 2014 года.

# Чемпионат Европы-2014

## Цюрих (Швейцария), 12–17 августа

### День первый. 12 августа, вторник

10:04	100 м	М	Десятиборье
10:07	Ядро	М	Квалификация А, Б
10:30	Шест	Ж	Квалификация А, Б
10:34	1500 м	Ж	Круг 1
10:50	Копье	Ж	Квалификация А
11:07	400 м с/б	М	Круг 1
11:35	Длина	М	Десятиборье А, Б
11:40	100 м	Ж	Круг 1
12:16	Копье	Ж	Квалификация Б
12:23	3000 м с/п	М	Круг 1
12:50	400 м	М	Круг 1
13:05	Ядро	М	Десятиборье А, Б
13:12	Тройной	М	Квалификация А, Б
13:32	100 м с/б	Ж	Круг 1
17:15	Диск	М	Квалификация А
17:20	Высота	М	Десятиборье А, Б
18:00	400 м	Ж	Круг 1
18:32	100 м	М	Круг 1
18:45	Диск	М	Квалификация Б
19:12	800 м	М	Круг 1
19:34	Ядро	М	Финал
19:52	400 м	М	Десятиборье
20:10	Длина	Ж	Квалификация А, Б
20:20	10 000 м	Ж	Финал
20:56	100 м с/б	Ж	Полуфинал

### День второй. 13 августа, среда

09:20	С/ходьба 20 км	М	Финал
10:05	100 м с/б	М	Десятиборье
10:07	Высота	М	Квалификация А, Б
10:50	Диск	М	Десятиборье А
10:55	400 м с/б	Ж	Круг 1
11:40	100 м с/б	М	Круг 1
12:03	Диск	М	Десятиборье Б
12:20	800 м	Ж	Круг 1
13:15	Молот	Ж	Квалификация А
13:40	Шест	М	Десятиборье А, Б
14:35	Молот	Ж	Квалификация Б
17:55	Копье	М	Десятиборье А
18:05	400 м с/б	М	Полуфинал
18:20	100 м	Ж	Полуфинал
18:30	Тройной	Ж	Квалификация А, Б
18:45	400 м	М	Полуфинал
19:10	Копье	М	Десятиборье Б
19:25	100 м	М	Полуфинал
19:51	10 000 м	М	Финал
20:00	Длина	Ж	Финал
20:25	100 м	Ж	Финал
20:35	Диск	М	Финал
20:37	1500 м	М	Десятиборье
21:08	800 м	М	Полуфинал
21:34	100 м с/б	Ж	Финал
21:50	100 м	М	Финал

### День третий. 14 августа, четверг

09:10	С/ходьба 20 км	Ж	Финал
10:05	100 м с/б	Ж	Семиборье
10:07	Молот	М	Квалификация А
10:15	Шест	М	Квалификация А, Б
10:50	200 м	Ж	Круг 1
11:32	Молот	М	Квалификация Б
12:05	Высота	Ж	Семиборье А, Б
12:08	5000 м	Ж	Круг 1
17:30	Копье	М	Квалификация А
18:10	400 м с/б	Ж	Полуфинал

18:38	800 м	Ж	Полуфинал
18:45	Копье	М	Квалификация Б
19:15	100 м с/б	М	Полуфинал
19:19	Шест	Ж	Финал
19:45	200 м	Ж	Полуфинал
19:50	Ядро	Ж	Семиборье А, Б
20:10	Тройной	М	Финал
20:15	200 м	М	Полуфинал
20:40	Копье	Ж	Финал
20:45	3000 м с/п	М	Финал
21:15	200 м	Ж	Семиборье
21:50	110 м с/б	М	Финал

### День четвертый. 15 августа, пятница

09:00	С/ходьба 50 км	М	Финал
10:04	Ядро	Ж	Квалификация А, Б
10:10	Диск	Ж	Квалификация А
10:15	5000 м	М	Круг 1
10:35	Высота	Ж	Квалификация А, Б
11:13	3000 м с/п	Ж	Круг 1
11:30	Диск	Ж	Квалификация Б
11:40	Длина	Ж	Семиборье А, Б
11:55	1500 м	М	Круг 1
18:04	Копье	Ж	Семиборье А
18:50	400 м	М	Финал
19:10	400 м	Ж	Финал
19:15	Копье	Ж	Семиборье Б
19:25	1500 м	Ж	Финал
19:30	Длина	М	Квалификация А, Б
19:46	Высота	М	Финал
19:55	800 м	М	Финал
20:25	200 м	Ж	Финал
20:40	Молот	Ж	Финал
20:52	400 м с/б	М	Финал
21:15	800 м	Ж	Семиборье
21:49	200 м	М	Финал

### День пятый. 16 августа, суббота

09:00	Марафон	Ж	Финал
15:00	Молот	М	Финал
15:03	Шест	М	Финал
15:10	4x100 м	Ж	Круг 1
15:35	4x100 м	М	Круг 1
16:05	800 м	Ж	Финал
16:20	4x400 м	Ж	Круг 1
16:40	Тройной	М	Финал
16:45	Диск	Ж	Финал
16:48	4x400 м	М	Круг 1
17:15	400 м с/б	Ж	Финал
17:40	5000 м	Ж	Финал

### День шестой. 17 августа, воскресенье

09:00	Марафон	М	Финал
15:00	Ядро	Ж	Финал
15:05	1500 м	М	Финал
15:16	Высота	Ж	Финал
15:22	4x400 м	Ж	Финал
15:42	4x400 м	М	Финал
15:56	Длина	М	Финал
16:08	3000 м с/п	Ж	Финал
16:11	Копье	М	Финал
16:30	5000 м	М	Финал
17:05	4x100 м	М	Финал
17:22	4x100 м	Ж	Финал

# Пенза: перезагрузка пьедестала

В последние годы Пенза стала местом настоящего паломничества ветеранов легкой атлетики. Судите сами — пять зимних чемпионатов России из шести было проведено на берегах Суры. В прошлом году чемпионат временно сменил прописку на Саранск, но этой зимой вернулся на привычные квартиры в живописных Ахунах. Два года назад в Пензу съехалось 229 спортсменов из 30 регионов России, что было рекордным показателем. Ныне она встречала уже 276 посланцев из 33 субъектов РФ. Среди участников три мастера спорта международного класса — Евгений Ломтев (Саратов), Леонид Тихонов (Красно Село), Татьяна Золотарева (Санкт-Петербург) и 27 чемпионов мира и Европы среди ветеранов. Нет, не зря волновались главные фавориты чемпионата. Сборные команды многих регионов и городов заметно укрепились и без ложной скромности заявили о своих притязаниях на призовые места. Чемпионат сулил немало сюрпризов. И они не заставили себя ждать.

## Рекордная заправка Равиля Гумарбаева

Ветеран труда металлургического комбината в Новотроицке Равиль Хамитович Гумарбаев праздновал в день открытия чемпионата свое 88-летие. Организаторы и участники чемпионата тепло поздравили старейшину соревнований. Именинник решил по-своему отметить примечательную дату. Через несколько минут после чествования он стартовал на дистанции 60 м и финишировал с новым рекордом России для спортсменов группы 85–89 лет — 12,4! Ему удалось на 0,1 улучшить прежнее достижение, установленное 13 лет назад известным летчиком и спортсменом-ветераном из Рязани Александром Прокоповичем. Кстати, сам Александр Александрович отметил 14 января 2014 года свое 99-летие. Участник Великой Отечественной войны, преподаватель-инструктор Оренбургского летного училища помогал в свое время овладевать летными навыками Юрию Гагарину. Спортивные подвиги ветерана на беговой дорожке до сих пор украшают таблицу высших достижений страны.

Каждый год с нетерпением ждет ветеранских стартов 78-летний Василий Иванович Раннев. Известный на Орловщине потомок И.С. Тургенева не мыслит своей жизни без спорта. В Пензе он не остался без награды, завоевав золото в беге на 60 м и сере-



Василий Раннев

бро на 400 м. Интересно его мнение о роли соревнований в ветеранском спорте: «Я хочу сказать тем, кто говорит, что достаточно просто заниматься для себя. Нет, спорт — это еще и соревнования. Без состязательности теряется смысл тренировок. Соревнования — отличный стимул для регулярных занятий, для подогрева интереса. Честно скажу, с каждым годом мои результаты становятся чуточку слабее. Но главное — бегу, в форме, отлично себя чувствую, получаю удовольствие от соревнований, от общения с друзьями и молодежью».

Совсем на других скоростях пошел разговор на беговой дорожке, когда на старт вышли спортсмены более молодых возрастных групп. Третий год является безоговорочным лидером в группе 60–64 Владимир Антропов. В Пензе нижегородец сумел повторить победный дубль прошлого года, показав близкие к рекордным секунды на 60 м — 7,9 и 200 м — 27,1. Уникального достижения добился один из сильнейших спринтеров Европы Анатолий Балобанов (55–59). Блестяще пробежав 60 м за 7,2 и 200 м за 25,4, кирзовчанин восьмой год (!) подряд одержал двойную победу в спринте на зимних чемпионатах страны. Главный секрет успехов Анатолия заключается в исключительно вдумчивом отношении к тренировочному процессу, творческом применении передовых методик и необычайной целеустремленности. Результат на 60 м

позволил Анатолию Балобанову стать лучшим у мужчин в абсолютном зачете.

Когда на старт выходил Евгений Ломтев (50–54), то манеж на мгновение затаил — все хотели увидеть бег одного из сильнейших бегунов мира. Кажется, годы не властны над Евгением. Все тот же стремительный выход со старта, легкий и гармоничный бег по дистанции, неудержимый накат на финише. Победные результаты саратовца на 60 м — 7,1 и на 200 м — 23,9 (рекорд России) находятся на уровне лучших мировых достижений. Удивительно другое. При разговоре с волжанином выяснилось, что он выступал на чемпио-



Анатолий Балобанов

нате без специальной подготовки, фактически, с листа, за счет общей базы. Да и бежал, оказывается, не в полную силу опасаясь получить травму. Остается только гадать, какие секунды мог бы показать Евгений, будь у него в Саратове подходящие условия для полноценных тренировок.

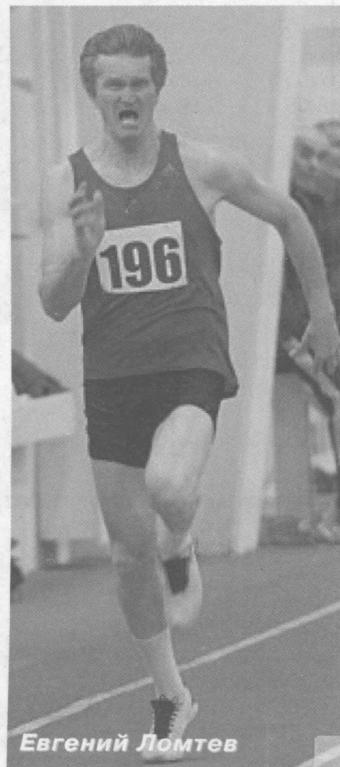
В группе 35–39 принципиальный спор продолжили дальневосточник Иван Зайцев и Павел Бубнов из Самары. С результатом 6,6 (повторение рекорда России) первым пересек финишный створ Иван, опередивший Павла на 0,1. На дистанции 200 м победа лидера сборной из Владивостока была более убедительной — 22,6 против 22,9.

Юрий ЧИРКОВ,  
зам. председателя  
Комитета ветеранов  
ВФЛА  
Фото «Медиа Арт»

## Второй круг Жавдата Загитова

В беге на средние дистанции большой интерес вызывало выступление лучшего легкоатлета-ветерана России 2013 года Жавдата Загитова. За последние два года бегун из Зеленодольска (55–59) стал четырехкратным чемпионом мира и четырехкратным чемпионом Европы. Вызывает восхищение не только его победы, но и то, в какой манере они были одержаны. На самых престижных стартах зеленодонец уверенно оставил за спиной сильнейших бегунов, проявив редкую тактическую сметку и незаурядные волевые качества. Четыре победных дубля подряд делают бегуна из Татарстана одним из претендентов на звание лучшего легкоатлета-ветерана мира.

Понятно, что после столь напряженных стартов Жавдат вполне мог взять паузу. Но нет! Второй круг испытаний спортсмен начал с Пензы, куда приехал помочь команде Татарстана и заодно проверить готовность к чемпионату мира в Будапеште. Однако свободно «прогуляться» на дистанции 1500 м фавориту не позволили «горный король» из Санкт-Петербурга Леонид Тихонов и один из сильнейших бегунов России Михаил Сумочкин из Казани. Тройка бегунов бдительно стерегла друг друга всю дистанцию и в острой борьбе разыграла медали на самом финише. Знаменитый рывок дал



Евгений Ломтев



Михаил Фаустов

Жадату лишь незначительное преимущество над соперниками. Время победителя — 4.39,8. В беге на 800 м никто из соперников не рискнул бросить перчатку чемпиону, одержавшему победу с большим преимуществом 2.15,7.

Следует отметить, что спортсмены Татарстана очень мощно выступили в беге на средние и длинные дистанции. Особенно отличились бегуны из небольшого городка Бавлы. Прекрасное впечатление произвел Игорь Михайлов (40–44), ставший двукратным чемпионом России: в беге на 800 м — 2.05,4 и 1500 м — 4.20,3. Фаниль Тухатуллин (35–39) подтвердил звание сильнейшего в беге на 800 м — 2.00,6.

Из спортсменов других команд отметим успех неувядаемого ветерана из Тольятти Николая Михайлова (85–89), вплотную подошедшего к рекордам России на 800 м и 1500 м, и дебютанта чемпионата Андрея Климова (35–39), ставшего обладателем лучшего времени на «полуторке» — 4.12,7.

На дистанции 3000 м великолепно выступил многократный чемпион страны в беге на длинные дистанции москвич Михаил Фаустов (80–84), установивший новый рекорд России. Его время 13.07,2 уступает всего 1,2 секунды Европы. Напряженная борьба развернулась в группе 55–59 между Леонидом Тихоновым и рекордсменом России Михаилом Сумочкиным. Спортсмены долгое время бежали по рекордному графику, но на второй половине дистанции несколько сбавили темп. На заключительном круге Михаилу удалось оторваться от соперника и финишировать первым — 9.49,0. Отметим успех Александра Буравова (45–49) из Приморского края, опередившего своих свер-

стников почти на круг — 9.30,6. Обладателем лучшего результата на этой дистанции вновь стал Андрей Климов — 9.18,2.

У барьеристов очередную атаку на рекорд предпринял Александр Семкин (50–54) из Новоуральска — 60 м с/б он промчался за 9,3, отстав на 0,3 от своей мечты.

В спортивной ходьбе подтвердили свой высокий класс москвичи Вячеслав Дегтяренко, Владимир Карлов, пермяк Сергей Сыстеров и Геннадий Пахомов из Казани.

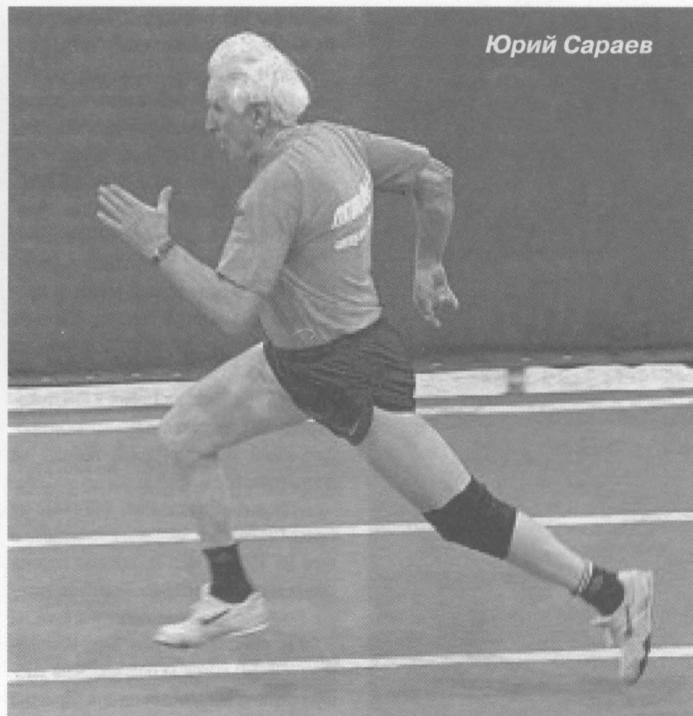
### Прыгуны на высоте

В секторе для прыжка в высоту завершал свои выступления в группе 65–69 один из сильнейших многоборцев Европы Александр Абрамов. Три года назад питерский спортсмен установил именно в этом секторе мировой рекорд 1,63. На этот раз его результат был скромнее — 1,45, но он позволил питерцу разделить лавры лучшего высотника турнира в абсолютном зачете с Алексеем Давыдовым из Самары (50–54), успешно атаковавшего планку на высоте 1,75.



Вячеслав Дегтяренко

В группе 45–49 встретились чемпион России-2013 Ильгам Салифов (Азнакаево) и вице-чемпион Европы-2012 Игорь Свинцов из Чебоксар. Они зорко следили друг за другом и старались допустить наименьшее число ошибок на промежуточных высотах. Так прыгуны в одной упряжке добрались до высоты 1,80, которая оказалась им не по силам. Подсчет попыток не дал преимущества ни одному из атлетов. Судьи приняли решение вручить золотые ме-



Юрий Сараев

дали чемпионов страны обоим спортсменам.

На этом рубеже борьба с высотой не закончилась. Рекордсмен Тульской области Игорь Сухарев (40–44), имеющий в прошлом прыжок на 2,28, год назад успешно дебютировал на чемпионате. В Пензе Игорь с первой попытки взял 1,80 и стал двукратным чемпионом России. Еще выше взлетел дебютант из Свердловской области Евгений Соколов (35–39) — 1,84.

У прыгунов в длину отличился спринтер Павел Бубнов — 6,41. Это один из лучших результатов среди российских спортсменов за последние годы. Прыгуну из Нижнего Новгорода Дмитрию Котову (45–49) явно не хватило четырех попыток, чтобы реализовать свой потенциал. Прыжок на 5,80 позволил ему подняться на высшую ступень пьедестала почета, но вряд ли удовлетворил амбиции нижегородца. Евгений Пудовников из Тосно дебютировал в группе 60–64. Опасаясь травмироваться, он совершил только одну попытку на 5,07. Оказалось, что этого с лихвой хватило не только для победы среди сверстников в группе, но и в абсолютном зачете среди прыгунов в длину.

В тройном прыжке отсутствие лидеров, безусловно, сказалось на уровне результатов, но мало повлияло на накал борьбы в секторе. Особенно острой была дуэль в группе 55–59 между Сергеем Московкиным из Воронежа и пермяком Владимиром Шураковым. Лидерство сразу захватил Владимир — 11,50. Только в третьей попытке Сергею удалось сделать гармоничный прыжок на 11,75. Он лидер. Пермяк, рискуя, дважды заступает. В последнюю попытку Владимир вкладывает все силы и эмоции, но показывает лишь 11,66. Лучший результат у тройников показал Дмитрий Котов — 12,02 в последней попытке.

### Иркутский самородок

Вокруг сектора для толкания ядра степенно прохаживались спортсмены внушительных габаритов. Странно было видеть среди них невысокого, коренастого атлета, будто случайно попавшего в компанию богатырей. Но люди, знающие толк в атлетизме, легко угадывали в облике ладного спортсмена затаившуюся мощь. Это был Игорь Бражник — знаменитый тренер, создатель известной на всю страну иркутской школы метателей. Его питомцы не раз удивляли спортивный мир своими достижениями. Пройдя 70-летний рубеж, наставник неожиданно для многих возвратился в ветеранский спорт в качестве действующего спортсмена.

Казалось, его мало волновало происходящее вокруг. Но уже пробные попытки показали запредельный уровень мотивации атлета — улучшить рекорд России 11,74. Первая попытка, как камертон, настраивающий спортсмена на борьбу. Игорь без раскочки мощно выстреливает. Есть 12,74! Рекорд вырос сразу на целый метр. В секторе вспыхивают аплодисменты, но Бражник недовольно качает головой, словно говоря: «Нет, нет, это не то!». Следуют далекие попытки на 12,72 и 12,88. Наконец, в четвертой попытке ядро падает за 13-метровой линией — 13,19. Кажется, на сегодня это предел. Но атлет настроен явно на большее. Способ кругового маха требует филигранной точности в финальном усилии — поэтому нужно немного попридержаться эмоции и тогда...

Пятая попытка. Снаряд, описав высокую дугу, приземляется далеко за рекордной отметкой — 13,99 (!). Не аплодисменты, а настоящие овации всех собравшихся возвращают виновника к действительности. Сибиряк превысил предыдущее достижение России на 2,25 и буквально ворвался в элиту сильнейших толкателей ядра мира. Теперь можно собираться и в Будапешт.



Людмила Товарова

### «Восторги быстрые восторгами сменялись»

Слова великого русского поэта как нельзя лучше характеризуют отношение женской половины чемпионата ко всему, что происходило в манеже. Удивительно позитивный настрой и искренняя радость от участия в столь прекрасном спектакле, как чемпионат страны, у них органично сочетались с боевостью и задором.

В спринте отличились представительницы Иркутска. В группе 35–39 они заняли весь пьедестал на дистанциях 60 м и 200 м. Такого успеха на чемпионатах России не добивалась ни одна команда. Результатом лучшей из них Елены Толмачевой могли бы украсить немало стартов. Изысканная сибирячка промчалась 60 м за 7,5, а в беге на 200 м, не испытывая конкуренции, финишировала через 26,6. Ее подруга по команде Анастасия Черкашина (40–44) стала чемпионкой России в беге на 60 м – 8,3. Валентина Кудряшова из Нижнекамска установила новый рекорд России для спортсменок группы 65–69, преодолев 60 м за 10,2. Победный дубль в спринте праздновали питерские спортсменки Людмила Товарова и Любовь Самотенкова. Саранский успех в коротком спринте сумели повторить в Пензе подмосковная бегунья Оксана Доронкина (45–49) и Римма Галиуллина (70–74) из Елабуги, пробежавшие 60 м за 8,2 и 11,2 соответственно.

В великолепной спортивной форме подошла к чемпионату Елена Шелудина. В Пензе бегунья из Северодвинска заво-

евала три золотые медали. Несмотря на то, что Лена завершает свою блистательную карьеру в группе 40–44, она продолжает показывать результаты мирового класса. Доказательством этого являются ее достижения в беге на 60 м с/б – 8,7 (новый рекорд России) и 400 м – 1.01,0.

В беге на средние дистанции обратила на себя внимание Софья Щепеткова (50–54) из Самары. Дебютантка чемпионата без видимых усилий показала прекрасный результат в беге на 800 м – 2.41,0, уступающий всего 0,8 рекорду России. Успешно выступили бегуны из Владивостока Татьяна Цебро и Ольга Козырева. В Пензе они повторили свой прошлогодний успех, одержав победы на дистанциях 800 и 1500 м.

Татьяна Золотарева (40–44) из Санкт-Петербурга уверенно победила в беге на 1500 и 3000 м, показав лучшее время дня 5.29,5 и 11.30,7 соответственно. Одержав нелегкую победу в беге на 3000 м, иркутская бегунья Вера Измоденова (50–54) впервые поднялась на высшую ступень пьедестала почета. Приятно было увидеть на беговой дорожке давних преданных тружениц ветеранского спорта Галину Осадчий (Ульяновск) и Анастасию Авдоницу из Пензы. Наперекор годам и жизненным обстоятельствам они продолжают регулярно тренироваться и участвовать в соревнованиях. Для них главная награда – активное участие в ветеранском движении. И все же приятно, что обе спортсменки завоевали право стоять с золотой медалью на высшей ступени пьедестала почета.

В прыжке в длину обладательницей лучшего результата стала московская спортсменка из клуба «Дзержинец» Любовь Столяр (50–54) – 4,65. Непростой четырехметровый рубеж сумела преодолеть и Инна Сухно (45–49) из Новосибирска – 4,02. В секторе для прыжка в высоту абсолютной победительницей стала чемпионка мира из Санкт-Петербурга Елена Вьюкова (60–64). Рекордсменка России проявила характер и с третьей попытки преодолела планку на отметке 1,30. А выше всех взлетела спортсменка из Балаково Светлана Кукушкина (40–44) – 1,45.

### Главные итоги

XXIII чемпионат России в помещении успешно завершился и занял свое место в истории ветеранского спортивного движения страны. Главный вывод: движение продолжает динамично развиваться и с каждым годом становится все шире, охватывая новые регионы и города. Отличительная черта чемпионата – большое число дебютантов, впервые выступавших в столь крупных соревнованиях. Амбициозные новички, несколько не стесняясь, смело навязывали борьбу титулованным спортсменам и стремились завоевать самые высокие места. В значительной мере именно они спровоцировали своеобразную «перезагрузку» пьедестала почета. И это радует, потому что без обновления немислимо развитие ветеранского спорта.

Сенсации грянули при подведении командных итогов чемпионата. Среди субъектов РФ главный фаворит команда Москвы не просто уступила лидерство, а откатилась на третье место. Это тем более удивительно, что в столице за последние годы много делается для развития массового, в том числе ветеранского спорта. Но нужно признать, что на главный старт зимнего сезона столица не смогла послать боеспособную команду. Одна из главных причин – отсутствие финансовой поддержки ведущих московских спортсменов. Многие из них не осилили дороговизну транспортных расходов и вынуждены были остаться дома. Первое место по праву завоевала дружная и во-



Ольга Козырева

левая команда Республики Татарстан. Во многом благодаря инициативе и энергии ее капитана Махмута Шакирова команде удалось заручиться поддержкой Минспорта Татарстана, что благоприятно сказывается на формировании боеспособного коллектива. Второе место впервые заняли спортсмены Пермского края. Это большой успех и спортсменов, и спортивных руководителей края, уделяющих ветеранскому спорту должное внимание. В последние годы заметно активизировали работу с ветеранами в Санкт-Петербурге. Как результат, команда города на Неве стабильно занимает треть-четвертые места. Однако потенциал ветеранского движения у северной столицы таков, что если городу удастся собрать даже половину своих звезд, то мы наверняка сможем стать свидетелями еще одной громкой сенсации.

Нередко бывает так, что успех отдельных спортсменов пробуждает на местах

интерес к развитию ветеранского спорта. И через год на соревнования едет уже не один, а группа спортсменов. А через два-три года – особенно при должном отношении местных властей – на чемпионат направляется полнокровная сборная, претендующая на призовые места. Именно так случилось с командами городов Иркутска и Сарова. Хорошо помню, как два года назад на традиционном турнире мастеров тройного прыжка в Москве руководитель ветеранов королевы спорта Иркутска Дмитрий Беликов говорил мне о планах создания в городе сильной сборной команды, о поддержке этой инициативы местными властями. У сибиряков слова не разошлись с делами. В Пензе иркутские спортсмены выступили просто блестяще и завоевали второе место среди городов России. Маленькая, но о многом говорящая деталь: в состав иркутской команды была включена профессиональная журналистка Ника Песчинская. Она не только успешно дебютировала в Пензе в качестве спортсменки, но и подготовила для местной прессы серию прекрасных репортажей о чемпионате и иркутских ветеранах. Стоит ли после этого удивляться тому, что Иркутск планирует отправить своих лучших спортсменов на чемпионат Европы в Турцию.

Такие же слова восхищения следует сказать и в адрес команды города Сарова и ее руководителя – председателя Совета ветеранов спорта Иванова Владимира Александровича. Оказывается, ресурсы для успешного выступления на чемпионатах страны есть даже в таких небольших городах. Но везде ли есть такие энтузиасты как В.А. Иванов, способные донести до руководителей важность развития ветеранского спорта и, главное, убедить их в необходимости его поддержки. И вот результат – команда Сарова впервые завоевала сразу два «бронзовых» кубка – за третье место среди городов и спортклубов России. И вновь маленькая, но весьма характерная деталь: только спортсмены Сарова могут похвастаться тем, что на трибунах за них переживают болельщики из родного города, приехавшие для этого на специально выделенном автобусе.

Лишь в соревновании спортклубов наблюдается «застой». Но это как раз тот случай, когда нужно отдать должное его создателям. На протяжении двух десятилетий сильнейшим клубом России неизменно становится московский КЛБ «Дзержинец» – спортивный коллектив Росатома «Динамо-22». В Росатоме хорошо понимают важность развития массового спорта и его важной составляющей – ветеранского движения. В реальной поддержке ветеранского спорта – залог будущих побед «Дзержинца». Ярким олицетворением успехов клуба является легендарный капитан команды Вячеслав Симочков – прекрасный организатор, редкий энтузиаст и подвижник королевы спорта. Несмотря на годы, он продолжает демонстрировать отличную спортивную форму и успешно выступать во многих видах спорта. Хочется пожелать клубу: «Так держать, «Дзержинец! Так держать, Вячеслав!».



Наталья Терентьева

В заключение от имени всех участников соревнования хочется сердечно поблагодарить руководителей и специалистов, внесших наибольший вклад в подготовку и успешное проведение чемпионата России: председателя Комитета Пензенской области по физической культуре и спорту В.Б. Клячмана, директора чемпионата, мастера спорта международного класса В.П. Калинин, главного судью чемпионата С.Н. Беляева, главного секретаря чемпионата Т.А. Голушко и директора легкоатлетического манежа УОР С.Б. Денисова.

## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

ПЕНЗА, 15–16 марта, манеж УОР

### Мужчины

**60 м:** 35 И.Зайцев (Влдв) 6,6; П.Бубнов (Смр) 6,7; Н.Аптекарев (Ир) 7,1. **40** А.Перевалов (Свдв) 7,0; А.Коломоец (М) 7,2; А.Добронравов (Свдв) 7,3. **45** О.Пустовой (Нкб) 7,4; Ю.Ильин (Нжк) 7,6; В.Трушников (Юрл) 7,8. **50** Е.Ломтев (Срт) 7,1; Л.Шапхаев (У-У) 7,4; А.Мокеев (Прм) 7,7. **55** А.Балобанов (Крв) 7,2; С.Егоров (Й-О) 7,4; Н.Данцевич (Арх) 7,9. **60** В.Антропов (Сл) 7,9; С.Бойков (Срв) 8,1; И.Надеев (Нсб) 8,3. **65** В.Мельников (Бвл) 8,0; Ф.Халитов (Кз) 8,2; А.Потапов (СПб) 8,2. **70** А.Фадеев (ЧувР) 9,3; А.Мрясов (Мс) 9,7; А.Ивахненко (Кмш) 10,6. **75** Ю.Сараев (Пнз) 9,0; А.Зорин (СПб) 9,7; В.Литвяков (СПб) 10,2. **80** В.Раннев (Мцн) 12,2; Л.Хныкин (Аз) 12,3. **85** Р.Гумарбаев (Орб) 12,4. **200 м:** 35 И.Зайцев 22,6; П.Бубнов 22,9; Н.Аптекарев 24,6. **40** А.Мошану (Тл) 23,6; А.Перевалов 23,9; А.Коломоец 24,6. **45** О.Пустовой 24,8; Ю.Ильин 25,9; В.Трушников 27,4. **50** Е.Ломтев 23,9; А.Герасимов (Тлт) 25,8; Л.Шапхаев 26,3. **55** А.Балобанов 25,4; С.Куранов (Зрч)

26,7; С.Егоров 27,5. **60** В.Антропов 27,1; А.Риб (Жкв) 28,2; Г.Истомин (Члб) 28,7. **65** В.Мельников 28,2; Ф.Халитов 30,3; Н.Потапов 33,2. **70** А.Фадеев 33,1; А.Смирнов (Нвур) 34,0; А.Мрясов 34,3. **75** Ю.Сараев 31,7; А.Зорин 34,0; В.Райков (Тлт) 40,7. **80** В.Раннев 47,4. **85** Р.Гумарбаев 48,4.

**400 м:** 35 И.Зайцев 53,5; Д.Колесников (Нвур) 55,6. **40** А.Шапошников (Ир) 57,2; В.Евсюнин (Ирк) 57,9; Г.Касаткин (Ул) 57,9. **45** В.Трушников 1.02,2; С.Гордеев (СПб) 1.02,7; О.Салмин (Пнз) 1.03,5. **50** А.Герасимов 1.00,5; В.Кутын (СПб) 1.00,6; А.Семкин (Нвур) 1.03,3. **55** Е.Морозов (Прм) 1.00,8; Н.Данцевич 1.03,7; А.Баушев (Слк) 1.03,8. **60** Г.Истомин 1.04,0; И.Лобанов (Кзм) 1.06,8; А.Шепелев (Смр) 1.06,8. **65** В.Бискарев (Елн) 1.14,6. **70** Н.Раззигаев (Слк) 1.15,8; А.Чернов (Птзв) 1.17,3; А.Смирнов 1.19,9. **75** Н.Суворов (Крс) 1.31,6; А.Пяткин (Пнз) 1.41,4. **80** Н.Андрюшин (Ул) 2.12,7; В.Раннев 2.26,5. **85** Н.Михайлов (Тлт) 1.44,0; Р.Гумарбаев 2.09,0.

**800 м:** 35 Ф.Тухтатуллин (Бвл) 2.00,6; Д.Колесников (Нвур) 2.05,6. **40** И.Михайлов (Бвл) 2.05,4; А.Степанов (Кнк) 2.13,5; Г.Касаткин (Ул) 2.14,4. **45** М.Творьянович (Тлт) 2.15,3; А.Бураков (ПК) 2.30,4. **50** В.Анкудинов (Ектб) 2.14,7; В.Кутын (СПб) 2.14,9; Н.Костонов (Ул) 2.20,3. **55** Ж.Загитов (Злд) 2.15,7; Б.Цыпуганов (Слк) 2.22,5; Е.Морозов (Прм) 2.22,5. **60** В.Щуков (Прм) 2.33,5; Г.Истомин (Члб) 2.35,0; А.Большаков (Срв) 2.36,8. **65** В.Бискарев (Елн) 2.47,8. **70** В.Малых (Кнг) 2.50,2; А.Чернов (Птзв) 2.55,3; М.Синеко (К/А) 3.03,2. **75** И.Скворцов (М) 3.14,4. Н.Суворов (Крс) 4.05,5. **85** Н.Михайлов 4.00,9.

**1500 м:** 35 А.Климов (Чт) 4.12,7. **40** И.Михайлов 4.20,3; Р.Варламов (М) 4.42,8; А.Степанов 4.39,9. **45** А.Бураков 4.31,1; Е.Германюк (Чкв) 4.32,5; М.Творьянович 4.35,0. **50** С.Логинов (Чбк) 4.36,8; В.Анкудинов 4.37,7; В.Сабиров (Кз) 4.39,5. **55** Ж.Загитов 4.39,8; Л.Тихонов (СПб) 4.40,2; М.Сумочкин (Кз) 4.40,5. **60** В.Щуков (Прм) 5.13,9; А.Божко (Врж) 5.22,9; В.Алексеев (Блт) 5.26,9. **65** А.Гаврилов (Нжк) 5.12,4; А.Долгих (Слк) 5.21,4; А.Романов (Олд) 5.24,6. **70** В.Малых 5.45,4; М.Шакиров (Кз) 6.04,6; М.Буркот (М) 6.07,2. **75** И.Скворцов 6.49,0; Ю.Сурков (М) 7.25,2. **80** М.Фаустов (М) 6.22,3. **85** Н.Михайлов 8.03,8.

**3000 м:** 35 А.Климов 9.18,2. **40** Р.Варламов 9.30,5. **45** А.Бураков 9.30,6; Е.Германюк 9.52,8; С.Кутырев (Бгр) 10.00,2. **50** С.Логинов 9.54,2; В.Сабиров 10.09,3; С.Васильев (Чбк) 10.12,3. **55** М.Сумочкин 9.49,0; Л.Тихонов 9.51,8; А.Овчинников 10.12,0. **60** В.Щуков 11.09,1; В.Алексеев 11.22,0; Е.Мартынов (Ул) 11.46,5. **65** А.Романов 11.16,0; А.Гаврилов 11.19,8; А.Долгих 11.39,5. **70** В.Малых 12.32,5; М.Шакиров 12.55,5; В.Розанов (Ул) 13.06,0. **75** Ю.Сурков 15.45,0; А.Пяткин 16.10,0. **80** М.Фаустов 13.07,2.

**60 м с/б:** 40 А.Мошану (Тл) 8,7; А.Шапошников (СПб) 11,1. **45** В.Трушников 11,7; А.Говоров (Влг) 12,5. **50** А.Семкин 9,3. **55** Н.Суверев (Врж) 9,5; Д.Акишев (Арх) 10,5. **60** С.Бойков (Срв) 10,4; И.Лобанов 11,9. **65** Р.Хабидуллин (Члб) 11,1; О.Неумолотов (Врж) 11,7. **75** А.Романов (Блг) 13,4; В.Райков 13,6.

**Ходьба 3000 м:** 35 А.Рябов (Пнз) 15.11,0. **40** В.Дегтяренко (М) 13.16,8; П.Ильин (Чбк) 15.28,2; С.Дмитриев (Ектб) 15.37,5. **45** И.Меньшенин (Члб) 19.08,7; М.Спирягин (Пнз) 19.59,0. **50** В.Мухтасаров (Прм) 15.00,0; А.Гушов (Тлт) 15.23,2; Р.Мухтасаров (Прм) 16.52,0. **55** С.Сыстеров (Прм) 14.42,0. **60** В.Гриненко (М.об.) 17.14,4; В.Тремасов (Ул) 17.37,5; В.Лысков (Тлт) 17.49,5. **65** Г.Пахомов (Кз) 16.28,2; П.Гречкосий (Кнс) 22.15,5. **70** В.Карлов

(М) 17.29,7; П.Федоров (Чбс) 18.40,8; А.Скрябин (Грмч) 19.28,0. **75** Г.Чернов 18.45,5; С.Цукров (М) 20.00,0; С.Куприянов (Пнз) 23.56,0. **80** Н.Андрюшин 24.20,0.

**Ходьба 5000 м:** 35 А.Рябов 26.45,5. **40** В.Дегтяренко 23.00,0; П.Ильин 27.00,0; С.Дмитриев 27.11,0. **45** И.Меньшенин 32.58,0; М.Спирягин 33.10,0. **50** Х.Мухтасаров 26.04,8; И.Агишев 28.10,0; Р.Мухтасаров 30.13,2. **55** С.Сыстеров 25.10,1. **60** В.Гриненко 29.32,0; В.Лысков 31.00,0. В.Тремасов 31.02,9. **65** Г.Пахомов 28.32,0. П.Гречкосий 37.38,0. **70** В.Карлов 30.09,1. П.Федоров 32.28,8. А.Скрябин 34.59,0. **75** Г.Чернов 32.32,9. С.Цукров 33.55,9. А.Судаков (Гбх) 44.59,2.

**Высота:** 35 Е.Соколов (Ектб) 1,84. **40** И.Сухарев (Тл) 1,80; А.Шапошников (СПб) 1,55. **45** И.Салифов (Азн) 1,75; И.Свинцов (Чбс) 1,75. **50** А.Давыдов (Смр) 1,75; А.Пузаков (Реут) 1,65; А.Хайруллин (Кз) 1,55. **55** А.Черевцакий (Прм) 1,50; Д.Акишев (Арх) 1,50; В.Дроботов (Н-Н) 1,35. **60** И.Назаров (СПб) 1,40. **65** А.Абрамов 1,45; Р.Хабидуллин 1,35; О.Неумолотов 1,25. **70** И.Бражник (Ир) 1,25. **75** П.Бондаренко (Аз) 1,20; А.Романов 1,15. **80** Л.Хныкин 0,90.

**Шест:** 50 А.Пузаков 3,30. **60** С.Бойков 2,00. **65** О.Неумолотов 2,00. Р.Хабидуллин 1,80.

**Длина:** 35 П.Бубнов 6,41; Н.Аптекарев 5,00. **40** А.Добронравов (Свдв) 5,58; А.Шапошников (Ирк) 5,08. **45** Д.Котов (Н-Н) 5,80; И.Свинцов 5,70; С.Кулаков (Срл) 4,50. **50** А.Давыдов 5,30; А.Пузаков 4,97. **55** В.Шураков (Брз) 5,15; В.Дроботов 4,97; С.Московкин (Врж) 4,94. **60** Е.Пудовников (СПб) 5,07; А.Риб 4,87; А.Рябов (Евп) 3,72. **65** А.Внуков (Двн) 4,35; С.Валландер (СПб) 3,75. **70** Ю.Комков (Нвз) 2,82. **75** П.Бондаренко 3,40; А.Романов 2,60. **80** Л.Хныкин 2,30.

**Тройной:** 35 Н.Аптекарев 9,30. **40** Д.Беликов (Ирк) 8,84. **45** Д.Котов 12,02; С.Кулаков 10,02. **55** С.Московкин 11,75; В.Шураков 11,66. **60** В.Зайцев (Аз) 4,93. **65** А.Внуков 8,92; С.Валландер 8,40; Р.Хабидуллин 7,64. **70** Ю.Чирков (М) 8,24. **80** Л.Хныкин 5,10.

**Ядро:** 35 Н.Аптекарев 6,60. **40** А.Шапошников 10,45; Д.Беликов 8,50. **45** М.Спирягин (Пнз) 10,21. **50** В.Киринов 8,65; Р.Мухтасаров (Прм) 8,54; В.Кузьмичев (Влдв) 8,08. **55** А.Черевцакий 12,27. **60** В.Короткевич (СПб) 12,79; В.Редькин (М) 11,55. И.Назаров (СПб) 11,10. **65** Л.Краковский (Арх) 11,77; В.Данько (СПб) 10,77; В.Иванов (Срв) 6,43. **70** И.Бражник 13,99; Ю.Чирков (М) 8,56. **75** В.Гордеев (СПб) 9,58; А.Романов 9,55. **80** В.Виншу (Пнз) 8,11; Л.Хныкин 5,78.

**Пятиборье:** 40 А.Шапошников 1945 очков (14,5-4,80-10,49-1,55-3,49,4). **50** В.Дошлов (Орб) 2648 (11,4-4,80-7,75-1,30-3,31,0). **55** Д.Акишев 3617 (10,5-4,95-7,96-1,55-3,14,2). **65** Р.Хабидуллин 3854 (11,0-4,10-10,30-1,30-3,32,9). А.Абрамов 3621 (11,6-4,5-11,93-1,50-5,11,2). Ю.Адамов 3471 (10,8-4,20-9,69-1,35-4,36,8).

**Эстафета 4x200 м:** 35 Самарская обл. (П.Бубнов, А.Герасимов, А.Давыдов, О.Пустовой) 1.41,5; Иркутская обл. (Н.Аптекарев, В.Евсюнин, А.Шапошников, Л.Шапхаев) 1.41,7. **40** Москва (А.Коломоец, А.Смирнов, М.Васильев, А.Мартынов) 1.46,8. **50** Пенза (С.Куранов, О.Салмин, С.Мусихин, В.Киринов) 1.57,0. **55** Пермский край (Б.Цыпуганов, А.Баушев, А.Долгих, В.Щуков) 1.50,9. **60** Челябинская обл. (Г.Истомин, С.Логинов, А.Мрясов, Р.Хабидуллин) 2.07,8.

### Женщины

**60 м:** 35 Е.Толмачева (Ир) 7,5; Ю.Яцевич (Ир) 8,2; Н.Песчинская (Ир) 9,6. **40** А.Черкашина (Ир) 8,3; С.Чекрыгина (Жлз) 9,1. **45** О.Доронкина (Вск) 8,2; И.Сухно (Нсб) 8,9; Г.Арасланова (Прм) 9,2. **50** Л.Товарова (СПб) 8,8; З.Колотик

(Ул) 103. **55** Л.Самоташенкова (Тс) 9,0; Н.Замотаева (Срв) 11,1. **60** Г.Клевцова (Срв) 11,6. **65** В.Кудряшова (Нкм) 10,2; М.Кузьмичева (Срв) 10,3; Р.Кубатько (Аз) 11,3. **70** Р.Галиуллина (Елб) 11,2; В.Илюхина (Срв) 12,3; Т.Денисова (Срв) 13,9.

**200 м:** 35 Е.Толмачева 26,6; Ю.Яцевич 29,2; Н.Песчинская 37,4. **40** Е.Шелудина (Свдв) 27,6; А.Черкашина 30,7. **45** О.Доронкина 29,9; И.Сухно 32,3; Г.Арасланова 36,5. **50** Л.Товарова 31,4; З.Колотик 38,8. **55** Л.Самоташенкова (Тсн) 33,1. **60** Г.Клевцова 44,1. **65** В.Кудряшова 37,6; М.Кузьмичева 39,8. **70** Р.Галиуллина 41,9; В.Илюхина 50,0.

**400 м:** 40 Е.Шелудина 1.01,0. **45** Т.Цебро (Влдв) 1.14,7; Г.Арасланова 1.24,9. **50** С.Щепоткова (Смр) 1.15,5; З.Колотик 1.40,9. **55** М.Николаева (Чбкс) 1.35,3. **60** О.Козырева (Влдв) 1.28,3. **65** В.Кудряшова 1.38,1. **800 м:** 40 В.Захарова (Ул) 2.54,5. **45** Т.Цебро 3.06,0. **50** С.Щепоткова 2.41,0; В.Измоденова (Ир) 3.06,0; З.Колотик 4.16,8. **55** М.Николаева 3.20,2. **60** О.Козырева 3.16,0. **75** А.Авдонина (Пнз) 4.37,9.

**1500 м:** 40 Т.Золотарева (СПб) 5,29,5; В.Захарова 5,46,1. **45** Т.Цебро 6,20,5. Н.Банникова (Пнз) 7,21,2. **50** Т.Агафонова (М) 5,50,6; А.Моргунова (М) 6,05,4; В.Абашева (Влг) 6,06,4. **55** Н.Жукова (Чбкс) 6,07,0; В.Захарова (Пнз) 11,27,4. **60** О.Козырева 7,11,0. **70** Г.Осадчий (Ул) 9,37,6. **75** А.Авдонина 9,35,2. **3000 м:** 40 Т.Золотарева 11,30,7; В.Захарова 12,42,1. **45** Л.Винокурова (Пнз) 12,22,0. **50** В.Измоденова 12,51,9; В.Абашева 12,58,7; А.Моргунова 13,20,2. **55** Н.Жукова 13,10,5. **70** Г.Осадчий 20,36,2.

**60 м с/б:** 40 Е.Шелудина 8,7; А.Черкашина 9,9. **45** О.Доронкина 8,9. **50** Л.Столяр 9,4.

**Ходьба 3000 м:** 50 Н.Терентьева (Мтц) 16,19,0. **55** О.Агишева (Тлт) 22,30,0. **60** В.Трушкина (М) 18,45,2; Л.Нуриева (Кз) 19,28,8.

**Ходьба 5000 м:** 50 Н.Терентьева 28,17,5. **55** О.Агишева 39,07,5. **60** В.Трушкина 32,29,0; Л.Нуриева 32,49,5. **Высота:** 40 С.Кукушкина (Блк) 1,45; С.Чекрыгина 1,15; М.Саличева (Ир) 1,10. **45** М.Сырцева (Члб) 1,05. **60** Е.Вьюкова (СПб) 1,30. **65** Л.Нюбина (Аз) 0,95.

**Длина:** 35 Н.Песчинская 3,35. **40** С.Чекрыгина 3,95. М.Саличева 3,60. **45** И.Сухно 4,02. **50** Л.Столяр 4,65. **65** Р.Кубатько 3,13.

**Ядро:** 35 Н.Песчинская 5,40. **40** А.Черкашина 6,91; М.Саличева 6,89; Т.Епифанова 6,00. **45** И.Сухно 8,29; Н.Банникова 6,12; М.Сырцева 5,91. **55** Л.Плотникова (Пнз) 8,81; Н.Шебаршина (Пнз) 6,47; Н.Замотаева (Срв) 6,25. **65** Р.Кубатько 6,65; Л.Нелюбина (Аз) 7,00. **70** Т.Денисова (Срв) 5,82.

**Эстафета 4x200 м:** 35 Иркутская обл. (Е.Толмачева, А.Черкашина, Н.Песчинская, Ю.Яцевич) 2.02,7.

**Командный зачет. По субъектам РФ:** 1. Республика Татарстан — 2595,81. 2. Пермский край — 2513,39. 3. Москва — 2468,94. 4. Санкт-Петербург — 2248,38. 5. Нижегородская обл. — 2967,45. 6. Иркутская обл. — 1728,21. **По городам:** 1. Пермь — 1648,54. 2. Иркутск — 1612,05. 3. Саров — 1569,16. 4. Ульяновск — 1518,98. 5. Казань — 1432,40. 6. Пенза — 1371,39. **По клубам:** 1. КЛБ «Держинец» (Москва) — 1747,44. 2. СК «Прикамье» (Пермь) — 1672,40. 3. СК «РФЯЦ-ВНИИЭФ» (Саров) — 1639,86. 4. СК «Байкал» (Иркутск) — 1612,05. 5. КЛБ «Факел» (Москва) — 1590,02. 6. СК «Элара» (Чебоксары) — 1588,45.

**Абсолютные победители. У мужчин —** Анатолий Балобанов (Киров, М55) 60 м — 7,2 (102,50 очка); у женщин — Любовь Столяр (Москва, Ж50) 60 м с/б — 9,4 (97,72 очка). ◆

## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ В ПОМЕЩЕНИИ

НОВОЧЕБОКСАРСК  
(31.01—2.02)

### Юноши

**60 м** (31): Н.Чабан (Крс) 6,92; А.Зеленский (Влг) 6,94; А.Перескоков (Иж) 7,06; Б.Рогов (Брнл) 7,07; В.Бунаков (Клг) 7,10 (в п/ф 7,06); Э.Галаяутдинов (Уфа) 7,11 (в п/ф 7,09).

**200 м** (2): Н.Гладков (Р/Д) 22,24; М.Ипатов (Ект) 22,28 (в заб. 22,24); А.Зеленский (Влг) 22,87 (в заб. 22,67); Б.Рогов (Брнл) 22,98 (в заб. 22,67).

**400 м** (1): И.Логинов (М) 49,04; В.Фролов (Пнз) 49,05; А.Кухаренко (Л.о.) 49,82; М.Бобырь (Срт) 50,93 (в заб. 50,67).

**800 м** (2): И.Селиванов (СПб) 1.54,61; А.Луцков (Н-Н) 1.54,68; В.Носков (СПб) 1.56,38; Д.Рогозин (Ект) 1.57,18; А.Смирнов (Тверь) 1.58,04 (в заб. 1.57,67); Д.Арканов (М) 2.00,17 (в заб. 1.58,04).

**1500 м** (31): А.Белоконь (Прм) 4.02,65; А.Кропп (СПб) 4.04,52; Я.Шарф (Крс) 4.04,82; А.Зиянгиров (Кз) 4.05,20; И.Ракаев (Уфа) 4.06,05; Р.Рахманов (Кр) 4.06,37.

**3000 м** (2): К.Плохотников (Кр) 8.35,93; Я.Шарф (Крс) 8.37,09; Д.Валитов (Уфа) 8.38,32; Н.Садилов (Кз) 8.42,97; И.Ракаев (Уфа) 8.53,52; М.Царапкин (Пнз) 8.53,84.

**60 м с/б** (31): Г.Егоров (Ект) 7,96; А.Макаренко (Крс) 8,03; А.Абдуков (Чркс) 8,05; А.Проценко (Кр) 8,10.

**2000 м с/п** (1): А.Белоконь (Прм) 5.50,04; Д.Валитов (Уфа) 5.53,86; Р.Рахманов (Кр) 5.55,92; С.Гарагаченко (СПб) 5.59,88; М.Помошник (Курск) 6.00,46; Д.Ракчев (Рз) 6.01,67.

**Высота** (1): Д.Лысенко (Бирск) 2,20; Н.Гулаков (Орб) 2,06; А.Косарев (Кнш) 2,06; Е.Смолинов (М, ФСО) 2,02; Н.Михайлов (Кншм) 1,98; Е.Третьяков (Блг) 1,98.

**Шест** (1): В.Щербаков (СПб-Л.о.) 5,10; В.Старушенко (Кр) 4,85; Д.Акиншин (М) 4,80; Д.Сухих (Кр) 4,60; В.Прокопьев (Чл) 4,60; С.Щербаков (М) 4,50.

**Длина** (31): А.Леванов (М.о.-Прм) 7,01; М.Маркелов (Ул) 6,84; А.Белаш (Брн) 6,77; Р.Собольков (М.о.) 6,67; О.Мирзоянц (Р/Д) 6,67; А.Исаев (М) 6,58.

**Тройной** (2): В.Павлов (Влг) 15,46; Д.Обертышев (Смр) 15,03; С.Шиша (СПб) 14,65; Е.Грязнов (М) 14,29; А.Лукашин (Рз) 14,17; А.Дорогинин (Чл) 14,06.

**Ядро** (5 кг) (31): Д.Сеськин (СПб) 19,07; С.Панчехин (Кр) 17,86; В.Новохацкий (Б-К) 17,27; А.Негов (Рз) 17,18; В.Рыбин (М.о.) 17,04; Т.Капушев (М) 16,10.

### Девушки

**60 м** (31): К.Сивкова (М) 7,56 (в п/ф 7,53); М.Сизова (Чбк) 7,62; С.Степанова (Кз) 7,62; В.Пугачева (М) 7,65; Т.Евстифеева (Блг) 7,70; Е.Вахрушева (К-У) 7,75.

**200 м** (2): М.Сизова (Чбк) 24,78; Д.Скоробогатова (Ир) 25,06 (в заб.

25,02); А.Еремеева (М.о.) 25,27 (в заб. 25,21).

**400 м** (1): И.Богомолова (Нс) 55,83; А.Соколова (Крв) 56,13; Е.Алексеева (М.о.) 56,28; Е.Цыганова (М.о.) 56,51 (в заб. 56,45).

**800 м** (2): А.Новикова (СПб) 2.12,50; А.Евсейчик (Хб) 2.12,53 (в заб. 2.12,02); Е.Толмачева (Мрм) 2.12,69.

**1500 м** (31): В.Кербис (СПб) 4.35,73; Т.Иванаева (Уфа) 4.35,91; Ю.Лихачева (Абк) 4.39,17; З.Антонова (Чбк) 4.40,98; К.Костылева (Чл) 4.41,01; А.Клепикова (Анг) 4.41,99.

**3000 м** (2): А.Кошелева (Ств) 9.57,37; Ю.Лихачева (Абк) 9.57,93. **60 м с/б** (31): Е.Тропина (Нс) 8,63; Е.Иванова (Ярс) 8,69 (в п/ф 8,57); П.Журавлева (М) 8,72; О.Прокофьева (Н-Н) 8,77; А.Еремеева (Крс) 8,79; В.Червинская (Ект) 9,03 (в п/ф 8,79).

**2000 м с/п** (1): А.Кошелева (Ств) 6.40,51; А.Махрова (Хб) 6.40,67; А.Тропина (К-У) 6.41,55; Л.Жучкова (Нс) 6.53,08; Е.Блохина (Омск) 6.54,95; Л.Воронина (Ств) 6.55,65.

**Высота** (2): Н.Аксенова (Брнл) 1,86; С.Воронина (Влг) 1,79; Е.Приходкова (Орб) 1,79; Д.Погодина (Ивн) 1,75; К.Головина (Кр) 1,70; Т.Ермаченкова (СПб) 1,70.

**Шест** (31): Т.Захарченко (М) 4,00; Е.Бондаренко (Р/Д) 3,95; В.Никонова (Ир) 3,85; Д.Постникова (Чл) 3,70; Ю.Грачева (Р/Д) 3,70; А.Пышинская (М) 3,60.

**Длина** (1): Е.Кропиво (Ств) 5,92; Т.Благовещенская (СПб) 5,90; А.Селезнева (Кмрв) 5,85; А.Рыбина (СПб) 5,82; А.Ляпунова (Срт) 5,65; В.Ахмадулина (СПб-Л.о.) 5,62.

**Тройной** (1): Т.Благовещенская (СПб) 12,77; А.Кузнецова (Влг) 12,69; А.Красина (Брн) 12,62; Е.Дрожжина (М, ФСО) 12,44; В.Косолапова (Влг) 12,31; Д.Овсянникова (Ект) 12,25.

**Ядро** (5 кг) (1): А.Бугакова (М) 18,15; А.Моисеева (Омск) 14,85; А.Завалова (СПб) 14,15; В.Чернобыль (М) 13,85; П.Старухина (М) 13,35; Ю.Бубенкова (Тула) 13,19.

## ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

СОЧИ (22—23.03)

### Мужчины

**Ходьба 20 км** (22): А.Иванов (Срн-Чл) 1:20.44; Д.Стрелков (Срн) 1:20.58; П.Трофимов (М-Чл) 1:21.11; А.Рузавин (Срн) 1:21.48; П.Паршин (Срн) 1:21.55; А.Головин (М.о.) 1:22.06; Ю.Андронов (Смр, ВС) 1:23.12; К.Фролов (М-Чбк) 1:24.04.

**Ходьба 35 км** (22): М.Рыжов (Срн) 2:28.11; И.Носков (Срн) 2:30.14; А.Барцайкин (Срн) 2:32.10; Д.Асанов (Срн) 2:32.14; Р.Евстифеев (Срн) 2:33.00; А.Яргунькин (М-Чбк, ВС) 2:33.57; С.Шарыпов (Иж) 2:39.00; Н.Иванов (М) 2:44.14.

**Юниоры. Ходьба 10 км** (23): Н.Марков (Срн) 42.07; М.Краснов (Чрн-Чл) 42.08; Д.Сергеев (Чбк) 42.08; Н.Сергеев (Чбк) 42.26;

К.Семенов (Чбк) 42.35; В.Детков (Кмрв) 42.37; В.Саксин (Срн) 42.52; Е.Боков (Срн) 42.53. Юноши. А.Шевчук (Чл) 42.27; С.Раков (Срн) 42.53; В.Сарайкин (Срн) 43.18; А.Баулин (Срн) 43.48; М.Коротков (Кмрв) 44.31; И.Какаев (Срн) 44.37; С.Чесноков (Срн) 44.44; Д.Мещеряков (Срн) 45.10.

### Женщины

**Ходьба 20 км** (22): А.Кирдяпкина (Срн) 1:28.05; В.Соколова (Чбк, П) 1:28.32; И.Юманова (М-Чбк) 1:28.44; М.Пандакова (Чбк) 1:28.48; Э.Алембекова (Срн) 1:29.33; Л.Бикулова (М-Чл) 1:30.28; О.Дубровина (Срн-Нс) 1:31.14; И.Шушина (Кстр-Ивн) 1:33.23; А.Храмова (СПб) 1:33.34; А.Крашмалева (Кмрв) 1:34.18.

**Юниорки. Ходьба 10 км** (23): О.Голяткина (Срн) 45.16; Н.Мокеева (Чбк) 45.31; К.Афанасьева (Чбк) 47.32; А.Чернова (Чбк) 48.16; О.Раваева (Пнз) 48.30; М.Игнатова (Чл) 48.34; Е.Геранина (Пнз) 49.07; А.Чегина (Срн) 50.10.

**Девушки. Ходьба 5 км** (23): М.Лосинова (Чбк) 22.42; Я.Смердова (Пнз) 22.48; Л.Рязанова (Пнз) 22.53; М.Колесниченко (Срн) 23.18; А.Евачева (Чбк) 23.19; М.Чегодайкина (Срн) 23.24; А.Кокарева (М) 23.25; О.Елисеева (Срн) 23.27.

## КУБОК ЕВРОПЫ ПО ЗИМНИМ МЕТАНИЯМ

ЛЕЙРИЯ (15—16.03)

**Мужчины Ядро** (16): А.ЛЕСНОЙ 21,23; М.Фортеш (Порт) 21,01; Г.Иванов (Болг) 20,59; М.СИДОПОВ 20,37; Б.Бивас (Исп) 20,04; А.Колашинац (Серб) 19,95; К.Мешич (Биг) 19,51; М.Премеру (Хорв) 19,44. **Молодежь**. Ф.Даже (Фр) 19,05; М.Пезер (Биг) 18,68; М.Новак (Чех) 18,68; Д.Левке (Герм) 18,48; М.АФОНИН 18,39; Б.Бертемес (Люкс) 18,34; Д.Фуртула (Чрнг) 18,02; М.Яримай (Турц) 17,91.

**Диск** (15): В.БУТЕНКО 64,38; Э.Каде (Нид) 63,56; К.Хартинг (Герм) 62,56; Д.Ясински (Герм) 62,12; Н.Нестеренко (Укр) 61,48; А.Пареллис (Кипр) 61,44; А.Киришлер (Ит) 60,89; М.МАГОМЕДОВ 60,89. **Молодежь**. Д.Фуртула (Чрнг) 62,19; Д.Сталь (Шв) 57,70; А.КИРИА 57,52; Р.Сиксаи (Венг) 56,71; А.Фирфирика (Рум) 56,06; М.Маркович (Хорв) 55,88; М.Новак (Чех) 54,56; Н.Перси (Вбр) 54,31.

**Молот** (15): П.Файдек (Пол) 78,75; К.Парш (Венг) 77,96; Д.ЛУКЬЯНОВ 74,11; П.Кривичкий (Блр) 74,06; Н.Вицони (Ит) 73,94; С.Коломоец (Блр) 73,88; М.Эссер (Герм) 73,46; А.ПОЗДНЯКОВ 73,19. **Молодежь**. К.Бигот (Фр) 74,42; Е.КОРЮТОВСКИЙ 70,01; П.Мартин (Исп) 69,76; М.Грегурич (Хорв) 67,60; Б.Паштор (Венг) 67,08; А.Апти (Болг) 65,24; Ю.Васильченко (Блр) 64,64; Т.Швандке (Герм) 64,15.

**Копье** (16): З.Сирмайс (Латв) 81,60; Т.Рохлер (Герм) 81,17; Р.Маташ (Эст) 80,58; Д.Милеуснич

(Биг) 80,40; А.Ашомко (Блр) 80,28; Л.Хаманн (Герм) 79,65; М.Кранч (Слов) 78,35; Х.Хмелак (Пол) 77,61... 10. И.СУХОМЛИНОВ 76,04... 12. А.ХАРИТОНОВ 74,34. **Молодежь**. М.Богдан (Укр) 83,41; Я.Кубеш (Чех) 76,15; Е.ЕРМОШИН 74,71; М.Мухар (Слов) 73,57; Й.Веттер (Герм) 71,31; К.Дурешу (Фр) 70,33; М.Фрарессо (Ит) 69,87;

**Командный зачет** (16): РОССИЯ 4454; Белоруссия 42436; Италия 4222; Украина 4195; Эстония 4068; Португалия 4055; Молодежь. Россия 4078; Франция 3995; Германия 3865; Украина 3842; Швеция 3795; Италия 4611.

### Женщины

**Ядро** (15): Е.КОЛОДКО 18,66; Е.Копец (Блр) 18,58; Ю.Леонтьев (Блр) 18,55; И.ТАРАСОВА 17,63; Г.Облещук (Укр) 17,38; К.Роза (Ит) 17,34; Ж.Сериваль (Фр) 17,13; У.Руис (Исп) 17,08. **Молодежь**. Э.Дерели (Турц) 17,33; Ш.Крафт (Герм) 17,16; В.Колб (Блр) 16,81; Н.ТРОНЕВА 16,09; С.Маккина (Вбр) 15,81; Ф.Стеванато (Ит) 15,80; Ж.Бумкво (Белг) 15,76; К.Пирирмаз (Эст) 15,76.

**Диск** (16): М.Робер-Мишон (Фр) 64,20; А.Рух (Герм) 63,21; Д.Томашевич (Серб) 59,26; С.Асенхо (Исп) 57,97; Ю.МАЛЬЦЕВА 57,83; И.Родригеш (Порт) 57,79; Д.Лалли (Фр) 56,79; Ф.Стеванато (Укр) 56,36... 11. Е.БУРМИСТРОВА 53,99. **Молодежь**. Ш.Крафт (Герм) 64,16; В.Клочко (Укр) 53,74; Э.Кайя (Турц) 51,41; Н.ШИРОБОВА 50,79; В.Домьян (Слов) 50,33; К.Варади (Венг) 49,32; Э.Боаро (Ит) 48,45; Х.Шмидт (Шв) 48,25.

**Молот** (16): Й.Федоров (Пол) 72,70; Э.Орбан (Венг) 72,49; К.Клаас (Герм) 70,99; С.Салис (Ит) 68,75; Т.Андерссон (Шв) 68,45; Н.ВОЛКОВА 68,30; Т.Кралова (Чех) 67,29; Б.Пери (Рум) 67,19... 11. М.БЕСПАЛОВА 65,80. **Молодежь**. М.Копрон (Пол) 69,30; А.Шамотина (Укр) 67,87; Б.Шпилер (Слов) 67,12; А.Новгородская (Блр) 66,16; Х.Войта (Герм) 65,03; Е.ЦАРЕВА 63,63; Р.Дьюратц (Венг) 63,25; О.Сиофани (Фр) 62,34.

**Копье** (15): Л.Шталь (Герм) 61,20; К.Молитор (Герм) 60,97; М.Ратей (Слов) 59,57; А.Хьялмсдоттир (Исл) 59,10; Т.Холодович (Блр) 58,71; Н.Огородникова (Чех) 57,75; Б.Мадейчик (Пол) 56,15; Н.Бисет (Исп) 55,54... 10. Л.ЖАТКИНА 53,81... 12. Е.АНАНЧЕНКО 52,60. **Молодежь**. Л.Лаасма (Эст) 63,17; С.Коллак (Хорв) 57,79; П.Ликурье (Фр) 56,91; К.Хуссонг (Герм) 56,85; Л.Парада (Исп) 53,74; Т.Фетискина (Укр) 53,70; Н.Ангелеску (Рум) 52,40; О.ШЕСТАКОВА 51,37.

**Командный зачет** (16): Германия 4263; РОССИЯ 4136; Франция 4128; Испания 4041; Чехия 3839; Украина 3796. Молодежь. Германия 4164; Украина 3820; РОССИЯ 3731; Эстония 3627; Италия 3593; Венгрия 3542. ◆

## ЖЕНЩИНЫ

### 100 м

- 10,71 Шелли-Энн Фрейзер 86 (Ям)  
 10,79 Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)  
 10,83 Келли Энн Баптист 86 (Трин)  
 10,85 Энглиш Гарднер 92 (США)  
 10,85 Барбара Пьер 87 (США)  
 10,87 Октавиус Фримен 92 (США)  
 10,91 Александрия Андерсон 87 (США)  
 10,91 Муриель Ауре 87 (К-Д)  
 10,93 Дженеба Тармо 89 (США)  
 10,93 Кармелита Джетер 79 (США)  
 10,96 Керрон Стюарт 84 (Ям)  
 10,96 Орьеолл Скотт 92 (США)  
 10,98 Кэрри Расселл 90 (Ям)  
 11,00 Муна Ли 81 (США)  
 11,00 Лорин Уильямс 83 (США)  
 11,01 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)  
 11,02 Верена Зайлер 85 (Герм)  
 11,03 Шерон Симпсон 84 (Ям)  
 11,04 Ивет Лалова 84 (Болг)  
 11,04 Шалонда Солонм 85 (США)  
 11,05 Ана-Клаудиа Сильва 88 (Бр)  
 11,06 Аллисон Феликс 85 (США)  
 11,06 Мария Ремень 87 (Укр)  
 11,06 Мишель Эйхи 92 (Таит)  
 11,07 Манди Уайт 89 (США)  
 11,07 Шиллони Калверт 88 (Ям)  
 11,07 Чаронда Уильямс 87 (США)

### 200 м

- 22,13 Шелли-Энн Фрейзер 86 (Ям)  
 22,24 Муриель Ауре 87 (К-Д)  
 22,26 Тиффани Таунсенд 89 (США)  
 22,30 Аллисон Феликс 85 (США)  
 22,31 Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)  
 22,32 Антонию Строн 93 (Бр)  
 22,35 Кимберлин Данкан 91 (США)  
 22,36 Келли Энн Баптист 86 (Трин)  
**22,39 Анастасия Капачинская 79 (Рос)**  
 22,40 Лашонти Мур 83 (США)  
 22,41 Шалонда Солонм 85 (США)  
 22,45 Шоне Миллер 94 (Баг)  
 22,46 Орьеолл Скотт 92 (США)  
 22,51 Патрисия Холл 82 (Ям)  
 22,53 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)  
 22,55 Октавиус Фримен 92 (США)  
 22,55 Шерон Симпсон 84 (Ям)  
 22,57 Шонте Бэйн 84 (США)  
 22,58 Лорин Уильямс 83 (США)  
 22,58 Камария Браун 92 (США)  
 22,58 Анейша Маклафлин 86 (Ям)  
 22,61 Мария Ремень 87 (Укр)  
 22,61 Ана-Клаудиа Сильва 88 (Бр)  
 22,62 Энглиш Гарднер 92 (США)  
 22,62 Даныелл Уильямс 92 (Ям)  
 22,62 Кэрри Расселл 90 (Ям)

### 400 м

- 49,33 Амантле Монтшо 83 (Бтсв)  
 49,41 Кристин Охуругу 84 (Вбр)  
**49,57 Антонина Кривошапка 87 (Рос)**  
**49,80 Ксения Рыжова 87 (Рос)**  
 49,86 Франсена Маккорори 88 (США)  
 49,92 Стефани Макферсон 88 (Ям)  
 49,94 Наташа Хейстингс 86 (США)  
 50,01 Новлене Уильямс 82 (Ям)  
 50,19 Аллисон Феликс 85 (США)  
 50,19 Калис Спенсер 87 (Ям)  
 50,28 Эшли Спенсер 93 (США)

- 50,47 Ливаниа Гренот 83 (Ит)  
 50,50 Перри Шейкс-Дрейтон 88 (Вбр)  
**50,55 Ксения Задорина 87 (Рос)**  
**50,60 Ксения Усталова 88 (Рос)**  
 50,70 Шоне Миллер 94 (Баг)  
**50,71 Татьяна Фирова 82 (Рос)**  
 50,77 Джоанна Аткинс 89 (США)  
 50,84 Регина Джордж 91 (Ниг)  
 50,86 Патрисия Холл 82 (Ям)  
 50,86 Филипс Фрэнсис 92 (США)  
 50,86 Роузмари Уайт 86 (Ям)  
 50,86 Наталья Пигида 81 (Укр)  
 50,91 Кристин Дэй 86 (Ям)  
**50,91 Анастасия Капачинская 79 (Рос)**

### 800 м

- 1.56,72 Франсин Нийонсаба 93 (Бур)  
 1.57,38 Юнис Сум 88 (Кен)  
 1.57,64 Малика Аккауи 87 (Мар)  
 1.57,75 Алисия Монтаньо 86 (США)  
**1.57,80 Мария Савинова 85 (Рос)**  
 1.57,91 Бренда Мартинес 87 (США)  
**1.58,05 Екатерина Поистогова 91 (Рос)**  
 1.58,21 Эйджи Уилсон 94 (США)  
 1.58,71 Джанет Джепкосгей 83 (Кен)  
 1.58,92 Кастер Семеня 91 (ЮАР)  
 1.58,96 Маргарита Мукашева 86 (Каз)  
 1.59,20 Абеба Аригави 90 (Шв)  
**1.59,21 Екатерина Купина 86 (Рос)**  
 1.59,30 Винни Чебет 90 (Кен)  
 1.59,38 Алимма Хашлаф 88 (Мар)  
 1.59,4 Росе Альманса 92 (Куба)  
 1.59,40 Нелли Джепкосгей 91 (Кен)  
 1.59,43 Марилин Окоро 84 (Вбр)  
 1.59,43 Наталья Лупу 87 (Укр)  
 1.59,47 Кейт Грейс 86 (США)  
 1.59,51 Мэри Кейн 96 (США)  
**1.59,56 Елена Котульская 88 (Рос)**  
 1.59,56 Ленка Масна 85 (Чех)  
 1.59,60 Марина Арзамасова 87 (Блр)  
**1.59,61 Айвика Маланова 92 (Рос)**

### 1500 м

- 3.56,60 Абеба Аригави 90 (Шв)  
 3.56,98 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)  
 3.57,54 Гензебе Дибоба 91 (Эф)  
 3.58,58 Хелен Обири 89 (Кен)  
 4.00,48 Джени Симпсон 86 (США)  
 4.00,76 Виола Кибивотт 83 (Кен)  
 4.00,94 Бренда Мартинес 87 (США)  
 4.01,28 Шаннон Рабури 84 (США)  
 4.01,41 Нэнси Джебет Лангат 81 (Кен)  
 4.01,48 Габриеле Грюнвальд 86 (США)  
 4.02,05 Юнис Сум 88 (Кен)  
 4.02,16 Сиам Илалли 86 (Мар)  
**4.02,56 Юлия Зарипова 86 (Рос)**  
 4.02,85 Треньер Мозер 81 (США)  
 4.02,96 Шэйла Рейд 89 (Кан)  
 4.03,38 Ханна Ингленд 87 (Вбр)  
 4.03,56 Мари Куриа 87 (Кен)  
 4.03,63 Мими Белете 88 (Бахр)  
 4.03,73 Сифан Хассан 93 (Эф)  
 4.03,74 Чарлен Томас 82 (Вбр)  
**4.04,01 Светлана Подосенова 88 (Рос)**  
**4.04,30 Елена Соболева 82 (Рос)**  
 4.04,36 Гелете Бурка 86 (Эф)

### 4.04,55 Екатерина Шармина 86 (Рос)

- 4.04,55 Сенбера Тефери 95 (Эф)

### 1 милья

- 4.28,50 Нэнси Джебет Лангат 81 (Кен)  
 4.30,44 Бри Фельнейгл 86 (США)  
 4.30,95 Хилари Стеллингверф 81 (Кан)  
 4.32,89 Иоана Доага 92 (Рум)  
 4.34,47 Эшли Хиггинсон 89 (США)  
 4.35,70 Айша Прот 89 (США)  
 4.35,87 Дебора Майер 90 (США)  
 4.36,07 Луси Ван-Дален 88 (Н.З)  
 4.36,79 Пилар Макшайн 87 (Трин)  
 4.37,53 Ленни Уэйт 86 (Вбр)  
 4.37,75 Калли Макамбер 90 (США)  
 4.38,08 Келли Уильямс 91 (США)  
 4.38,09 Аманда Экклестон 90 (США)  
 4.38,12 Хедер Уилсон 90 (США)  
 4.38,33 Даныелл Тауро 88 (США)  
 4.38,50 Рэчел Бамфорд 89 (Вбр)  
 4.39,17 Уэсли Фрейзер 95 (США)

### 3000 м

- 8.30,29 Месерет Дефар 83 (Эф)  
 8.31,23 Мерси Чероно 91 (Кен)  
 8.32,53 Сифан Хассан 93 (Эф)  
 8.33,97 Виола Кибивотт 83 (Кен)  
 8.34,05 Гладис Чероно 83 (Кен)  
 8.34,25 Хелен Обири 89 (Кен)  
 8.34,43 Шаннон Рабури 84 (США)  
 8.37,00 Гензебе Дибоба 91 (Эф)  
 8.37,47 Сильвия Кибет 84 (Кен)  
 8.39,13 Аньес Тироп 95 (Кен)  
 8.39,65 Сюзан Куйкен 86 (Нид)  
 8.40,42 Рената Плис 85 (Пол)  
 8.40,53 Алмаз Аяна 91 (Эф)  
 8.41,43 Эмили Инфельд 90 (США)  
 8.42,64 Габриеле Грюнвальд 86 (США)  
 8.42,99 Молли Хаддл 84 (США)  
 8.44,02 Шэйла Рейд 89 (Кан)  
 8.46,89 Джордан Хесай 91 (США)  
 8.47,34 Челси Рейлли 89 (США)  
 8.47,68 Диана Суев 90 (Герм)  
 8.47,79 Эйлиш Макколган 90 (Вбр)  
 8.47,95 Ким Конли 86 (США)  
 8.48,10 Джанет Киса 92 (Кен)  
 8.48,37 Теждиту Даба 91 (Бахр)  
 8.49,32 Розмари Ванджиру 94 (Кен)

### 5000 м

- 14.23,68 Тирунеш Дибоба 85 (Эф)  
 14.25,84 Алмаз Аяна 91 (Эф)  
 14.26,90 Месерет Дефар 83 (Эф)  
 14.33,48 Виола Кибивотт 83 (Кен)  
 14.37,68 Гензебе Дибоба 91 (Эф)  
 14.40,33 Мерси Чероно 91 (Кен)  
 14.40,48 Маргарет Муриуки 86 (Кен)  
 14.42,07 Гелете Бурка 86 (Эф)  
 14.46,89 Эмили Чебет 86 (Кен)  
 14.47,12 Гладис Чероно 83 (Кен)  
 14.50,02 Бузе Дириба 94 (Эф)  
 14.50,36 Аньес Тироп 95 (Кен)  
 14.50,99 Ирене Чептай 92 (Кен)  
 14.56,26 Джени Симпсон 86 (США)  
 14.57,02 Хивит Аялев 90 (Эф)  
 14.58,15 Молли Хаддл 84 (США)  
 14.58,26 Сильвия Кибет 84 (Кен)  
 14.59,74 Суле Утура 90 (Эф)  
 15.01,51 Белайнеш Олджира 90 (Эф)  
 15.02,56 Ким Смит 81 (Н.З)

- 15.02,90 Аземра Гебуру 92 (Эф)  
 15.02,98 Линет Масай 89 (Кен)  
 15.03,13 Шитайе Эшете 90 (Бахр)  
 15.04,36 Сюзан Куйкен 86 (Нид)  
 15.04,38 Генет Аялев 92 (Эф)

### 10 000 м

- 30.08,06 Месерет Дефар 83 (Эф)  
 30.26,67 Тирунеш Дибоба 85 (Эф)  
 30.29,23 Гладис Чероно 83 (Кен)  
 30.31,44 Белайнеш Олджира 90 (Эф)  
 30.35,91 Йешане Абабель 90 (Эф)  
 30.47,02 Эмили Чебет 86 (Кен)  
 30.55,50 Суле Утура 90 (Эф)  
 30.56,70 Хитоми Нийя 88 (Яп)  
 31.02,89 Линет Масай 89 (Кен)  
 31.04,85 Шалан Фланаган 81 (США)  
 31.08,23 Афера Годфай 91 (Эф)  
 31.13,79 Шитайе Эшете 90 (Бахр)  
 31.16,68 Аялев Вуде 87 (Эф)  
 31.22,11 Салли Чепьего 85 (Кен)  
 31.37,22 Бетси Сайна 88 (Кен)  
 31.42,06 Эстер Чемтаи 88 (Кен)  
 31.43,51 Каролина Яжинска 81 (Пол)  
 31.44,92 Дорика Обаре 90 (Кен)  
 31.45,29 Аюми Хагивара 92 (Яп)  
 31.46,37 Ким Смит 81 (Н.З)  
 31.46,42 Джордан Хесай 91 (США)  
 31.46,43 Марисоль Ромеро 83 (Мекс)  
 31.46,64 Кара Гоучер 78 (США)  
 31.48,21 Мулухабт Цегай 89 (Эф)  
 31.51,42 Гугитом Гебреласе 95 (Эф)

### Полумарафон

- 1:05.45 Приска Джепту 84 (Кен)  
 1:06.09 Луси Кабуу 87 (Кен)  
 1:06.09 Месерет Дефар 83 (Эф)  
 1:06.27 Рита Джепту 81 (Кен)  
 1:06.48 Гладис Чероно 75 (Кен)  
 1:06.56 Месерет Хайлу 90 (Эф)  
 1:06.56 Тирунеш Дибоба 85 (Эф)  
 1:07.13 Флоренс Киплагат 87 (Кен)  
 1:07.33 Ацеде Байса 87 (Эф)  
 1:07.39 Хела Кипроп 85 (Кен)  
 1:07.39 Филомена Чейех 82 (Кен)  
 1:07.46 Агнес Кипроп 79 (Кен)  
 1:07.49 Воркнеш Дегефа 90 (Эф)  
 1:07.59 Хильда Кибет 81 (Нид)  
 1:08.01 Файлес Онгори 86 (Кен)  
 1:08.05 Меселеш Мельхаму 85 (Эф)  
 1:08.08 Паскалия Кипкоач 88 (Кен)  
 1:08.15 Джойс Чепкируй 88 (Кен)  
 1:08.18 Мерси Кибарус 84 (Кен)  
 1:08.20 Эмили Чебет 86 (Кен)  
 1:08.24 Жаклин Рионорипо 79 (Кен)  
 1:08.24 Салли Чепьего 85 (Кен)  
 1:08.31 Шалан Фланаган 81 (США)  
 1:08.35 Фейса Тадессе 88 (Эф)  
 1:08.38 Таделех Бекеле 91 (Эф)

### Марафон

- 2:19.57 Рита Джепту 81 (Кен)  
 2:20.15 Приска Джепту 84 (Кен)  
 2:20.48 Джемина Джелагат 84 (Кен)  
 2:21.06 Фейса Тадессе 88 (Эф)  
 2:21.13 Флоренс Киплагат 87 (Кен)  
 2:21.32 Эдна Киплагат 79 (Кен)  
 2:22.28 Шарон Чероп 84 (Кен)  
 2:22.34 Каролин Килел 81 (Кен)  
**2:22.46 Мария Коновалова 74 (Рос)**  
 2:23.00 Филомена Чепчирчир 81 (Кен)

- 2:23.01 Берхане Дибоба 93 (Эф)
- 2:23.02 Валентине Кипкетер 93 (Кен)
- 2:23.14 Мерима Мохаммед 92 (Эф)
- 2:23.23 Тирфе Цегайе 84 (Эф)
- 2:23.23 Мамиту Даска 83 (Эф)
- 2:23.27 Аберу Кебеде 89 (Эф)
- 2:23.28 Маргарет Агаи 88 (Кен)
- 2:23.34 Риоко Кизаки 85 (Яп)
- 2:23.34 Юнис Джекпируй 84 (Кен)
- 2:23.39 Эхиту Кирос 88 (Эф)
- 2:23.43 Мулу Себока 84 (Эф)
- 2:23.44 Александра Дулиба 88 (Блр)
- 2:23.50 Амане Гобена 82 (Эф)
- 2:23.58 Татьяна Гамера-Шмирко 83 (Укр)
- 2:23.59 Абебех Афеворк 90 (Эф)

## 100 м с/б

- 12,26 Брианна Роллинс 91 (США)
- 12,43 Квинн Харрисон 88 (США)
- 12,48 Ниа Али 88 (США)
- 12,48 Дон Харпер 84 (США)
- 12,50 Лоло Джоунс 82 (США)
- 12,50 Салли Пирсон 86 (Авсл)
- 12,54 Келли Уэллс 82 (США)
- 12,55 Тиффани Портер 87 (Вбр)
- 12,59 Синди Билло 86 (Фр)
- 12,61 Кристи Кастлин 88 (США)
- 12,61 Вашти Томас 90 (США)
- 12,66 Анджела Уайт 80 (Кан)
- 12,67 Джинни Кроуфорд 83 (США)
- 12,67 Иветт Льюис 85 (США)
- 12,69 Даныелл Уильямс 92 (Ям)
- 12,73 Юлия Кондакова 81 (Рос)**
- 12,76 Кори Картер 92 (США)
- 12,76 Вероника Борси 87 (Ит)
- 12,77 Бреа Буканан 93 (США)
- 12,77 Лавонне Идлетт 85 (Дм.Р)
- 12,78 Алина Талай 89 (Блр)
- 12,79 Луцие Скробакова 82 (Чех)
- 12,80 Джекки Кауард 89 (США)
- 12,82 Лорел Смит 85 (США)
- 12,82 Андреа Блисс 80 (Ям)

## 400 м с/б

- 52,83 Зузана Хейнова 86 (Чех)
- 53,21 Кори Картер 92 (США)
- 53,67 Перри Шейкс-Дрейтон 88 (Вбр)
- 53,72 Джорджанн Молайн 90 (США)
- 53,83 Далила Махаммад 90 (США)
- 53,85 Анджела Моросано 86 (Рум)
- 54,22 Эйлид Чайлд 87 (Вбр)
- 54,22 Лашинда Демус 83 (США)
- 54,22 Калис Спенсер 87 (Ям)
- 54,38 Дениса Росолова 86 (Чех)
- 54,52 Ристананна Треиси 92 (Ям)
- 54,54 Ядислейдис Педросо 87 (Ит)
- 54,56 Кристин Спенс 81 (США)
- 54,63 Анна Титимец 89 (Укр)
- 54,77 Ваня Стамболова 83 (Болг)
- 54,77 Анна Ярошук 89 (Укр)
- 54,79 Ирина Давыдова 88 (Рос)**
- 54,83 Тьерра Браун 89 (США)
- 54,94 Даныелл Доуви 92 (Ям)
- 54,94 Никиша Уилсон 86 (Ям)
- 54,97 Меган Бисли 89 (Вбр)
- 54,99 Туркуаз Томпсон 91 (США)
- 55,04 Тиффани Уильямс 83 (США)
- 55,08 Лорен Боден 88 (Авсл)
- 55,10 Джоук Одумосу 87 (Ниг)

## 3000 м с/п

- 9.11,65 Милка Чемос 86 (Кен)

- 9.12,55 Лидия Чепкируй 84 (Кен)
- 9.12,84 София Ассефа 87 (Эф)
- 9.15,25 Хивот Аялев 90 (Эф)
- 9.16,97 Этенеш Диро 91 (Эф)
- 9.19,42 Пурити Кируи 91 (Кен)
- 9.22,05 Хивин Джекемой 92 (Кен)
- 9.22,20 Абиба Гриби 84 (Тун)
- 9.26,31 Лидия Ротич 88 (Кен)
- 9.27,49 Алмаз Аяна 91 (Эф)
- 9.28,00Юлия Зарипова 86 (Рос)**
- 9.28,04 Фанси Черотич 90 (Кен)
- 9.28,26 Эмма Коберн 90 (США)
- 9.29,13 Джейми Чивер 87 (США)
- 9.29,27 Антье Мольднер 84 (Герм)
- 9.30,64Наталья Аристархова 65 (Рос)**

## 9.30,72Гульнара Галкина-Самитова 78 (Рос)

- 9.31,81 Рут Бисибори 88 (Кен)
- 9.32,26 Валентина Жудина 83 (Укр)
- 9.32,50 Калтум Буасария 91 (Мар)
- 9.34,33 Агнес Чесанг 86 (Уган)
- 9.34,58 Мириам Мутони 95 (Кен)
- 9.35,14 Бертукан Фенте 88 (Эф)
- 9.35,42 Бриджет Франек 87 (США)
- 9.35,66 Сильвия Данекова 83 (Болг)

## 4x100 м

- 41,29 Ямайка
- 41,67 США
- 42,25 Франция
- 42,29 Бразилия
- 42,62 Украина
- 42,65 Германия
- 42,69 Великобритания
- 42,93 РОССИЯ
- 42,99 Канада
- 43,01 Тринидад
- 43,18 Польша
- 43,21 Швейцария
- 43,26 Нидерланды
- 43,28 Доминиканская респ.
- 43,44 КНР
- 43,52 Нигерия
- 43,65 Колумбия
- 43,67 Куба
- 43,86 Италия
- 43,90 Багамские О-ва
- 44,38 Белоруссия
- 44,43 Чехия
- 44,73 Бельгия
- 44,79 Швеция
- 44,86 Финляндия

## 4x400 м

- 3.20,19 РОССИЯ
- 3.20,41 США
- 3.22,61 Великобритания
- 3.24,11 Ямайка
- 3.24,21 Франция
- 3.27,38 Украина
- 3.27,39 Нигерия
- 3.29,62 Италия
- 3.29,62 Румыния
- 3.29,74 Польша
- 3.30,28 Белоруссия
- 3.30,48 Чехия
- 3.30,64 Тринидад
- 3.30,82 Бразилия
- 3.31,09 Канада
- 3.31,21 КНР
- 3.31,83 Германия
- 3.32,90 Багамские О-ва
- 3.36,05 ЮАР
- 3.36,89 Турция
- 3.38,07 Испания

- 3.38,81 Индия
- 3.38,96 Ботсвана

## Ходьба 20 км

- 1:25.49 Елена Лашманова 92 (Рос)**
- 1:25.59 Аниса Кирдяпкина 89 (Рос)**
- 1:26.00 Вера Соколова 87 (Рос)**
- 1:27.00 Ирина Юманова 90 (Рос)**
- 1:27.06 Лю Хон 1 87 (КНР)
- 1:27.36 Сунь Хуаньхуань 90 (КНР)
- 1:27.39 Марина Пандакова 89 (Рос)**
- 1:27.40 Ли Яньфей 90 (КНР)
- 1:27.42 Хе Цинь 92 (КНР)
- 1:27.53 Лю Сючжи 93 (КНР)
- 1:28.05 Циеян Шеньцзи 90 (КНР)
- 1:28.31 Мирна Ортис 87 (Гват)
- 1:28.33 Ни Цзиньцин 88 (КНР)
- 1:28.41 Элиза Ригаудо 80 (Ит)
- 1:28.42 Лина Биколова 88 (Рос)**
- 1:28.44 Джулия Такач 89 (Исп)
- 1:29.00 Беатрис Паскуаль 82 (Исп)
- 1:29.03 Нина Охотникова 91 (Рос)**
- 1:29.05 Анежка Драхотова 95 (Чех)
- 1:29.17 Ана Кабесина 84 (Порт)
- 1:29.21 Катажина Квока 85 (Пол)
- 1:29.30 Ван Шаньшань 87 (КНР)
- 1:29.30 Инеш Энрикеш 80 (Порт)
- 1:29.42 Дин Хуцинь 90 (КНР)
- 1:29.48 Ян Минся 90 (КНР)

## Высота

- 2,04 Бриджетта Барретт 90 (США)
- 2,03 Светлана Школина 86 (Рос)**
- 2,02 Анна Чичерова 82 (Рос)**
- 2,00п Алессия Трост 93 (Ит)
- 2,00 Бланка Власич 83 (Хорв)
- 1,99п Рут Бейттиа 79 (Исп)
- 1,99 Камила Степанюк 86 (Пол)
- 1,99 Ирина Гордеева 86 (Рос)**
- 1,98п Мария Кучина 93 (Рос)**
- 1,97п Тиа Хеллебаут 78 (Белг)
- 1,97 Эмма Грин-Трегаро 84 (Шв)
- 1,96п Эбба Юнгмарк 87 (Шв)
- 1,96 Ана Шимич 90 (Хорв)
- 1,96 Элеанор Паттерсон 96 (Авсл)
- 1,95п Елена Холоша 82 (Укр)
- 1,95 Мари-Лоренс Юнгфляйш 90 (Герм)
- 1,95 Марина Аитова 82 (Каз)
- 1,95 Лаверн Спенсер 84 (С-Лс)
- 1,95 Айрине Пальшите 92 (Литв)
- 1,95 Адониа Стериу 85 (Гр)
- 1,94п Анна Ильющенко 85 (Эст)
- 1,94 Мирела Демирева 89 (Болг)
- 1,94 Светлана Радзивилл 87 (Узб)
- 1,93п Венелина Венева 74 (Болг)
- 1,93п Мелани Мельфор 82 (Фр)
- 1,93 Надежда Дусанова 87 (Узб)
- 1,93 Жэн Синюань 89 (КНР)

## Шест

- 5,02п Дженн Сур 82 (США)
- 4,90 Ярисли Сильва 87 (Куба)
- 4,89 Елена Исинбаева 82 (Рос)**
- 4,79 Зильке Шпигельбург 86 (Герм)
- 4,77п Холли Блисдейл 91 (Вбр)
- 4,76 Ирина Свободова 86 (Чех)
- 4,75п Кили Хатсон 87 (США)
- 4,75 Фабиана Мурер 81 (Бр)

- 4,73 Анастасия Савченко 89 (Рос)**
- 4,71 Каролин Хингст 80 (Герм)
- 4,70 Мари Саксер 87 (США)
- 4,70 Ангелина Краснова 91 (Рос)**
- 4,67п Анна Роговска 81 (Пол)
- 4,65 Мартина Штрутц 81 (Герм)
- 4,65 Николаи Кирыякопулу 86 (Гр)
- 4,65 Ли Лин 1 89 (КНР)
- 4,62п Анжелика Сидорова 91 (Рос)**
- 4,61 Николь Бюхлер 83 (Швцр)
- 4,61 Кристина Гадшви 84 (Герм)
- 4,60п Роберта Бруни 94 (Ит)
- 4,60п Джанис Кепплер 87 (США)
- 4,60 Тори Пена 87 (Ирл)
- 4,60 Светлана Феофанова 80 (Рос)**
- 4,60 Марион Лоту 89 (Фр)
- 4,56п Александра Кирышова 85 (Рос)**

## Длина

- 7,25 Бриттни Риз 86 (США)
- 7,04 Состене Тарум Могенара 89 (Герм)
- 7,02 Оксана Жуковская 84 (Рос)**
- 7,01п Дарья Клишина 91 (Рос)**
- 7,00п Ольга Кучеренко 85 (Рос)**
- 7,00 Блессинг Окагбаре 88 (Ниг)
- 6,99 Джанай Делоча 85 (США)
- 6,92 Фунми Джиммо 84 (США)
- 6,92 Шара Проктор 88 (Вбр)
- 6,91 Тори Боуи 90 (США)
- 6,91 Елена Соколова 86 (Рос)**
- 6,90п Элоис Лезьер 88 (Фр)
- 6,89 Людмила Колчанова 79 (Рос)**
- 6,82 Ивана Шпанович 90 (Серб)
- 6,82 Ольга Сударева 84 (Блр)
- 6,81 Линик Принсло 81 (ЮАР)
- 6,79 Вероника Мосина 90 (Рос)**
- 6,78 Марина Бех 95 (Укр)
- 6,77 Лоррейн Уген 91 (Вбр)
- 6,76п Светлана Деняева 91 (Рос)**
- 6,76 Лена Малкус 93 (Герм)
- 6,75 Кристabelle Нетти 91 (Кан)
- 6,75 Тори Полк 83 (США)
- 6,73 Бьянка Стюарт 88 (Баг)
- 6,72 Челси Хейес 88 (США)
- 6,72 Лаума Грива 84 (Латв)
- 6,72 Яна Корнута 88 (Укр)

## Тройной

- 14,88п Ольга Саладуха 83 (Укр)
- 14,85 Катерина Ибарген 84 (Кол)
- 14,82 Екатерина Конева 88 (Рос)**
- 14,62 Кимберли Уильямс 88 (Ям)
- 14,58 Кейла Коста 83 (Бр)
- 14,58 Снежана Вукмирович 82 (Слов)
- 14,58 Ирина Гуменюк 88 (Рос)**
- 14,58 Анна Князева 89 (Изр)
- 14,54 Алсу Муртазина 87 (Рос)**
- 14,50п Наталья Кутякова 86 (Рос)**
- 14,48 Атанассия Перра 83 (Гр)
- 14,45 Мабель Гай 83 (Куба)
- 14,41п Виктория Долгачева 91 (Рос)**
- 14,40 Екатерина Черненко 86 (Рос)**
- 14,40 Наталья Вяткина 87 (Блр)

**14,40** Анна Пятых 81 (Рос)  
**14,39** Си Лимей 86 (КНР)  
**14,37** Ярианна Мартинес 84 (Куба)  
**14,36** Виктория Валюкевич 82 (Рос)  
**14,35** Ли Янмей 90 (КНР)  
**14,31** Дана Велдакова 81 (Слвк)  
**14,30п** Вероника Мосина 90 (Рос)  
**14,29п** Ники Панетта 86 (Гр)  
**14,29** Байа Раули 79 (Алж)  
**14,27** Анна Крылова 85 (Рос)

## Ядро

**20,98** Валери Адамс 84 (Н.З)  
**20,41** Кристина Шваниц 85 (Герм)  
**20,24** Мишель Картер 85 (США)  
**20,12** Гон Лицзяо 89 (КНР)  
**19,97** Евгения Колодко 90 (Рос)  
**19,24** Елена Копец 88 (Блр)  
**19,22п** Тиа Брукс 90 (США)  
**19,20п** Ирина Тарасова 87 (Рос)  
**19,15** Ли Лин 85 (КНР)  
**19,10п** Дженева Макколл 89 (США)  
**18,81п** Лю Сянжун 88 (КНР)  
**18,77** Галина Облещук 89 (Укр)  
**18,76** Надине Кляйнерт 75 (Герм)  
**18,74** Анка Элтне 78 (Рум)  
**18,72** Ольга Холодная 91 (Укр)  
**18,67** Радослава Мавродиева 87 (Болг)

**18,66п** Евгения Соловьева 86 (Рос)

**18,66** Анна Омарова 81 (Рос)  
**18,47** Юлия Леонтьук 84 (Блр)  
**18,37п** Кьяра Роза 83 (Ит)  
**18,36** Джозефине Терлецки 86 (Герм)

**18,34** Анна Авдеева 85 (Рос)  
**18,28** Наталия Дуко 89 (Чили)  
**18,27** Фелиша Джонсон 89 (США)  
**18,27** Гейса Арсанжо 91 (Бр)

## Диск

**68,96** Сандра Перкович 90 (Хорв)  
**67,86** Гу Сийю 93 (КНР)  
**67,36** Ярелис Барриос 83 (Куба)  
**66,69** Надине Мюллер 85 (Герм)  
**66,29** Джиа Льюис-Смоллвуд 79 (США)  
**66,28** Милина Робер-Мишон 79 (Фр)  
**66,04** Юлия Фишер 90 (Герм)  
**66,01** Яйми Перес 91 (Куба)  
**65,97** Зинаида Сендриюте 84 (Литв)  
**64,46** Дани Самуэльс 88 (Авсл)  
**64,40** Тань Цзянь 88 (КНР)  
**64,33** Анна Рух 93 (Герм)

**64,30** Вера Ганеева 88 (Рос)  
**63,91** Ли Яньфен 79 (КНР)

**63,80** Екатерина Строкова 89 (Рос)  
**63,47** Дениа Кабаллеро 90 (Куба)  
**63,30** Ян Янбо 90 (КНР)  
**63,27** Лю Сяосинь 89 (КНР)  
**63,04** Драгана Томашевич 82 (Серб)  
**62,90** Занета Гланц 83 (Пол)  
**62,77** Росио Комба 87 (Арг)  
**62,74** Алла Денисенко 83 (Рос)  
**62,68** Ярислей Кольядо 85 (Куба)  
**62,32** Лиз Поддоминик 84 (США)  
**62,23** Светлана Серова 86 (Блр)

## Молот

**78,80** Татьяна Лысенко 83 (Рос)

**78,46** Анита Влодарчик 85 (Пол)  
**77,13** Оксана Кондратьева 85 (Рос)  
**76,48** Бетти Хайдлер 83 (Герм)  
**76,17** Анна Булгакова 88 (Рос)  
**75,73** Аманда Бингсон 90 (США)  
**75,58** Чжан Вэньсю 86 (КНР)  
**75,45** Оксана Менькова 82 (Блр)  
**75,09** Елена Ригерт 83 (Рос)  
**75,02** Гульфия Ханафеева 82 (Рос)

**74,90** Ван Чжен 87 (КНР)  
**74,77** Дженева Макколл 89 (США)  
**74,16** Йипси Морено 80 (Куба)  
**73,81** Гвен Берри 89 (США)  
**73,64** Роса Родригес 86 (Вен)  
**73,58** Джессика Торуга 82 (США)  
**73,44** Эва Орбан 84 (Венг)  
**73,03** Амбер Кемпбелл 81 (США)  
**72,97** Софи Хитчон 91 (Вбр)  
**72,64** Дженифер Далгрэн 84 (Арг)  
**72,57** Катрин Клаас 84 (Герм)  
**72,41** Мартина Грашинова 83 (Слвк)  
**71,70** Мария Беспалова 86 (Рос)  
**71,57** Султана Фрицелл 84 (Кан)  
**71,57** Бьянка Пери 90 (Рум)

## Копье

**70,53** Мария Абакумова 86 (Рос)  
**69,05** Кристина Обергфолль 81 (Герм)

**66,60** Кимберли Микл 84 (Авсл)  
**65,76** Линда Шталь 85 (Герм)  
**65,62** Лу Уиуи 89 (КНР)  
**64,51** Сунетт Вильюн 83 (ЮАР)  
**64,38** Синта Озолина 88 (Латв)  
**64,30** Вера Ребрик 89 (Укр)  
**63,77** Катрин Митчелл 82 (Авсл)  
**63,55** Катарина Молитор 83 (Герм)  
**63,06** Ли Линвей 89 (КНР)  
**62,83** Юки Эбихара 85 (Яп)

**62,77** Виктория Сударушкина 90 (Рос)

**62,72** Мадара Паламейка 87 (Латв)  
**62,68** Татьяна Елаца 90 (Серб)  
**62,60** Мартинка Ратей 81 (Слов)  
**62,50** Лиина Лаасма 92 (Эст)  
**62,33** Барбора Шпотакова 81 (Чех)  
**62,07** Чжан Ли 2 89 (КНР)  
**62,01** Маргарита Дорожон 87 (Укр)  
**61,98** Жусилене Де Лима 90 (Бр)  
**61,97** Лина Музе 92 (Латв)  
**61,96** Софи Флинк 95 (Шв)  
**61,37** Ян Синли 88 (КНР)  
**61,18** Анна Гатско-Федусова 90 (Укр)

## Семиборье

**6623** Татьяна Чернова 88 (Рос)  
 (13,63-1,86-13,92-23,93-6,48-47,90-2.11,58)  
**6586** Анна Мельниченко 83 (Укр)  
 (13,29-1,86-13,85-23,87-6,49-41,87-2.09,85)  
**6550** Шарон Дэй 85 (США)  
 (13,54-1,90-13,77-24,02-6,16-47,38-2.12,12)  
**6530** Брианне Тейзен-Итон 88 (Кан)  
 (13,17-1,83-13,07-24,18-6,37-45,64-2.09,03)  
**6477** Дафне Шипперс 92 (Нид)  
 (13,30-1,77-12,91-22,84-6,35-41,47-2.08,62)

**6462** Клаудиа Рат 86 (Герм)  
 (13,55-1,83-12,88-24,27-6,67-39,04-2.06,43)  
**6449** Катарина Томпсон 93 (Вбр)  
 (13,49-1,83-11,52-23,37-6,56-40,86-2.07,64)  
**6430** Джулия Махтиг 86 (Герм)  
 (14,12-1,75-15,79-24,89-6,31-51,58-2.14,12)  
**6360** Каролина Тиминска 84 (Пол)  
 (13,47-1,74-14,32-23,69-6,34-39,11-2.09,62)  
**6345** Надине Брурсен 90 (Нид)  
 (13,53-1,84-13,70-25,22-6,08-52,37-2.18,17)  
**6332** Элиска Клучинова 88 (Чех)  
 (13,97-1,86-14,19-24,91-6,12-45,76-2.12,50)  
**6326** Антуанет Джиму 85 (Фр)  
 (13,36-1,77-14,54-24,95-5,97-52,47-2.18,44)  
**6321** Лаура Икауниец 92 (Латв)  
 (13,85-1,80-12,88-24,08-6,20-48,67-2.14,10)  
**6298** Нафисату Тиам 94 (Белг)  
 (13,87-1,89-14,26-25,15-6,37-46,94-2.24,89)  
**6269** Дьорди Фаркаш 85 (Венг)  
 (13,97-1,83-13,60-25,43-6,32-49,23-2.17,26)  
**6221** Грит Шадейко 89 (Эст)

(13,62-1,78-12,00-24,21-6,35-46,75-2.17,58)  
**6214** Ида Маркуссен 87 (Норв)  
 (14,16-1,74-13,07-25,22-6,26-50,16-2.10,08)  
**6210** Кристина Савицкая 91 (Рос)  
 (13,82-1,75-14,02-25,15-6,40-46,83-2.18,21)  
**6194** Яна Максимова 89 (Блр)  
 (13,89-1,87-14,09-25,48-5,97-43,46-2.13,38)  
**6186** Йоргелис Родригес 95 (Куба)  
 (13,97-1,82-13,17-24,58-6,00-48,70-2.18,05)  
**6185** Кира Бизенбах 92 (Герм)  
 (13,71-1,78-12,95-23,76-6,42-36,53-2.14,32)  
**6135** Киани Профит 90 (США)  
 (13,52-1,69-12,32-23,98-6,11-42,94-2.09,37)  
**6086** Линдзи Воллмер 92 (США)  
 (13,58-1,75-11,97-24,27-6,16-46,18-2.19,36)  
**6081** София Линде 95 (Шв)  
 (13,68-1,80-14,46-25,15-5,99-42,85-2.20,78)  
**6081** Эллен Шпрунгер 86 (Швцр)  
 (13,68-1,68-12,86-23,39-6,16-40,41-2.14,83) ♦

## www.RUNNERCENTER.ru Центр беговой экипировки



**TRANSCEND** – новый флагман в линейке беговой обуви Brooks. Модель с адаптивной системой амортизации DNA(ДНК) по всей длине подошвы, которая работает полностью под вас. Канавки Omega увеличивают гибкость подошвы. По всему периметру подошвы установлен бортик из плотного материала для предохранения стопы от смещения в сторону. Новая платформа сужается к пятке, в передней части стопы она шире. Это позволило создать так называемые «направляющие рельсы» – захватить и пассивно подтолкнуть вашу ногу вперед по направлению движения.



**GLYCERIN 11** – профессиональная тренировочная модель. В ней используется 3D Fit печать, которая уменьшает вес обуви и улучшает ее посадку по стопе. Умная адаптивная система амортизации DNA(ДНК) по всей подошве реагирует на каждый ваш шаг и обеспечивает оптимальную амортизацию в зависимости от скорости бега, веса бегуна, поверхности. OMEGA канавки улучшают гибкость подошвы. GLYCERIN будет вдохновлять вас к движению.



**RAVENNA 5** сочетают в себе необходимую амортизацию с умеренной поддержкой свода стопы. Кроссовки приспособлены для ежедневных тренировок, темповых пробежек, соревнований. В этой модели используется система адаптивной амортизации DNA(ДНК) по всей длине подошвы, которая обеспечивает идеальную амортизацию. Совместно с BioMoGo Brooks DNA реагирует на каждый ваш шаг, распределяя удар и обеспечивая идеальный комфорт и защиту в зависимости от изменения темпа бега и поверхности. Технология OMEGA FLEX GROOVE увеличивает гибкость подошвы и обеспечивает комфортную посадку передней части стопы.

## Естественный бег от BROOKS (PureProject)



Pure Flow



Pure Cadence 2



Pure Drift

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: ЕЖЕДНЕВНО 10.30–18.30  
 Тел./факс (495) 940 5534.  
 E-mail: mail@runnercenter.ru

## ЖЕНЩИНЫ

### 100 м

11,23	Ярушкина Виктория 91 М	1з1	Ерино	2.06
11,29	Кузина Екатерина 91 М	1	Ерино	15.06
11,34	Кашина Юлия 87 Крс-Влгд	2	Ерино	15.06
11,35	Кацура Юлия 83 Кр	3	Ерино	15.06
11,40	Вороненкова Екатерина 88 М-Клг	1	Москва	11.05
11,44	Русакова Наталья 79 СПб-Кз	4	Ерино	15.06
11,44	Пантелеева Марина 89 М	5	Ерино	15.06
11,47	Савлинис Елизавета 87 М-СПб	2з1	Ерино	2.06
11,47	Болсун Елена 82 Ир	6	Ерино	15.06
11,49	Шишкова Наталья 90 Пнз	1	Брянск	19.06
11,50	Харитоновна Ольга 90 СПб	1з2	Москва	22.07
11,53	Козлова Елена 88 Чрп	7	Ерино	15.06
11,56	Бабичева Анна 87 Ект	3з1	Ерино	2.06
11,56	Аксенова Елена 88 Пнз	2	Брянск	19.06
11,60	Полякова Евгения 83 М, ФСО	4	Сочи	25.05
11,62	Григорьева Анастасия 93 СПб	1п3	Чебоксары	24.06
11,65	Терехина Ольга 91 М-Пнз	4з1	Ерино	2.06
11,66	Сивкова Кристина 97 М	2з2	Ерино	2.06
11,67	Кашина Юлия 80 СПб, КО	2з3	Москва	22.07
11,67	Палеева Надежда 85 Омск	1	Иркутск	3.08
11,68	Ракачева Наталья 88 Р/Д	4з1	Ерино	15.06
11,69	Чуркова Любовь 90 Крс	3з2	Москва	22.07
11,70	Сизоненко Татьяна 93 Крс	2	Иркутск	3.08
11,74	Котлярова Надежда 89 Птрз	3	Петрозаводск	5.06
11,74	Головина Анна 89 Арх	2	С.-Петербург	8.07

### 200 м

22,39	Капачинская Анастасия 79 М	1з2	Москва	4.07
23,01	Кривошапка Антонина 87 Влг	4	Роверето	3.09
23,16	Савлинис Елизавета 87 М-СПб	1п2	Москва	24.07
23,21	Коновалова Марина 90 Ир	1	Иркутск	4.08
23,25	Кацура Юлия 83 Кр	1	Сочи	26.05
23,27	Кочержова Анастасия 90 Ир	1	Ерино	16.06
23,30	Болсун Елена 82 Ир	3	Ерино	16.06
23,32	Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д	5	Ерино	16.06
23,33	Котлярова Надежда 89 Птрз	6	Ерино	16.06
23,35	Тамкова Алена 90 Ект	3	Жуковский	30.06
23,39	Козлова Елена 88 Чрп	2з2	Москва	15.07
23,40	Вороненкова Екатерина 88 М-Клг	1	Москва	12.05
23,44	Пантелеева Марина 89 М	7	Ерино	16.06
23,48	Рыжова Ксения 87 М-Лпц	3	Сочи	26.05
23,48	Харитоновна Ольга 90 СПб	1п1	Москва	24.07
23,51	Реньжина Екатерина 94 М	4	Жуковский	30.06
23,57	Скорых Светлана 88 Ект	1	Челябинск	26.05
23,57	Мальвинова Кристина 89 Пнз	1	Пенза	2.06
23,60	Ракачева Наталья 88 Р/Д	1	Краснодар	8.06
23,62	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	2	Челябинск	26.05
23,68	Николаева Карина 92 СПб	10	Ерино	16.06
23,75	Кузина Екатерина 91 М	3	Сочи	26.05
23,77	Аксенова Елена 88 Пнз	1	Брянск	20.06
23,79	Русакова Наталья 79 СПб-Кз	7	Пекин	21.05
23,80	Сивкова Кристина 97 М	4	Москва	11.06

### 400 м

49,57	Кривошапка Антонина 87 Влг	1	Москва	15.07
49,80	Рыжова Ксения 87 М-Лпц	1з1	Чебоксары	25.06
50,55	Задорина Ксения 87 М	1	Москва	24.07
50,60	Усталова Ксения 88 Ект	1	Казань	9.07
50,71	Фирова Татьяна 82 М.о.-Н-Н	2	Москва	24.07
50,91	Капачинская Анастасия 79 М	2п2	Москва	23.07
51,06	Гущина Юлия 83 М.о.-Р/Д	5	Москва	24.07
51,17	Тамкова Алена 90 Ект	2	Казань	9.07
51,83	Назарова Наталья 79 М, П	2п1	Москва	23.07
51,93	Котлярова Надежда 89 Птрз	3п2	Москва	23.07
52,12	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	1	Челябинск	11.07
52,14	Гусарова Ксения 89 М	4	Ерино	2.06
52,16	Реньжина Екатерина 94 М	5	Ерино	15.06
52,44	Коновалова Марина 90 Ир	1	Иркутск	3.08
52,49	Терехова Юлия 90 М-Тмб	2	Москва	11.06
52,62	Товарнова Ольга 85 Влг	8	Ерино	15.06
52,69	Глотова Яна 95 Лпц	1	Казань	15.06

52,86	Данилова Наталья 91 М.о.-Стрл	1	Чебоксары	25.06
52,96	Ягулова Анна 84 Ект	2	Челябинск	11.07
52,99	Мальвинова Кристина 89 Пнз	1м	Пенза	1.06
53,19	Поистогова Екатерина 91 Ект	5	Сочи	25.05
53,23	Зуйкевич Елена 90 Клг	4п1	Москва	23.07
53,30	Перякова Наталья 83 Ул, П-ВС	6	Сочи	25.05
53,40	Отт Анастасия 88 Ект	3	Москва	3.07
53,42	Михайлюк Мария 91 Клг	2	Чебоксары	25.06

### 800 м

1.57,80	Савинова Мария 85 Ект-Чл	2	Москва	18.08
1.58,05	Поистогова Екатерина 91 Ект	5	Москва	18.08
1.59,21	Купина Екатерина 86 Курск	2	Ерино	2.06
1.59,56	Котульская Елена 88 М-Як	1	Москва	23.07
1.59,61	Маланова Айвика 92 Й-О	4	Ерино	2.06
1.59,91	Шармина Екатерина 86 М-Брн	2	Ерино	16.06
2.00,17	Соболева Елена 82 М-Брн, Л	2	Москва	15.07
2.00,32	Черкасова Светлана 78 Н-Т	2	Сочи	26.05
2.00,61	Поспелова Марина 90 М-Ярс	3	Москва	23.07
2.00,82	Марачева Ирина 84 Клг-Смр	4	Москва	23.07
2.00,93	Маркелова Татьяна 88 Мрм	4	Ерино	16.06
2.01,07	Шагина Анна 91 М	5	Ерино	16.06
2.01,18	Глазкова Алена 88 М	6	Москва	23.07
2.01,44	Балакшина Анна 86 М	4	Москва	15.07
2.01,53	Подосенова Светлана 88 Омск	6	Ерино	16.06
2.01,68	Рогозина Светлана 92 М	7	Ерино	16.06
2.02,51	Баздырева Анастасия 92 Ект	1м	Челябинск	26.05
2.02,59	Коновалова Анна 88 Ир	8	Ерино	16.06
2.02,61	Львова Ольга 89 Ект	4	Москва	4.07
2.02,79	Улога Светлана 86 Пнз	2з1	Москва	22.07
2.02,89	Перякова Наталья 83 Ул, П-ВС	5	Сочи	26.05
2.03,20	Кобелева Елена 88 Нс	6	Сочи	26.05
2.03,43	Мязина Татьяна 88 Чл	2	Челябинск	26.05
2.03,66	Донцова Полина 89 Кмрв	4з1	Москва	22.07
2.03,67	Семенова Любовь 89 СПб	5з1	Москва	22.07

### 1500 м

4.02,56	Зарипова Юлия 86 М.о.-Кз-Влг	1	Москва	25.07
4.04,01	Подосенова Светлана 88 Омск	2	Москва	25.07
4.04,30	Соболева Елена 82 М-Брн, Л	9	Юджин	1.06
4.04,55	Шармина Екатерина 86 М-Брн	3	Бирмингем	30.06
4.05,18	Коробкина Елена 90 М-Лпц	3п1	Москва	13.08
4.05,91	Шагина Анна 91 М	4	Москва	25.07
4.07,63	Коновалова Анна 88 Ир	6	Москва	25.07
4.08,65	Кобелева Елена 88 Нс	5	Ерино	15.06
4.08,81	Купина Екатерина 86 Курск	7	Москва	25.07
4.09,06	Чиженко Юлия 79 СПб, ВС	1	Сочи	25.05
4.09,06	Ишова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	1	Москва	11.06
4.09,98	Тумаева Елена 89 М.о.	8	Москва	25.07
4.10,34	Аристархова Наталья 89 Крс	4	Москва	11.06
4.10,42	Белова Светлана 85 Мгн	1	Челябинск	25.05
4.10,49	Галкина-Самитова Гульнара 78 Кз	2	Сочи	25.05
4.10,69	Головкина Ольга 86 М-Прм	7	Ерино	15.06
4.10,77	Мурясова Альфия 88 М-Уфа	6	Москва	11.06
4.11,35	Гудкова Татьяна 85 Пнз	10	Москва	25.07
4.11,49	Васильева Юлия 87 Уфа	вк	Москва	3.07
4.11,65	Ячменева Дарья 90 СПб	11	Москва	25.07
4.12,41	Балакшина Анна 86 М	1	Москва	3.07
4.12,54	Улога Светлана 86 Пнз	12	Москва	25.07
4.12,68	Михеева Олеся 81 М.о.	вк	Москва	3.07
4.12,98	Маланова Айвика 92 Й-О	2	Чебоксары	26.06
4.13,02	Кожедуб Ксения 92 М	3	Ерино	2.06

### 3000 м

9.01,45	Коробкина Елена 90 М-Лпц	1	Гейтсхед	22.06
9.08,3	Шагина Анна 91 М	1	Москва	19.05
9.10,50	Коновалова Мария 74 М-Ир	3	Иркутск	4.08
9.12,12	Галкина-Самитова Гульнара 78 Кз	1	Москва	5.06
9.15,82	Лебедева Людмила 90 Й-О	3	Вила-Реал (СА)	25.05
9.17,37	Васильева Юлия 87 Уфа	1	Москва	4.07
9.21,76	Петрова Анна 94 СПб-Влгд	1	Казань	14.06
9.24,11	Доментьева Анна 94 Чбк	2	Казань	14.06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## В помещении

8.48,27	Киреева Светлана 87 М.о.-Лпц	1	Москва	12.02
8.50,42	Коробкина Елена 90 М-Лпц	2	Москва	12.02
8.50,76	Аристархова Наталья 89 Крс	3	Москва	12.02
8.57,80	Леонтьева Наталья 87 Саха	4	Москва	12.02
9.01,74	Аристархова Наталья 65 Крс	1	Иркутск	26.01
9.07,26	Собилова Елена 82 М-Брн, Л	2	Новочебоксарск	12.01
9.08,87	Соколенко Екатерина 92 Тмск-Нс	1	Новосибирск	19.12
9.10,57	Шутова Татьяна 87 Кз	3	Новочебоксарск	12.01
9.11,31	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	4	Новочебоксарск	12.01
9.12,47	Евсикова Галина 90 СПб	5	Москва	12.02
9.12,75	Кулятина Алла 90 Нс	2	Новосибирск	19.12
9.13,54	Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа	6	Москва	12.02
9.14,08	Наговицына Елена 82 Иж	5	Новочебоксарск	12.01
9.14,74	Шкодрина Екатерина 84 М-Р/Д7	7	Москва	12.02
9.16,12	Иванова Галина 76 Чбк	6	Новочебоксарск	12.01
9.17,76	Седова Елена 90 Нс	3	Новосибирск	19.12

## 5000 м

15.20,42	Мурясова Альфия 88 М-Уфа	1	Ерино	16.06
15.22,23	Наговицына Елена 82 Иж	2	Ерино	16.06
15.27,16	Коновалова Мария 74 М-Ир	2	Москва	24.07
15.31,06	Кудашкина Алена 94 Срн	1	Казань	16.06
15.32,45	Головкина Ольга 86 М-Прм	1	Гейтсхед	23.06
15.33,64	Ишова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	3	Москва	24.07
15.34,34	Новичкова Наталья 88 Смр	1	Сочи	26.05
15.37,46	Леонтьева Наталья 87 Саха	2	Сочи	26.05
15.38,62	Попкова Наталья 88 М	4	Москва	24.07
15.40,03	Киреева Светлана 87 М.о.-Лпц	5	Москва	24.07
15.43,20	Власова Наталья 88 М-Влдв	6	Москва	24.07
15.43,63	Седова Елена 90 Нс	7	Москва	24.07
15.46,20	Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа	3	Сочи	26.05
15.48,33	Кулятина Алла 90 Нс	8	Москва	24.07
15.55,55	Васильева Юлия 87 Уфа	9	Москва	24.07
15.56,98	Иванова Галина 76 Чбк	10	Москва	24.07

## В помещении

15.36,08	Головкина Ольга 86 М-Прм	1	Москва	14.02
15.36,65	Наговицына Елена 82 Иж	2	Москва	14.02
15.38,98	Горчакова Наталья 83 М.о.-Ект	3	Москва	14.02
15.41,42	Задорожная Елена 77 М.о.-Ир	4	Москва	14.02
15.41,56	Леонтьева Наталья 87 Саха	5	Москва	14.02
15.51,99	Шутова Татьяна 87 Кз	6	Москва	14.02
15.52,95	Лебедева Людмила 90 Й-О	7	Москва	14.02
15.53,88	Власова Наталья 88 М-Влдв	8	Москва	14.02
16.01,59	Фазлетдинова Гульшат 92 Блрц	9	Москва	14.02

## 10 000 м

32.01,83	Фазлитдинова Гульшат 92 Уфа	1	Москва	11.06
32.02,67	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	2	Москва	11.06
32.02,92	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	3	Москва	11.06
32.02,99	Наговицына Елена 82 Иж	4	Москва	11.06
32.39,91	Новичкова Наталья 88 Смр	5	Москва	11.06
32.44,20	Леонтьева Наталья 87 Саха	6	Москва	11.06
32.46,08	Лебедева Людмила 90 Й-О	7	Москва	11.06
32.48,60	Седова Елена 90 Нс	9	Москва	11.06
32.58,24	Иванова Галина 76 Чбк	10	Москва	11.06
33.19,68	Соловьева Наталья 82 Смл	12	Москва	11.06
33.30,96	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	13	Москва	11.06
33.38,59	Попкова Наталья 88 М	14	Москва	11.06
33.44,26	Корепанова Юлия 89 Иж	15	Москва	11.06
33.49,62	Кулятина Алла 90 Нс	16	Москва	11.06
34.10,01	Шутова Татьяна 87 Кз	17	Москва	11.06
34.15,55	Старкова Наталья 87 Чл	18	Москва	11.06
35.21,2	Соколова Наталья 82 СПб	1	С.-Петербург	29.05
35.31,52	Михайлова Вероника 92 СПб	19	Москва	11.06

## Полумарафон

1:09.20	Коновалова Мария 74 М-Ир	1	Новосибирск	14.09
1:13.05	Кулятина Алла 90 Нс	2	Новосибирск	14.09
1:13.18	Трилинская Надежда 79 Орб	2	Познань	7.04
1:13.18	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	2	Казань	12.07
1:13.33	Лебедева Людмила 90 Й-О	4	Казань	12.07
1:13.39	Бикташева Людмила 74 М-К-У, ВС	2	Уфа	31.08
1:13.55	Александрова Ираида 80 Чбк	1	Индианаполис	2.12
1:13.56	Ковалева Марина 84 Омск	4	Страсбург	12.05

1:13.58	Седова Елена 90 Нс	5	Казань	12.07
1:14.00	Майорова Альбина 77 Чбк	3	Уфа	31.08
1:14.02	Сергеева Наталья 84 Хб	1	Москва	4.05
1:14.08	Лещинская Надежда 84 Смр	4	Уфа	31.08
1:14.31	Новичкова Наталья 88 Смр	8	Казань	12.07
1:14.42	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	5	Уфа	31.08
1:14.45	Иванова Алевтина 75 М.о.-Й-О	6	Де-Мойн	28.04
1:14.46	Соловьева Наталья 82 Смл	3	Санта-Пола	20.01
1:14.53	Корепанова Юлия 89 Иж	6	Уфа	31.08
1:15.25	Вилисова Татьяна 79 Ект	5	Ческе-Будеиовице	8.06

1:15.33	Старкова Наталья 87 Чл	2	Морло	3.11
1:15.44	Фатеева Екатерина 84 Чл	2	Душанбе	20.04
1:15.44	Галимова Валентина 86 М	11	Казань	12.07
1:15.47	Чиженко Юлия 79 СПб, ВС	3	Душанбе	20.04
1:15.50	Галкина Гульнара 78 Н-Ч	13	Лиссабон	24.03
1:15.53	Попкова Наталья 88 М	6	Усти-над-Лабем	15.09
1:16.12	Скрипникова Екатерина 84 Влг	8	Уфа	31.08

## Марафон

2:22.46	Коновалова Мария 74 М-Ир	3	Чикаго	13.10
2:25.55	Майорова Альбина 77 Чбк	1	Йокогама	17.11
2:30.02	Биктимирова Алевтина 82 Чбк, ВС	8	Лондон	21.04
2:30.40	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	1	Нагано	21.04
2:32.01	Иванова Алевтина 75 М.о.-Й-О	3	Голд Коаст	7.07
2:32.14	Леонтьева Надежда 84 Смр	7	Рим	17.03
2:32.24	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	4	Прага	12.05
2:33.03	Соколова Наталья 82 СПб	1	Де-Мойн	20.10
2:34.59	Поднебеснова Нина 80 Омск	3	Омск	22.09
2:35.03	Ковалева Марина 84 Омск	1	Москва	27.04
2:35.05	Сергеева Наталья 84 Хб	1	Сан-Диего	2.06
2:35.48	Трофимова Сардана 88 Як	4	Омск	22.09
2:36.13	Галимова Валентина 86 М	3	Гонолулу	8.12
2:37.19	Пермитина Ирина 68 Н-Ч	2	Москва	27.04
2:38.23	Жаворонкова Александра 90 Смр	4	Москва	27.04
2:39.04	Александрова Ираида 80 Чбк	1	Филадельфия	17.11
2:39.19	Степанова Людмила 83 Чбк	1	Акрон	28.09
2:39.24	Самохвалова Алена 80 Срн-Орб	5	Варшава	21.04
2:39.40	Акименкова Оксана 86 М.о.	5	Омск	22.09
2:40.29	Абдуллаева Юлдуз 91 Омск	6	Омск	22.09
2:41.16	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	3	Сингапур	1.12
2:42.17	Рязанцева Светлана 92 Врж	6	Москва	27.04
2:42.22	Иванова Снежана 89 Чл	7	Москва	27.04
2:42.51	Чельшева Анастасия 81 Крс	7	Омск	22.09

## 100 м с/б

12,73	Кондакова Юлия 81 СПб, ЮР	2п2	Москва	17.08
12,91	Дектярева Татьяна 81 М.о.-Ект	5п3	Москва	17.08
12,98	Галицкая Екатерина 87 СПб	3	Москва	24.07
13,01	Аргунова Нина 89 Кр	2з1	Москва	23.07
13,15	Самылова Ольга 86 М-СПб	вк	С.-Петербург	8.06
13,28	Костина Анна 86 Чркс	3п2	Москва	24.07
13,31	Филатова Татьяна 87 М	4	Веленье	4.06
13,33	Антонова Александра 80 М	3	Москва	15.07
13,35	Топилова Светлана 85 Кмрв	з	Сочи	25.05
13,38	Кибальникова Валентина 90 Кр	5п2	Москва	24.07
13,40	Губина Екатерина 85 М-Прм	3п1	Москва	24.07
13,48	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	6	Тампере	13.07
13,50	Воронкова Екатерина 88 Крс	1	Кемерово	13.06
13,52	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Адлер	8.05
13,58	Черепанова Ианта 81 Кз	м	Чебоксары	5.06
13,61	Жук Юлия 91 Кр	2з2	Чебоксары	24.06
13,62	Николаева Анастасия 95 М.о.-Смр	3з4	Риети	19.07
13,68	Павлик Екатерина 93 Крс	з	Сочи	25.05
13,78	Напольских Анастасия 91 Тула	5	Ерино	15.06
13,81	Шумилова Мария 90 Кр	м	Гетцис	25.05
13,82	Савицкая Кристина 91 Крс	м	Чебоксары	5.06
13,84	Шомова Татьяна 91 М	1	Москва	3.07
13,91	Молодчинина Елена 91 Блг	м	Таллин	29.06
13,95	Ватропина Анна 90 Чл	з	Сочи	25.05
13,99	Дмитриева Юнна 88 СПб	м	Адлер	8.05

## 400 м с/б

54,79	Давыдова Ирина 88 М-Влд	3	Казань	9.07
55,12	Коршунова Анастасия 92 Влг	1	Ерино	16.06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

55,20	Антох Наталья 81 М-СПб	1з2	Москва	22.07
55,49	Отт Анастасия 88 Ект	1	Москва	4.07
55,92	Рудакова Вера 92 Прм	1	Тампере	13.07
56,80	Резникова Марина 91 М-Влд	1	Чебоксары	25.06
56,81	Гоголева Светлана 85 СПб	1	С.-Петербург	4.07
57,02	Такунцева Ирина 90 Ект	3	Ерино	16.06
57,06	Храмова Валерия 92 Смор	1з4	Москва	22.07
57,39	Алексеева Надежда 88 СПб	4	Москва	24.07
57,62	Знаменская Валерия 90 СПб-Смор	4	Ерино	16.06
57,81	Царанок Олеся 89 М	4	Москва	4.07
57,95	Бордюгова Полина 91 Кр	2	Чебоксары	25.06
58,15	Калабашина Оксана 91 Н-Н	3	Чебоксары	25.06
58,34	Решеткина Ирина 89 СПб	3з3	Москва	22.07
58,54	Головатая Екатерина 94 Брнл	1	Казань	15.06
58,65	Куракина Елена 85 Кз	8	Ерино	16.06
58,89	Лопатина Александра 91 М	4	Чебоксары	25.06
58,92	Шашова Дарья 88 Нс	3з5	Москва	22.07
58,92	Смирнова Дарья 88 Нс	1	Иркутск	4.08
58,96	Куракина Александра 87 Кр	7	Сочи	26.05
58,98	Кириллова Людмила 87 М	5	Москва	4.07
59,03	Бродовая Екатерина 91 Кр	2м	Краснодар	8.06
59,14	Гусева Екатерина 91 Брнл	5	Чебоксары	25.06
59,30	Климентьева Алена 94 Н-Н	1	Казань	15.06

## 3000 м с/п

9.28,00	Зарипова Юлия 86 М.о.-Кз-Влг	1	Казань	10.07
9.30,64	Аристархова Наталья 89 Крс	1	Гейтсхед	22.06
9.30,72	Галкина-Самитова Гульнара 78 Кз	5	Рабат	9.06
9.38,57	Горчакова Наталья 83 М.о-Ект	12	Москва	13.08
9.39,98	Лебедева Людмила 90 Й-О	3	Москва	22.07
9.40,90	Власова Наталья 88 М-Влдв	4	Москва	22.07
9.42,10	Досейкина Екатерина 90 М	5	Москва	22.07
9.43,50	Соколенко Екатерина 92 Тмс-Нс	2	Сочи	25.05
9.46,56	Букина Евдокия 93 Чл	1	Челябинск	25.05
9.46,60	Кузьмина Людмила 87 М-Чбк	1	Ерино	2.06
9.50,88	Чинчикеева Альбина 92 Чбк-Брнл	3	Ерино	2.06
9.54,79	Родько Римма 87 Нс	4	Сочи	25.05
9.59,16	Рогозина Екатерина 89 Нс	6	Москва	22.07
10.01,59	Орлова Елена 80 М	5	Сочи	25.05
10.02,40	Тарантинова Ольга 87 М.о.	5	Ерино	2.06
10.02,69	Тарантинова Наталья 87 М.о.	7	Москва	22.07
10.03,73	Соболева Евгения 88 Иж	2	Ерино	15.06
10.03,89	Муратова Олеся 92 М.о.	3	Чебоксары	25.06
10.05,48	Павлутенкова Александра 90 М.о.	8	Москва	22.07
10.08,10	Воронко Виктория 91 Ств	3з3	Гринсборо	24.05
10.09,90	Ишова Екатерина 89 Н-Н-Чбк	8	Ерино	2.06
10.14,20	Федорова Надежда 94 Чбк	1	Казань	15.06
10.14,84	Измоденова Наталья 81 Ир-Тверь	5	Рига	30.05
10.16,90	Ивонина Екатерина 94 Крв	2	Казань	15.06
10.17,21	Иванова Виктория 91 Н-Н-Чбк	5	Чебоксары	25.06

## 4x100 м

42,93	Сборная России (Белкина О., Русакова Н., Савлинин Е., Болсун Е.)	6	Москва	18.08
42,94	Сборная России (Белкина О., Русакова Н., Савлинин Е., Болсун Е.)	3з3	Москва	18.08
43,23	Сборная России (Кацура Ю., Кашина Ю., Савлинин Е., Кузина Е.)	3ф1	Гейтсхед	22.06
43,98	Сборная России, студенты (Кашина Ю., Кочержова А., Ярушкина В., Кузина Е.)	4	Казань	12.07
44,25	Сборная России, студенты (Кашина Ю., Кочержова А., Ярушкина В., Кузина Е.)	2з1	Казань	11.07
44,26	Луч Москва (Кириллова Л., Вуколова Е., Вороненкова Е., Аргунова Н.)	1	Вила-Реал (СА)	25.05
44,70	Иркутская о. (Глибко Ю., Карнаухова В., Коновалова М., Болсун Е.)	1	Москва	25.07
45,40	Пензенская о. (Гришина Ю., Шишкова Н., Аксенова Е., Путева А.)	2	Москва	25.07
45,48	Москва-1, юниорки (Беломестных Ю., Аникина В., Резванова С., Сивкова К.)	1	Казань	16.06
45,61	Пенза ПГУ (Гришина Ю., Шишкова Н., Аксенова Е., Путева А.)	1	Брянск	19.06
45,65	Москва-1, молодежь (Шомова Т., Терехина О., Лапина А., Степанова М.)	1	Чебоксары	26.06
45,66	Красноярский кр.	3	Москва	25.07

45,77	(Доможакова М., Сизоненко Т., Воронкова Е., Чуркова Л.) С.-Петербург, молодежь	2	Чебоксары	26.06
46,11	(Рыбоченок Е., Кольцова М., Николаева К., Григорьева А.) Иркутская о., молодежь	3	Чебоксары	26.06
46,56	(Патракова Ю., Деметьева К., Мешкова С., Дранишникова Е.) Брянская о., молодежь	4	Чебоксары	26.06
46,59	(Марченко А., Майстренко О., Сидорова А., Рябцева В.) Пезенская о., молодежь	5	Чебоксары	26.06
46,63	(Гришина Ю., Хорошева К., Путева А., Миронова Т.) Ростовская о., молодежь	6	Чебоксары	26.06
46,90	(Нестеренко К., Шульгина Е., Скокова Ю., Селиванова В.) Москва, юниорки (Шарова Д., Соловьева Е., Гаджиева А., Аникиенко Е.)	2	Казань	16.06
47,02	Брянская о. (Рябцева В., Марченко А., Сидорова А., Майстренко О.)	1м	Орел	29.05
47,33	Нижегородская о., молодежь (Махалова Е., Рассохина М., Постникова Ю., Калабашина О.)	7	Чебоксары	26.06
47,42	Вдальвосток ДВФУ (Миллер А., Губарь Я., Ситникова Е., Панищенко М.)	2	Брянск	19.06
47,47	Брянская о., юниорки (Мажукина Е., Сехина Н., Тараскина Д., Максимиенко Ю.)	3	Казань	16.06
47,48	Курская о. (Ишутина В., Шеховцова И., Калинина О., Разымова М.)	2м	Орел	29.05
47,48	Брянск, БГУ (Сидорова А., Рябцева В., Кухоренко Е., Бельченко В.)	3	Брянск	19.06
47,51	Кировская о. (Цаплина В., Соколова А., Платунова М., Зыкина А.)	4	Москва	25.07

## 4x400 м

3.20,19	Сборная России (Гушина Ю., Фирова Т., Рыжова К., Кривошапка А.)	1	Москва	17.08
3.23,51	Сборная России (Гушина Ю., Фирова Т., Антох Н., Рыжова К.)	1з3	Москва	16.08
3.26,61	Сборная России, студенты (Тамкова А., Котлярова Н., Реньжина Е., Усталова К.)	1	Казань	12.07
3.28,94	Свердловская о. (Ягупова А., Вешкурова Т., Савинова М., Усталова К.)	1	Москва	25.07
3.29,46	Сборная России (Гусарова К., Терехова Ю., Фирова Т., Задорина К.)	2ф1	Гейтсхед	22.06
3.32,32	Сборная России (Михайлюк М., Юркова Р., Коротких В., Данилова Н.)	5	Тампере	14.07
3.33,36	Сборная России, юниоры (Глотова Я., Парфенова А., Асланиди А., Реньжина Е.)	2	Риети	21.07
3.34,18	Москва-1 (Кириллова Л., Давыдова И., Лопатина А., Назарова Н.)	2	Москва	25.07
3.34,92	Сборная России (Молгачева Л., Котлярова Н., Вешкурова Т., Литвинова Л.)	7	Филадельфия	27.04
3.35,94	Волгоградская о. (Товарнова О., Топильская О., Доканева А., Молгачева Л.)	3	Москва	25.07
3.36,93	Свердловская о.-2 (Скорых С., Григорьева А., Такунцева И., Львова О.)	4	Москва	25.07
3.37,14	Новосибирская о. (Шашова Д., Видеркер Н., Кобелева Е., Федяева А.)	5	Москва	25.07
3.37,65	Челябинская о. (Хнырева Т., Емельянова А., Мязина Т., Глазкова А.)	6	Москва	25.07
3.37,73	Москва-1, молодежь (Немыкина А., Орехова Д., Лузина А., Лопатина А.)	1	Чебоксары	26.06
3.39,68	Москва-2, молодежь (Балакшина Т., Рогозина С., Самигуллина Э., Галицкая А.)	2	Чебоксары	26.06
3.40,40	Свердловская о., юниорки (Хабарова В., Жданова А., Конькова А., Гладких А.)	1	Казань	16.06
3.40,75	Свердловская о., молодежь (Новоселова В., Комарова А., Лебедева А., Баздырева А.)	3	Чебоксары	26.06
3.41,45	Ростовская о., молодежь (Коротких В., Вовк О., Шульгина Е., Селиванова В.)	4	Чебоксары	26.06
3.43,60	Челябинская о., молодежь (Павлюкова М., Хнырева Т., Матвеева Н., Масленникова Е.)	5	Чебоксары	26.06
3.43,72	Ульяновская о. (Асланиди А., Солоненко Е., Галева Р., Ахметова Р.)	7	Москва	25.07
3.43,81	Москва, юниорки (Тарасова А., Горелова Д., Бочарова В., Подмарькова А.)	2	Казань	16.06
3.44,87	Московская о., юниорки (Кузнецова С., Пасичная К., Эшкинина У., Глотова Я.)	3	Казань	16.06
3.45,16	Челябинская о., юниорки (Долматова Е., Валеева А., Степанова А., Полищук А.)	4	Казань	16.06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

3.45,72	Нижегородская о., юниорки (Климентьева А., Кудряшова Д., Комарова А., Тюрина Е.)	5	Казань	16.06
3.46,33	Нижегородская о., молодежь (Касаткина Т., Рассохина М., Постникова Ю., Калабашина О.)	6	Чебоксары	26.06

## Ходьба 20 км

1:25.49	Лашманова Елена 92 Срн	1	Сочи	23.02
1:25.59	Кирдяпкина Анися 89 Срн	2	Сочи	23.02
1:26.00	Соколова Вера 87 Чбк, П	3	Сочи	23.02
1:27.00	Юманова Ирина 90 М-Чбк	4	Сочи	23.02
1:27.39	Пандакова Марина 89 Чбк	5	Сочи	23.02
1:28.42	Бикулова Лина 88 М-Чл	1	Чебоксары	8.06
1:29.03	Охотникова Нина 91 Чбк	6	Сочи	23.02
1:29.49	Холодилина Наталья 89 М-Чл	8	Сочи	23.02
1:29.54	Макарова Наталья 87 М-Чл	9	Сочи	23.02
1:29.56	Васильева Светлана 92 Чбк	2	Чебоксары	8.06
1:30.19	Сережкина Наталья 92 Нс	10	Сочи	23.02
1:34.18	Суранова Ольга 86 Чбк	11	Сочи	23.02
1:34.23	Дубровина Ольга 93 Срн-Нс	12	Сочи	23.02
1:34.58	Шушина Ирина 86 Кстр-Ивн	13	Сочи	23.02
1:35.34	Крахмалева Анна 92 Кмрв	14	Сочи	23.02
1:35.39	Киреева Галина 91 Нс	15	Сочи	23.02
1:36.14	Ермина Анна 93 Срн	6	Чебоксары	8.06
1:38.23	Короткова Татьяна 80 Кстр	8	Чебоксары	8.06
1:38.57	Короткова Евдокия 79 М.о.	16	Сочи	23.02
1:39.39	Петрова Марина 92 Чбк	10	Чебоксары	8.06
1:39.45	Смархалова Валентина 91 Иж	18	Сочи	23.02
1:40.13	Мусихина Ирина 88 Иж	19	Сочи	23.02
1:40.16	Пулькина Анастасия 93 СПб	20	Сочи	23.02
1:41.27	Михайлова Кристина 92 Чбк	14	Чебоксары	8.06
1:42.00	Саликова Юлия 93 Пнз	21	Сочи	23.02

## Высота

2,03	Школина Светлана 86 М-Смл	1	Москва	17.08
2,02	Чичерова Анна 82 М-Р.о., ВС	1	Пекин	21.05
1,99	Гордеева Ирина 86 СПб	1	Риети	8.09
1,98п	Кучина Мария 93 Прхл	1	Гейтсхед	23.06
1,92	Кононова Евгения 89 СПб	1	Ерино	16.06
1,92	Старостина Оксана 88 Брнл	2	Ерино	16.06
1,92	Слесаренко Елена 82 М.о.-Влг	3	Москва	24.07
1,91п	Кострова Юлия 91 Срн	1	Новочебоксарск	13.01
1,91п	Кивимяги Татьяна 84 М-Брн	1	Москва	13.02
1,90п	Кунцевич Екатерина 84 Ект	1	Вена	19.01
1,90	Краснокутская Оксана 93 СПб	1	Чебоксары	25.06
1,90	Смолякова Марина 89 Кмрв	1	Иркутск	3.08
1,89п	Илиева Ирина 95 М	3	Челябинск	9.01
1,89п	Большова Екатерина 88 СПб	м	Волгоград	8.02
1,89	Паклина Алеся 85 Брн	1	Орел	29.05
1,89	Федотова Екатерина 92 М-Чбк	2	Чебоксары	25.06
1,89	Андреева Анастасия 92 М, ФСО	3	Чебоксары	25.06
1,88	Ярышкина Александра 94 М	2	Риети	21.07
1,87п	Мазина Маргарита 95 Р/Д	1	Москва	11.01
1,86п	Мнацаканова Татьяна 83 М, ФСО	2	Москва	25.01
1,86п	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Волгоград	8.02
1,86	Линкевич Светлана 91 Омск	5	Чебоксары	25.06
1,86	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Казань	10.07
1,85п	Бабаева Юлия 88 Влг-М.о.	3	Волгоград	26.01
1,85	Воронина Софья 97 Влг	1	Бразилиа	30.11

## Шест

4,89	Исинбаева Елена 82 Влг, ВС	1	Москва	13.08
4,73	Савченко Анастасия 89 М-СПб	1	Ерино	15.06
4,70	Краснова Ангелина 91 М	1	Тампере	13.07
4,62п	Сидорова Анжелика 91 М	3	Гетеборг	2.03
4,60	Феофанова Светлана 80 М, П	2	Хенгело	8.06
4,56п	Кирышова Александра 85 СПб	1	С.-Петербург	17.02
4,50п	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Иркутск	26.01
4,45п	Жук Ангелина 91 Ир	2	Москва	19.01
4,45п	Бартновская Наталья 89 Ств	1	Фейетвилл	9.03
4,40п	Казека Екатерина 90 Чл	1	Челябинск	9.01
4,30п	Голубчикова Юлия 83 М, П	1	Москва	23.01
4,30п	Лутковская Алена 96 Ир	1	Пенза	1.02
4,30п	Муллина Ольга 92 М, ФСО	6	Москва	12.02
4,30п	Какошинская Алина 86 СПб	8	Москва	12.02
4,30	Бондаренко Кристина 95 Р/Д	4	Сочи	25.05

4,25	Стецок Татьяна 92 М-Ир	3	Чебоксары	24.06
4,20	Полнова Татьяна 79 Кр	1	Краснодар	6.07
4,20	Третьякова Татьяна 89 Ир, МО	3	Иркутск	3.08
4,20п	Чигиринцева Ольга 87 М	1	Москва	22.12
4,20п	Швыдкина Татьяна 90 Брн	2	Москва	22.12
4,14п	Снегова Валерия 87 СПб	4	Тарту	5.02
4,10	Садовникова Анастасия 95 М-Ир	2	Казань	14.06
4,10	Волик Валерия 89 М	кв	Москва	22.07
4,10п	Гапичева Мария 96 Чл	2	Челябинск	15.12
4,10п	Хитрова Анна 93 СПб	1	С.-Петербург	22.12

## Длина

7,02	Жуковская Оксана 84 Влгд	1	Москва	15.07
7,01п	Клишина Дарья 91 М-Тв	1	Гетеборг	2.03
7,00п	Кучеренко Ольга 85 Кр-Влг	1	Краснодар	20.01
6,91	Соколова Елена 86 М-Блг	5	Доха	10.05
6,89	Колчанова Людмила 79 Кстр	1	Москва	23.07
6,79	Мосина Вероника 90 СПб	1	Москва	11.06
6,76п	Деняева Светлана 91 М-СПб	3	Москва	13.02
6,70	Левицкая Екатерина 87 Кр	1	Копенгаген	1.08
6,68	Бирюкова Светлана 91 М	1	Москва	11.05
6,57п	Большова Екатерина 88 СПб	м	Волгоград	8.02
6,57	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Адлер	9.05
6,55	Валукевич Виктория 82 М-Кр	2	Москва	15.07
6,53	Мисоченко Анна 92 Кр	1м	Краснодар	7.06
6,52	Ситникова Елена 89 Влдв	1	Брянск	19.06
6,51	Ильина Ирина 85 Н-Н	2	Брно	14.05
6,51	Халютинна Екатерина 91 М-Чл	1	Бухарест	7.06
6,51	Юрченко Полина 93 М	1	Чебоксары	25.06
6,49	Пидлужная Юлия 88 Ект	5	Москва	23.07
6,47	Балаева Ольга 84 Влг-Кз	4	Москва	15.07
6,44	Конева Екатерина 88 Хб	1	Мерсин	8.09
6,43	Губарь Яна 90 Блгв	2	Брянск	19.06
6,42п	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Белгород	27.02
6,40п	Завьялова Валерия 88 Влг	2	Волгоград	16.01
6,35п	Акмухамедова Татьяна 93 Блгв	2	Волгоград	23.02
6,31	Савченко Татьяна 92 Блг	1м	Орел	29.05

## Тройной

14,82	Конева Екатерина 88 Хб	1	Казань	11.07
14,58	Гуменюк Ирина 88 СПб	2	Ерино	16.06
14,54	Муртазина Алсу 87 Кз	3	Ерино	16.06
14,50п	Кутякова Наталья 86 М-Влд	кв	Москва	13.02
14,41п	Долгачева Виктория 91 СПб	2	Москва	14.02
14,40	Черненко Екатерина 86 Хб	2	Сочи	26.05
14,40	Пярых Анна 81 М	2	Москва	25.07
14,36	Валукевич Виктория 82 М-Кр	3	Москва	25.07
14,30п	Мосина Вероника 90 СПб	2	С.-Петербург	26.01
14,27	Крылова Анна 85 СПб-Кз	4	Ерино	16.06
14,11п	Завьялова Валерия 88 Влг	6	Москва	14.02
14,11	Бородина Яна 92 М	2	Чебоксары	26.06
13,98	Алехина Надежда 78 Влд	кв	Москва	23.07
13,97	Лебедева Татьяна 76 Влг, ВС	6	Москва	25.07
13,96п	Деняева Светлана 91 М-СПб	1	Москва	19.01
13,84п	Косьюк Ирина 90 Влг	1	С.-Петербург	22.12
13,73	Власова Алиса 90 СПб	8	Ерино	16.06
13,70	Тихонова Олеся 90 Влг-Орел	1	Краснодар	7.06
13,58	Саенко Анастасия 92 Смл	3	Чебоксары	26.06
13,56	Стекольников Нелли 93 Хб	4	Чебоксары	26.06
13,50	Сидоркина Елена 88 Ств	2	Краснодар	7.06
13,37п	Акмухамедова Татьяна 93 Блгв	1	Волгоград	24.02
13,35	Нидбайкина Дарья 94 Брн	1ю	Москва	5.06
13,35	Луценко Екатерина 89 Кмрв	1	Кемерово	14.06
13,32	Полетаева Кристина 91 Влг	5	Чебоксары	26.06

## Ядро

19,97	Колодко Евгения 90 СПб-Як	2	Цюрих	28.08
19,20	Тарасова Ирина 87 М-Р/Д	1	Сочи	26.05
18,66п	Соловьева Евгения 86 М.о.-Чл	2	Москва	13.02
18,66	Омарова Анна 81 М.о.-Ств	2	Сочи	26.05
18,34	Авдеева Анна 85 Срн-Смр	3	Москва	25.07
17,25	Тронева Наталья 93 Кр	1м	Адлер	24.04
16,95п	Зюганова Екатерина 91 М-Брн	1	Москва	25.01
16,52п	Сидорина Ольга 92 М	2	Москва	22.12
16,46	Морунова Людмила 85 М-Смл	5	Москва	25.07

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

16,44	Кириченко Ирина 87 Ир	1	Иркутск	3.08
16,42	Смирнова Евгения 91 М-Чбк	1	Чебоксары	24.06
16,30	Свиридова Олеся 89 Хб-Тверь	2	Каламата	1.06
16,17п	Кунова Вера 90 Р/Д	3	Москва	25.01
16,15	Бессольцева Анастасия 90 М, ФСО	3	Москва	15.07
16,01	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	4	Сочи	26.05
15,74	Бугакова Алена 97 М	1	Краснодар	15.05
15,47	Зырянова Валерия 90 Хб	2	Иркутск	3.08
15,32п	Мальцева Юлия 90 М	4	Москва	25.01
15,26п	Максимова Марина 85 М-Чбк	2	Новочебоксарск	12.01
15,15п	Погодичева Яна 93 Хб	4	Волгоград	23.02
15,09	Гаврилова Анна 88 СПб	1	С.-Петербург	15.06
14,79п	Бутвина Александра 86 Азов	м	Волгоград	8.02
14,75п	Безрученко Елена 96 Р/Д	1	Новочебоксарск	9.02
14,72п	Коваленко Марина 94 М	2	Москва	18.01
14,58п	Савицкая Кристина 91 Крс	3	Новочебоксарск	12.01

## Диск

64,30	Ганеева Вера 88 М, ФСО	1	Сочи	25.05
63,80	Строкова Екатерина 89 Лпц	1	Москва	4.07
62,74	Денисенко Алла 83 М, П	1	Брест	27.04
61,09	Сайкина Светлана 85 М	1	Москва	15.07
61,02	Панова Елена 87 М-Влд	2	Сочи	25.05
59,50	Мальцева Юлия 90 М	3	Москва	4.07
55,42	Широбокова Наталья 94 Омск	4	Сочи	25.05
54,44	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	5	Сочи	25.05
49,50	Сидоркина Дарья 92 Срн	7	Сочи	25.05
49,16	Чернявская Ольга 63 М-Ств	5	Адлер	18.02
48,53	Омарова Анна 81 М.о.-Ств	6	Адлер	27.02
48,30	Пивина Евгения 95 СПб	2	Краснодар	16.05
48,29	Журавлева Татьяна 89 Кз	1	Луисвилль	27.04
47,69	Погодичева Яна 93 Хб	1м	Адлер	26.02
47,28	Рахманкулова Виктория 93 ств	2	Адлер	24.04
47,19	Бугакова Алена 97 М	1	Челябинск	21.06
47,03	Белова Елена 92 Влдв-Брн	1	Брянск	19.06
46,69	Якушева Юлия 83 Ект	1	Челябинск	12.07
46,54	Витюгова Анастасия 97 СПб	1ю	С.-Петербург	8.06
46,50	Тронева Наталья 93 Кр	9	Сочи	25.05
46,22	Свиридова Олеся 89 Хб-Тверь	2	Брянск	19.06
46,16	Рытова Анастасия 92 М	3м	Адлер	26.02
45,91	Исковская Валерия 95 Нл	2ю	Адлер	26.02
45,48	Смольянина Анастасия 93 Ств	5м	Адлер	26.02
45,10	Держак Надежда 96 Ств	1н	Адлер	24.04

## Молот

78,80	Лысенко Татьяна 83 М.о-Р/Д	1	Москва	16.08
77,13	Кондратьева Оксана 85 М-Як	1	Жуковский	30.06
76,17	Булгакова Анна 88 М-Ств	2	Москва	24.07
75,09	Ригерт Елена 83 М-Р/Д	1	Москва	15.07
75,02	Ханафеева Гульфия 82 М.о.-Срн-Чл	2	Москва	15.07
71,70	Беспалова Мария 86 М.о.-СПб	5	Москва	15.07
68,84	Полякова Наталья 90 М-Брн	1	Орел	29.05
68,00	Тарасова Злата 86 Смр	5	Адлер	19.02
67,59	Царева Елизавета 93 М.о.	кв	Тампере	12.07
67,49	Волкова Нина 84 Смр	6	Москва	24.07
66,64	Лысенко Алена 88 М-Влд	6	Сочи	25.05
66,62	Клещевникова Яна 88 Брн	2	Ерино	2.06
64,89	Фролова Карина 90 М-Брн	10	Адлер	19.02
63,14	Сарвилова Ирина 91 М-Ярс	9	Сочи	25.05
63,01	Качегина Татьяна 89 Смл	4	Орел	29.05
61,89	Садова Виктория 93 Н-Н	3м	Адлер	26.02
60,54	Рябцева Екатерина 92 Р/Д	4м	Адлер	26.02
58,58	Тараканова Евгения 94 М, ФСО	1	Краснодар	16.05
56,36	Свиридова Наталья 89 Кмрв	1	Кемерово	13.06
55,88	Муравская Галина 93 Ств	5м	Адлер	26.02
55,19	Крылова Ольга 94 М, ФСО	1	Казань	15.06
54,47	Хайрулина Надежда 90 К-У	кв	Москва	22.07
54,35	Прошкина Мария 93 М.о.	кв	Москва	22.07
54,19	Велюханова Диана 93 Смл	4	Чебоксары	26.06
52,76	Рубашкина Виктория 91 Р/Д	2м	Адлер	23.04

## Копье

70,53	Абакумова Мария 86 Кр-Ств	1	Берлин	1.09
62,77	Сударушкина Виктория 90 СПб	1	Лиепая	11.05

58,59	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1	Ерино	2.06
58,00	Громова Оксана 80 М.о.	2	Адлер	28.02
57,30	Максимова Марина 85 М-Чбк	1	Сочи	26.05
54,26	Спикина Александра 89 М-Ств	4	Адлер	28.02
54,04	Жаткина Любовь 90 М	8	Пекин	21.05
53,78	Яковенко Мария 82 Кр	3	Сочи	26.05
53,52	Шестакова Ольга 93 Ств	1	Чебоксары	26.06
52,68	Сафонова Мария 94 Врж	2	Казань	16.06
52,63	Абакумова Виктория 89 Клнг	5	Москва	25.07
52,16	Креглава Анастасия 92 Смл	1м	Адлер	28.02
51,84	Брилина Алина 95 М	3	Казань	16.06
51,40	Зыбина Ксения 89 СПб	6	Москва	25.07
51,32	Ананченко Евгения 92 М-Ств	2м	Адлер	28.02
50,76	Ерошина Анна 93 М-Чбк	2	Чебоксары	26.06
50,67	Харитонова Оксана 91 М-Ярс	1м	Адлер	19.02
50,32	Шинкоренкова Валентина 92 Влг	3	Чебоксары	26.06
49,52	Барсукова Марина 92 Смл	4м	Адлер	28.02
48,97	Недоспасова Светлана 89 Чл	1	Челябинск	25.05
48,87	Печникова Светлана 94 Влд	2	Краснодар	15.05
48,78	Рыбо Екатерина 82 М, ФСО	1	Москва	12.05
47,90	Чернова Татьяна 88 Кр	м	Казань	11.07
47,84	Полтавец Кристина 90 Кмрв	м	Чебоксары	6.06
47,77	Дундукова Нина 92 Влг	1	Москва	4.06

## Семиборье

6623	Чернова Татьяна 88 Кр	1	Казань	11.07
(13,63-1,86-13,92-23,93-6,48-47,90-2.11,58)				
6210	Савицкая Кристина 91 Крс	1	Чебоксары	6.06
(13,82-1,75-14,02-25,15-6,40-46,83-2.18,21)				
5993	Бутвина Александра 86 Азов	2	Чебоксары	6.06
(14,04-1,69-14,38-25,00-6,13-39,85-2.13,23)				
5916	Александрова Ульяна 91 Кмрв	9	Таллин	30.06
(14,34-1,84-13,18-25,98-6,33-43,32-2.26,74)				
5826	Дмитриева Юнна 88 СПб	1	Адлер	9.05
(13,99-1,71-12,59-25,48-5,89-42,63-2.14,38)				
5796	Молодчина Елена 91 Блг	12	Таллин	30.06
(13,91-1,72-11,57-25,21-6,21-37,24-2.14,75)				
5726	Пантелеева Яна 88 М-Смл	5	Чебоксары	6.06
(14,30-1,75-13,13-26,10-5,97-44,18-2.24,59)				
5664	Черепанова Ианта 81 Кз	2	Адлер	9.05
(13,82-1,74-13,24-24,90-5,75-31,98-2.19,55)				
5582	Полтавец Кристина 90 Кмрв	6	Чебоксары	6.06
(14,79-1,78-11,65-26,55-5,70-47,84-2.22,17)				
5559	Шумилова Мария 90 Кр	20	Гетцис	26.05
(13,81-1,60-12,88-24,75-6,04-34,69-2.24,69)				
5551	Храмцова Дарья 90 Клг	3	Адлер	9.05
(14,29-1,74-12,16-25,11-5,80-36,84-2.24,33)				
5500	Петрич Анна 93 СПб	4	Адлер	9.05
(14,44-1,71-10,81-25,80-6,07-34,31-2.15,25)				
5383	Ермолина Елена 89 Мк	5	Адлер	9.05
(14,73-1,65-12,17-26,78-5,66-40,92-2.16,21)				
5372	Ткач Любовь 93 М, ФСО	9	Чебоксары	6.06
(15,34-1,66-13,10-25,51-5,60-38,32-2.19,55)				
5359	Колокольчикова Елизавета 96 СПб 1ю	Адлер	10.05	
(14,79-1,74-11,99-25,33-5,58-34,20-2.22,46)				
5309	Андреева Валерия 93 Смр	10	Чебоксары	6.06
(14,49-1,69-10,40-25,34-6,14-29,79-2.23,32)				
5273	Бланк Анна 90 Ств-Чл	3	Адлер	6.09
(15,10-1,65-12,55-26,76-5,55-40,43-2.19,57)				
5185	Коротченко Алина 94 Кр	1ю	Чебоксары	6.06
(14,46-1,63-9,36-24,65-5,69-35,60-2.25,25)				
5160	Столярова Полина 87 Томск	12	Чебоксары	6.06
(14,50-1,54-11,03-25,96-5,74-32,04-2.14,39)				
5107	Ивенская Оксана 93 Ств	13	Чебоксары	6.06
(14,57-1,69-11,25-26,98-5,54-41,41-2.34,71)				
5076	Мрыгина Елена 95 М	2ю	Чебоксары	6.06
(14,38-1,60-10,38-26,26-5,61-34,63-2.22,59)				
4977	Клечкина Анастасия 94 СПб	3ю	Чебоксары	6.06
(15,05-1,60-12,06-27,67-5,63-34,63-2.23,14)				
4942	Недоспасова Светлана 89 Чл	15	Чебоксары	6.06
(15,05-1,69-10,90-27,16-4,98-42,52-2.28,91)				
4920	Корнейчук Маргарита 95 Кр	3ю	Адлер	10.05
(15,88-1,65-10,04-27,19-5,74-34,27-2.18,94)				
4900	Черникова Ольга 90 Смл	7	Адлер	9.05
(15,19-1,65-10,03-26,03-5,74-23,17-2.18,55) ♦				

Екатерина Конева — чемпионка мира в помещении в тройном прыжке



## Подписка-2014. Второе полугодие

### Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см.с. 7) и оплатить ее через банк.

#### Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»  
ИНН 7724102962, КПП 770201001,  
р/с 40702810838070100578

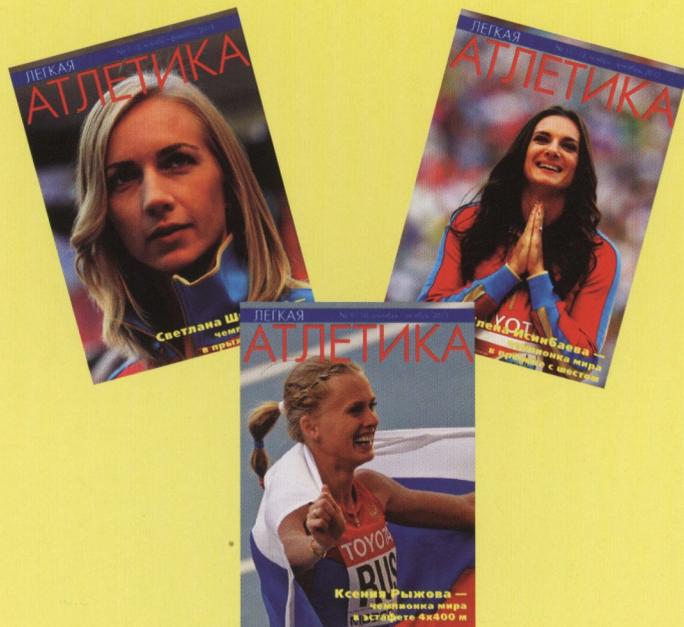
Московский банк Сбербанка России ОАО, г.Москва  
БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 2-е полугодие 2014 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

**Райан Уайтинг (США) —  
чемпион мира в помещении  
в толкании ядра**

