

ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2014

АТЛЕТИКА

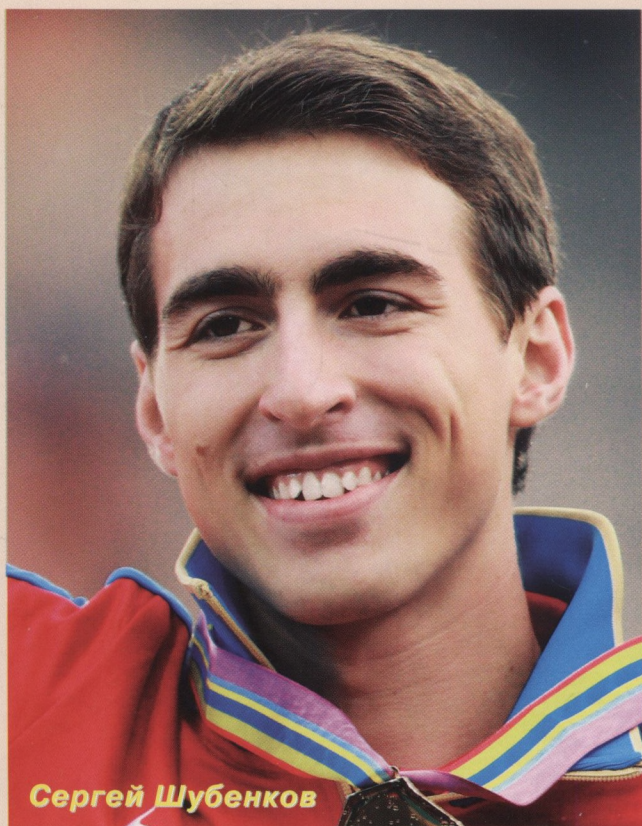


**Анжелика Сидорова —
чемпионка Европы
в прыжке с шестом**



Рено Лавилльни (Франция) и Валери Адамс (Новая Зеландия)
признаны ИААФ лучшими в 2014 году

Лучшие легкоатлеты мира и России 2014 года



Сергей Шубенков

На отчетной конференции Всероссийской федерации легкой атлетики в конце ноября были объявлены лучшие легкоатлеты и тренер 2014 года в России.

У мужчин — это чемпион Европы в беге на 110 м с/б **Сергей Шубенков**, который победил во всех летних официальных стартах, в том числе и на Командном чемпионате Европы и Континентальном Кубке ИААФ.

У женщин — зимняя чемпионка мира в прыжке в высоту **Мария Кучина**.

Мария выиграла Командный чемпионат Европы, Континентальный кубок ИААФ, победила в общем зачете Бриллиантовой лиги, стала второй на чемпионате Европы, Лучшим тренером 2014 года в России признан **Сергей Клевцов**, учеником которого является Сергей Шубенков.

В номинации «Восходящая звезда» победила чемпионка мира среди юниоров, рекордсменка страны в прыжке с шестом **Алена Лутковская**.

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издаётся с 1955 года
№ 11–12 (714–715)
ноябрь–декабрь 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!

Барьерный спринт

с. 8

5 ГТО

Легкая атлетика
в возрожденном ГТО:
развитие и преемственность

М.И. Степанова,
М.В. Степанова

8 Тренер

Жить в своей профессии

Ким Буханцов

14 Тренер – тренеру

Подготовка ног спортсмена

Павел Гойхман,
Елизавета Сосина

с. 22

19 Наука – практике

Некоторые аспекты
управления многолетним
тренировочным процессом

Николай Белобородов
Октай Мирзоев
Валерий Рабочев

22 Под флагом сборной

Хет-трик

Ильгизара Сафиуллина
Сергей Тихонов

с. 26

26 Памятные даты

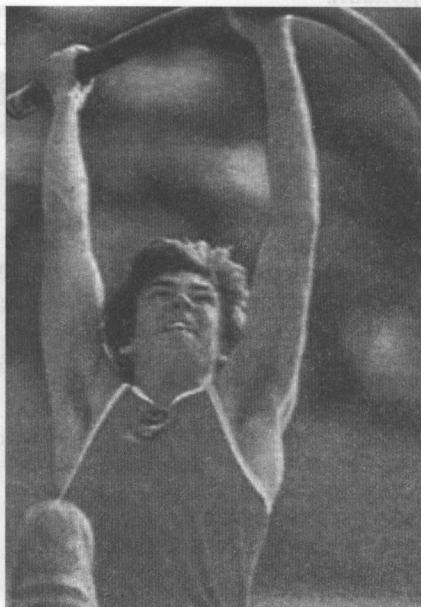
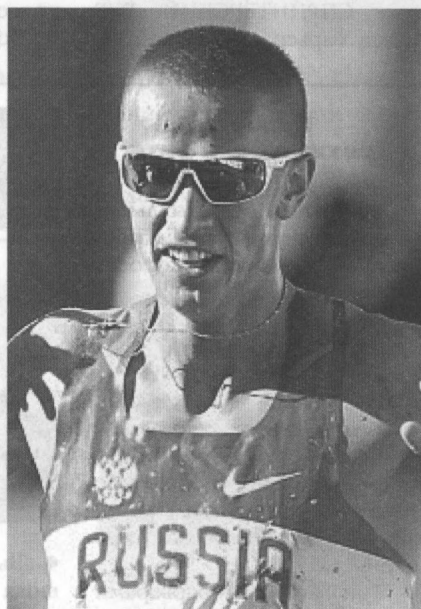
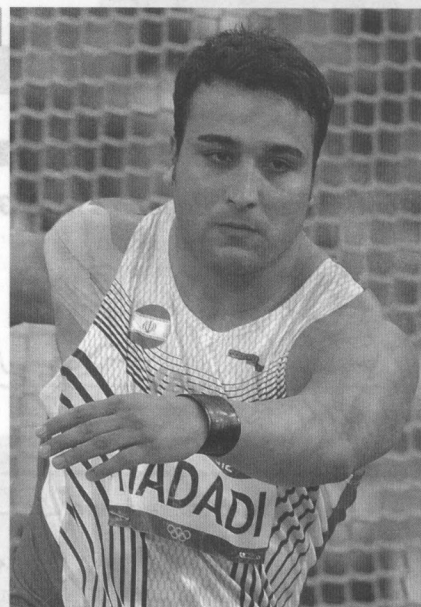
«Дружба-84»

Марина Степанова

28 Лучшие легкоатлеты России 2014 года

Юноши и девушки (1997 года
рождения и моложе)
Юниоры (1995 года рождения
и моложе)

36 «Легкая атлетика» в 2014 году

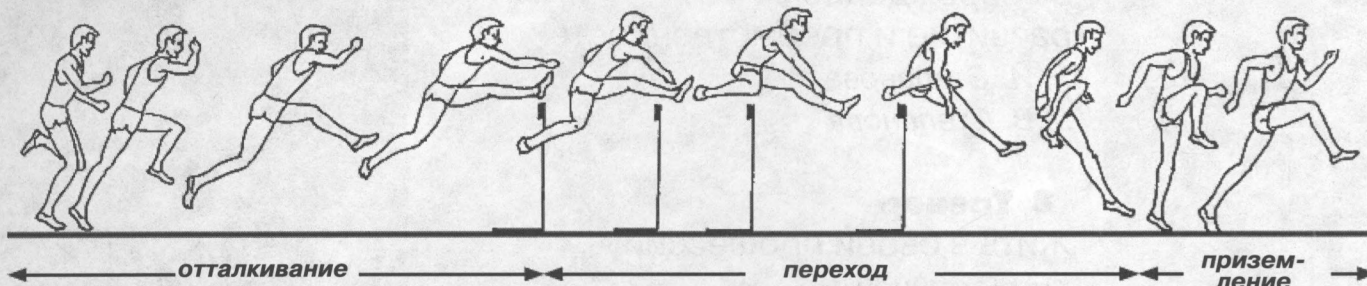


Барьерный спринт

Вся последовательность

Из официального
руководства ИААФ
по обучению
легкой атлетике
«Бегай! Прыгай! Метай!»
2013 год

Продолжение. Начало в №№ 3–4, 5–6, 7–8 и 9–10 за 2014 год



ОПИСАНИЕ ФАЗЫ

Спринтерский барьерный бег состоит из двух элементов: СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ между барьерами и ПРЕОДО-

ЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ (которое можно разбить на фазы отталкивания, преодоления и приземления).

● Во время выполнения

спринтерского элемента барьерист обращает особое внимание на повторяющееся трехшажное ускорение.

● Во время выполнения эле-

мента преодоления барьера барьерист сводит к минимуму время нахождения в воздухе и готовится к следующему беговому шагу.

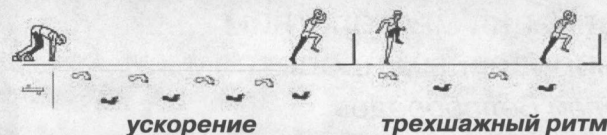
Разбег/ Трехшажный ритм

ЦЕЛЬ

Развивать максимальное ускорение перед первым барьером и увеличивать скорость между барьерами.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Восемь шагов перед первым барьером (толчковая нога впереди в колодках).
- Вертикальное положение туловища достигается раньше, чем во время старта в спринте.
- Три шага между барьерами (короткий – длинный – короткий).



- Высокое положение туловища между барьерами.

Помогать спортсменам:

- Определить количество беговых шагов до первого барьера
- Следить за положением головы, сохраняя естественное беговое положение
- Держаться в беге и при переходе барьеров жестко, но расслабленно, взгляд направлен вперед
- Добиваться стабильности и уверенности при разбеге к первому барьеру
- Чувствовать ритм между барьерами

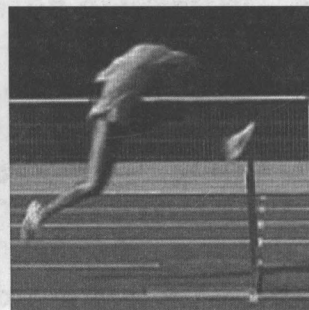
Фаза отталкивания

ЦЕЛЬ

Создать траекторию, которая сводит к минимуму высоту пребывания над барьером.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Высокое положение туловища для «атаки» барьера.
- Движение скорее вперед, чем вверх. («Набегайте» на барьер, не прыгайте). (1)
- Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы толчковой ноги полностью выпрямлены.



- Бедро маховой ноги совершает быстрый горизонтальный мах.



Тренеры должны:

- Вести наблюдение спереди и сбоку
- Убедиться, что взгляд спортсмена направлен вперед
- Вести наблюдение за скоростью и углами в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах толчковой ноги
- Вести наблюдение за положением и движением маховой ноги

Помогать спортсменам:

- Бежать быстро и высоко, атаковать барьер
- Быстро атаковать барьер маховой ногой и за ее быстрым опусканием за барьер
- Смотреть вниз на дорожку, не на барьер

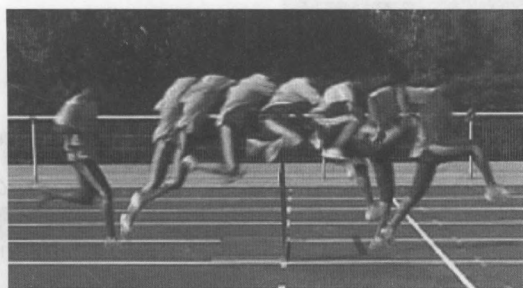
Фаза преодоления барьера

Общие положения ЦЕЛЬ

Свести к минимуму потерю скорости и время нахождения в воздухе.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Отталкивание производится перед барьером подушечками стопы (две трети всего барьерного шага).
- Маховая нога активно опускается как можно быстрее после преодоления барьера.



Тренеры должны:

- Наблюдать за движениями конечностей и положением туловища над барьером
- Убедиться, что спортсмен оптимизирует переход от спринта
- Наблюдать точки отталкивания и приземления

- Приземление активное, на подушечки стопы (без контакта пятки с поверхностью).

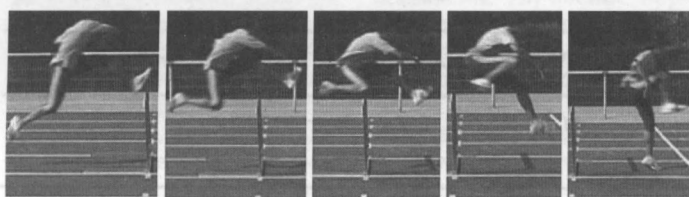
Фаза преодоления Маховая нога

ЦЕЛЬ

Довести до максимума наклон вперед и свести к минимуму время нахождения над барьером.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Нижняя часть маховой ноги активно выпрямляется вперед в направлении бега.
- Стопа маховой ноги согнута. (1)



- Туловище сильно согнуто для преодоления более

высоких барьеров, наклон менее выражен при преодо-

Тренеры должны:

- Вести наблюдение за оптимальным соотношением скорости и ускорения
- Вести наблюдение за ритмом целостного действия
- Убедиться, что нет «подседания» за барьером

лении более низких барьеров.

- Плечи остаются параллельными барьеру.

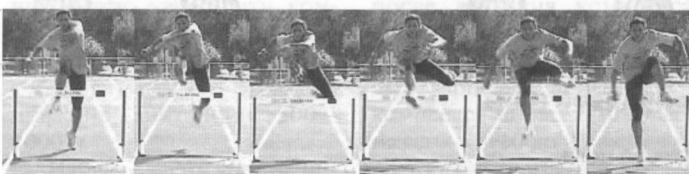
Фаза преодоления Толчковая нога

ЦЕЛЬ

Минимизировать высоту над барьером и подготовить к активному приземлению.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Толчковая нога вытянута вдоль туловища.
- Бедро толчковой ноги практически параллельно поверхности в момент преодоления. Угол между бедром и ногой, расположенной ниже, составляет около 90°.



- Голень толчковой ноги сильно согнута. Пальцы ног подняты вверх. (1)
- Колено толчковой ноги

поднято высоко, так как оно совершает движение вперед.

Помогать спортсменам:

- Развивать гибкость при выполнении движения
- Вести себя над барьером активно, не «зависать»
- Удерживать маховую ногу в направлении бега
- Удерживать пятку толчковой ноги ближе к ягодице, затем перевести колено вверх, полностью в направлении бега

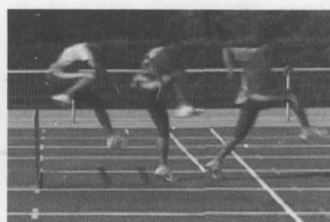
Фаза приземления

ЦЕЛЬ

Осуществить быстрый переход к бегу.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Нога приземляется жестко на подушечки стопы. (1)
- Туловище не должно отклоняться назад при приземлении.
- Толчковая нога согнута до контакта с поверхностью, затем совершает быстрый и активный мах вперед. (2)



- Контакт с поверхностью короткий, первый шаг резкий.

Тренеры должны:

- Вести наблюдение отдельно за положением плеч и опускающейся ноги
- Изменять высоту барьеров и использовать оптимальную высоту при обучении
- Вести наблюдение за положением толчковой ноги и переходом к спринту между барьерами

Помогать спортсменам:

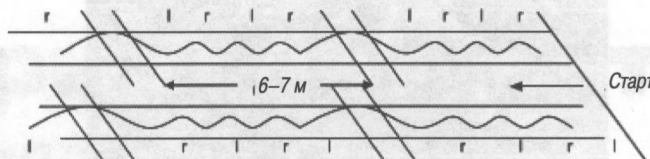
- Ускоряться «от» барьера
- «Щелкать» толчковой ногой, чтобы облегчить переход к спринту и ускорить следующий шаг
- Развивать силовую выносливость для достижения ритмичного спринта между 10 барьерами

Шаг 1: Ритмичный бег

ЦЕЛЬ:

Ознакомить с ритмом спринтерского барьерного бега.

- Отметьте отрезки по 1,5 м на расстоянии 6–7 м друг от друга.
- Используйте короткий разбег для отталкивания
- Бегите через палки, используя 3 шага между палками.
- Не прыгайте.



- Постепенно увеличивайте расстояние между отметками.

Замечания:

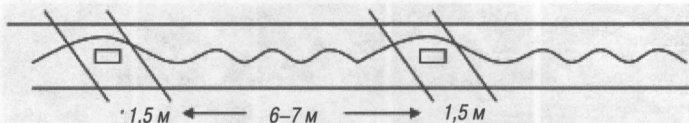
- ◆ Естественный бег через отметки (а не прыжки)
- ◆ Соблюдать трехшажный ритм
- ◆ Изменять, в случае необходимости, расстояние между отметками. Приспособлять отметки под спортсмена, а не наоборот

Шаг 2: Ритмичный бег между барьерами

ЦЕЛЬ:

Преодолеть препятствия с использованием ритма спринтерского барьерного бега.

- Отметьте отрезки 1,5 м на расстоянии 6–7 м друг от друга.
- Расставьте низкие препятствия (коробки, колеса).
- Пробежите эти отрезки, делая 3 шага.



Замечания:

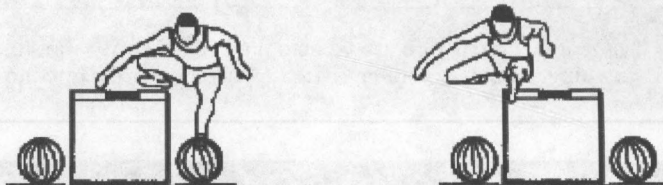
- ◆ Естественный спринт, смотреть вперед, а не на барьеры
- ◆ Соблюдать трехшажный ритм
- ◆ Изменять, в случае необходимости, расстояние между барьерами

Шаг 3: Бег вдоль барьера

ЦЕЛЬ:

Ознакомить с преодолением барьеров маховой и толчковой ногой.

- Используйте барьеры средней высоты на расстоянии 7–8 м друг от друга.
- Бегите вдоль барьеров, используя 3-шаговый ритм.
- Преодолевайте барьер маховой или толчковой ногой.



Замечания:

- ◆ Обращать внимание больше на ритм, чем на технику
- ◆ Высота барьеров должна быть подходящей
- ◆ Маховая нога должна ставиться на землю «заряженной» и активной, а не расслабленной или согнутой

Шаг 4: Упражнения для толчковой ноги

ЦЕЛЬ:

Совершенствовать движения толчковой ноги.

- Начните с упражнений с места, туловище вертикально (1).
- Добавьте барьеры, чтобы получить нужную высоту (2, 3).
- Перейдите на ходьбу и легкий бег.



Замечания:

- ◆ При упражнениях для толчковой ноги убедитесь, что стопа ставится за барьер
- ◆ Увеличивайте скорость, по мере роста уверенности
- ◆ Не очень сильно опирайтесь на барьер

Шаг 5: Взаимодействие толчковой и маховой ног

ЦЕЛЬ:

Совершенствовать взаимодействие обеих ног.

- Расположите барьеры или препятствия на расстоянии 7–8,5 м.
- Используйте различную высоту барьеров для толчковой и маховой ног.



- Преодолевайте барьеры с толчковой и маховой ног.

Замечания:

- ◆ Не торопитесь в начале упражнения
- ◆ Толчковая нога проносится вперед
- ◆ Развивайте естественные движения

Шаг 6: Вся последовательность

ЦЕЛЬ:

Объединить всю последовательность спринтерского барьерного бега

- Поставьте 3–5 барьеров на расстоянии 7–8,5 м друг от друга. Постепенно увеличивайте расстояние между барьерами.



- Начните с барьеров умеренной высоты.
- Преодолевайте барьеры, используя 3-шаговый ритм. ◆

Замечания:

- ◆ Ритмичный бег, а не прыжки
- ◆ Смотреть вперед, а не на барьеры
- ◆ Ускоряйтесь после схода с барьеров

Продолжение следует.

Легкая атлетика в возрожденном ГТО: развитие и преемственность

Окончание. Начало в № 9—10 за 2014 год

Виды и нормативы

Бег на выносливость

Если комплекс 1955 г. предусматривал кросс 500 м на время (по выбору вместо бега на 60 м) даже для 13—14-летних мальчиков и девочек (тогда значок БГТО), то в 1959 г. (когда впервые ввели ступени по возрастам, а не по трудности норм) вовсе отменили испытания на выносливость даже для более старших детей 14—15 лет. С 16 лет юноши бежали кросс 800 м, а девушки — 500, с 19 — мужчины 1500 и 3000 м, а женщины — 500 или 800 м. В комплекс 1972 г. кросс снова вернули для самых юных — теперь даже для 10—11-летних. Они бежали без времени: мальчики 500 м (на золотой — 1000 м), девочки 300 (500) м. В 12—13 лет без времени пробегали, соответственно, 1000 м (1500) и 500 м (1000). На результат начинали бегать с 14—15 лет: юноши — 500 м, девушки — 300 м, в 16—18 лет дистанции были 1000 и 500 м, в 19—39 лет мужчины бежали 1 или 3 км, а женщины 19—34 лет 500 или 1000 м. Далее с возрастом (40—60 лет) дистанции сокращались (800 и 300 м, затем ускоренная ходьба 400 и 200 м — все на время) или заменялись легким бегом от 20 до 8 минут. Ускоренная ходьба заменяла спринтерские нормы, а вместо кросса на время вводилось смешанное передвижение ходьба-бег и марш-броски на 5 и 3 км (до 49 лет для мужчин и до 44 для женщин — на время).

Итак, раньше дистанции кросса по возрастным ступеням последовательно и преимущественно изменялись в пределах от 300 до 3000 м. Теперь же сдающие почти сразу — с 11-летнего возраста и оба пола — выходят на 2-километровое испытание на результат. Нормы на выносливость прописаны уже с 6—8 лет: 1 км без времени смешанным и 1 км

марш-бросок вместо лыжного норматива. В 9—10 лет 1000 м уже бегут на время и мальчики и девочки, в 11—12 лет — 1500 или 2000 м и те и другие на время, в 13—15 лет — 2 км все на время (мальчики могут на выбор 3 км без времени). С 6 до 17 лет дистанции кроссов одинаковы на каждой ступени для юных граждан, независимо от их пола. Дистанция 3 км на результат входит в нормативы с 16 до 39 лет для мужского пола (далее до 59 лет — 2 км), а дистанция 2 км — с 11 до 59 лет для женского, после 60 лет кроссы заменяются смешанным передвижением или скандинавской ходьбой на 4, 3 и 2 км.

Видимо, научное обоснование таково: постулировалось более четкое вычленение «чисто аэробного» компонента выносливости (символа здоровья и работоспособности), чем его отражали прежние дистанции 500—1000 м.

Наряду с таким увеличением дистанций явно выражена тенденция к ослаблению результатов (снижение нормативов достигает двух минут на 3 км), что не говорит о более развитой выносливости у современного населения.

Комплекс 1985 г., как писал председатель Всесоюзной комиссии ГТО летчик-космонавт А.А. Леонов, имел направление на активное развитие выносливости. Убраны «сложные» виды (толкание ядра), введены теоретические опросы (3 правильных ответа) и требования к двигательному режиму (в километрах, разгах и пр.). О введении длинных дистанций «бега на беговой дорожке с любым покрытием» (слова «кросс» не было, в отличие от 1972 г. и ранних комплексов и нового 2014 г.) написано выше.

Нормы 1985 г. остались в основе и нынешнего комплекса. Мужские несколько снижены через тридцать лет

(3 км: на 10 с серебро и на 50 с золото в сравнении с категориями 1985-го «сдано» и «отлично»), юношеские — на 10 с для серебряного значка снижены, но для золотого на 20 с повышены. Улучшение норм при переходе из этой категории во взрослую предусматривалось тогда большим, чем сейчас (серебро 1.40 против 1.10; золота 1.20 против 0.40) — мужчины того поколения прогрессировали в выносливости на 30—40 секунд значительно, чем задано нынешним (по результатам на 3 км). У женщин же иные тенденции. Длинные дистанции они и в спорте начали осваивать намного позже (олимпийский дебют 10 000 м — 1988 г.; 5000 м вместо 3000 м — 1996 г.; марафон и 3000 м — 1984 г.) — после введения комплекса. Три из четырех норм на 2 км для старших девушек и молодых взрослых в нынешнем комплексе выше, чем 29 лет назад — от 10 до 25 с (только на взрослый золотой значок норматив не изменен). Прогресс при переходе на ступень 18—24 раньше не предусматривался (ухудшение 10—30 с), теперь же такой регресс для золотого значка возрос до 40 с, но вот для серебряного впервые предписано повышение выносливости (2 км: на 5 с быстрее).

В новом комплексе абсолютно не эквивалентны друг другу взаимозаменяемые (по выбору 1,5 либо 2 км) нормы в беге на выносливость для мальчиков 11—12 лет: на бронзовый, серебряный и золотой значок соответственно надо пробежать 1500 м за 8.35; 7.55 и 7.10. Это значит, что «скорость на километр» должна составлять 5.45—5.16—4.46. Или вместо этого можно пробежать 2 км: 10.25—10.00—9.30, то есть каждый километр уже по 5.12—5.00 и 4.45. Итак, 2 км надо пробегать быстрее по абсолютной скорости, чем более короткую (3/4 от нее)

М.И. СТЕПАНОВА,
заслуженный мастер
спорта СССР,
кандидат педагогических
наук, профессор

М.В. СТЕПАНОВА,
мастер спорта России

дистанцию на 33, 44 или 1 секунд/километр в среднем.

Более сбалансированы нормы для девочек: 11—12-летние должны либо пробежать 1,5 км (в переводе во время на километр по 5.56—5.45—5.20) либо 2 км (по 6.15—6.00—5.45, то есть на 15—25 с медленнее). То же — для ступени 16—17 лет: скорость пробегания каждого километра для юношей на 2 км на 23—28 с быстрее, чем на 3 км.

Вообще-то очень резко должна возрастать выносливость при переходе от ступени 9—10 к ступени 11—12 лет. За один-два года мальчики должны не только удвоить дистанцию кросса (с 1 до 2 км), но и пробегать каждый километр (в первом случае он один, а во втором их два) со временем вместо 7.10 сразу за 5.12 (или по 5.45 на 1,5 км) на бронзовый значок или вместо 6.10 за 5.00 (5.16) на серебряный или вместо 4.50 за 4.45 (4.46) — на золотой. Итак, на тот или иной значок надо сбросить либо почти 2 минуты, либо около минуты, либо 5 секунд на каждом километре удвоенной дистанции (на полуторной — полторы, одну минуту или 4 секунды). Девочки, соответственно, сбросят 35 секунд на километр (при том, что дистанция возрастет вдвое) либо 30 либо 15 с — на разные значки. Это весьма солидный прогресс даже для специально тренирующихся (а должны ли становиться таковыми 10-летние бегуны?), намного превосходящий диапазон реального возрастного естественного развития.

Ясно, что нормы для 11—12 лет на 2 км бронзового и серебряного значков завышены. Непонятно также, чем обоснован и узкий диапазон от бронзового до золотого

значка (он в полтора раза уже, чем аналогичный для более короткой дистанции — 1,5 км).

Спринтерский бег

В 1972 г. дистанцию 100 м бегали мужчины с 16 по 39 лет, женщины — с 16 по 34. До этого возраста спринтерские нормы сдавали: в 10—11 лет на 30 м, в 12—13 и 14—15 — 60 м. Эту же дистанцию на время нужно было пробегать и мужчинам до 49 лет, а женщинам до 44 лет (первая подгруппа V ступени «Бодрость и здоровье»), а за 10 лет до пенсионного возраста спринт заменялся на ускоренную ходьбу на время 400 и 200 м. В 1985 г. спринтерский бег потеснили в компенсацию на расширение возрастных и дистанционных рамок бега на выносливость. Видов спринта не стало уже на II—III ступенях (с 30 лет). Таков был отклик на «беговой бум» и пропаганду бега трусцой.

В спринте же (100 м), помимо удаления его с 30-летнего возраста, в 1985 г. были снижены нормативы в оставшихся возрастных группах: для юношей-мужчин на 0,3—0,7 с; для девушек-женщин — на 0,3—1,0 с. При этом сохранилась динамика улучшения юношеского результата в мужском возрасте (на 0,2—0,7 с), а не наоборот, — как теперь задаст новый комплекс (0,5 с ухудшение взрослого спринта) — на серебро и бронзу, хотя и при прогрессе на золото 0,3 с). Тогда же впервые был задан регресс в спринте у 18—24-летних женщин по сравнению с 16—18-летними девушками (серебро на 0,5 с), хотя золотая норма (тогда отличная) у взрослых была лучше на 0,3 с. В 2014 г., наоборот, бронза и серебро у взрослых требуют прогресса в спринте (0,5—0,6 с), а для золота допускается ухудшение 0,2 с.

В целом тенденции нового комплекса для спринта повторяют предшествующие, но сами нормативы в абсолютных величинах несколько уступают прежним (от 0 до 0,8 с взрослые и 0,2—1,1 с юноши-девушки). Лишь норма на золотой значок для юношей 16—18 лет требует более быстрого (на 0,4 с) бега на 100 м.

В новом комплексе сегодня мы вновь не видим спринтерских норм для 30-летних и

старше. То есть для готовности к труду и обороне способности быстро (а не долго) убежать или догонять уже не значимы как для мужчин, так и для женщин (соответственно)? При этом начало спринтерских испытаний сдвинуто на еще более ранний возраст: с 6 лет уже предписан бег на 30 м на время или челночный бег 3x10 м. Логика, вероятно, основано на тезисе «Спринт — удел молодости», хотя даже в большом спорте он многократно опровергался победами и рекордами тех бегунов, «кому за тридцать».

Прыжки и метания

Кстати, научными теориями «усредненных» возрастных зон наивысших успехов из большого спорта, очевидно, руководствовались составители норм и прописывая ограничение возраста и по другим скоростно-силовым вилам. Прыжок в длину с разбега убирают после 25 лет, с места — с 40, метание «снаряда» — с 35 лет у женщин. Ранее прыжок в длину с места сдавали вплоть до пенсионного возраста, а метание гранаты или толкание ядра заменяли на толкание мяча 2 кг только после ступени 40—49 лет у мужчин или 35—45 у женщин.

В прыжке в длину с разбега в 1985 г. нормы менялись не так значительно (в ту или другую сторону, но в среднем на 5—10 см понижались). Теперь же они снижены значительно: на 20—40 см для разных значков категории 16—17 лет (в 18—24 норм не было).

В метании гранаты нормы 1972 г. понизили в 1985-м на 2—3 м в юношеском и на 1—2 м во взрослом возрасте для обоих полов. Сейчас снижение норм еще больше: у девушек на 1—2 м (у юношей сохранены), у мужчин на 3—9, а у женщин на 5—6 м. Если прирост результата во взрослом возрасте был у мужчин 5—7 м в 1972 г. и 6—8 м в 1985-м, то теперь он либо 3 м (серебро) либо 1 м (регресс на золото). У женщин в первом из сравниваемых комплексов прогресс взрослых составлял 2—4 м, во втором 4—2 м, сейчас же он равен нулю.

В комплексе 2014 г. прописывается также и ранний регресс качеств в упражнениях на гибкость и силу, но их — как не тестируемых видами легкой атлетики —

здесь не рассматриваем. Но заметим, что даже в кроссе для мужчин (о нормах выносливости уже сказано) регресс допускается с 25 лет (на золотой позже — с 30), для женщин тоже с 25 лет (но на золотой, наоборот, еще раньше — с 18). Вместе с тем на лыжных дистанциях, где также проявляется уровень выносливости, результаты должны (могут) падать на 5—7 лет раньше, чем в кроссе. Такой ранний спад готовности кажется странным, ведь не в пример спринту общепризнано, что виды выносливости — привилегия зрелых, «возрастных» спортсменов и физкультурников, и что это качество — самое «позднее» из всех. Видимо, здесь отражена такая простая реальность: в «послешкольные» годы возможность получить достаточную практику в технике на лыжах (в отличие от бега?) резко убывают. Впрочем, это другой вид спорта.

Вопросы на будущее и уроки из прошлого

Еще несколько поучительных и познавательных моментов из истории и практики прежних норм ГТО, а также вопросов, возникающих при ознакомлении с новым комплексом.

1. Ступень БГТО в 1955 г. была для детей 13—14 лет, а в 1959-м — для 14—15. Нормы первого из них во втором, когда ввели систему суммирования очков по таблицам для каждого вида, соответствовали минимальному уровню для получения очков (60 м хуже этого уровня на 0,2 с или лучше на 0,3 с, чем уровень, минимальный для получения золотого значка, то же для прыжка в высоту — плюс 5 или минус 5 см, в прыжке в длину и метании гранаты — минимуму для очков). У девушек прежняя норма на 60 м была лучше на 0,3 с, чем минимум для отличного в новом, в высоте на 2 см лучше. А вот в прыжке в длину старый норматив соответствовал промежутку между минимальным очковым и минимальным для отличного. Метание гранаты у девочек тогда же заменили метанием теннисного мяча. Преемственность при коррекциях норм соблюдалась и в 1940—1950-х и в 1970—1980-х

(в годы обновления комплекса) — ведь такого периода его забвения как сейчас (на четверть века) в истории ГТО, начиная с 1931 года, не случилось.

2. Расширение возрастных границ для пожилого возраста продолжается: в 1972 г. ввели V ступень «Бодрость и здоровье» (мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 с двумя подгруппами — то есть до пенсионного возраста в СССР). Теперь же, в 2014 г., добавили еще две ступени: X — для 60—69 лет и XI — свыше 70 лет для россиян обоих полов. Анализ нормативов для них в этой статье не приводим.

3. Изменяются возрастные гендерные (мужские/женские) различия физических возможностей мальчиков, юношей и мужчин по сравнению с девочками, девушками и женщинами. Из практики известно, что девочки нередко опережают в развитии мальчиков на протяжении широкого диапазона, соответствующего первым четырем ступеням комплекса (от 6 до 15 лет). Пик ежегодного увеличения роста тела (около 10 см) у девочек приходится в среднем на 12 лет, а у мальчиков на год позже. В комплексе различия нормативов такова: на 60 м минимальная для 11—12-летних (мальчики быстрее на 0,4 с, до этого и после в указанном диапазоне возраста разница больше — до 0,9 с, в 1972 г. она была 0,2—1,0 с). После 16 лет при переходе на 100 м разница увеличивается существенно, отражая и опережающий этап силового развития юношей: 2,5—3,4 с в 16—17 лет, 2,4—3,0 в 18—29 и 2,9 с в 25—29 лет. В 1972 г. она не превышала 1,9—2,2 с. На первый взгляд, для взрослых эта разница слишком велика — ведь общепринятое отставание женщин на 100-метровой дистанции (и по разрядам классификации и по рекордам) — около секунды (мировой рекорд 0,91; МСМК — 1,0; КМС — 1,6; III-й разряд — 2,1 с). Однако когда сопоставляется уровень нынешних нормативов с разрядами по легкой атлетике (об этом ниже), логика нововведений проявляется. В видах же выносливости разница нормативов между полами стабильна по всем возрастам: с 11 по 17 лет в кроссе на 2 км она со-

ставляет от 2 до 2,5 минут. В прыжке в длину с места разница линейно растет: от 5 см для 6—8 лет по ступеням 5—10, 10—15, 25—30, 40—45, 45—50 и 50—60 см для 25—29 лет. То же в прыжке с разбега: 0—30, 40—30, 50—60, 50—80, 100—110 см — с 6—8 по 18—29 лет. В метаниях же разница практически не меняется: мяч — 11—15 м с 9 до 15 лет, «снаряд» — с тенденцией к увеличению: 14—17, 16—19 и 20—18 м с 16 до 29 лет. Все эти цифры включают нормы для бронзового, серебряного и золотого значков и должны в принципе отражать научные сведения о гетерохронности сенситивных зон развития разных двигательных качеств, гармоничное соединение которых декларируется как основополагающее требование при выборе норм нового комплекса сдающими их. Как видно из приведенных выше фрагментов анализа нормативов, не все из них стыкуются с теорией.

4. Ранее (1959 г.) для полной сдачи ГТО требовалось и выполнение разряда (II или даже I взрослого для разных категорий значков) в одном из видов спорта. В то же время спортивные разряды присваивались только при наличии оформленного по итогам сдачи норм значка ГТО — такой замкнутый круг: что и как присваивать раньше? Вообще, тогда акцентировалась спортивная сторона комплекса, например, предписывалась сдача норм в условиях соревнований, повторное подтверждение их через 2—3 года (в 1985-м — ежегодное подтверждение в «малом многоборье» — 100 м, 3000 м, подтягивание и т.п.), а в 1970—1980-е годы стало отдельным явлением такое мероприятие, как соревнования по многоборью ГТО с предварительными этапами по стране с участием сотен тысяч значкистов и ежегодными финалами в ранге чемпионатов СССР и даже присвоением звания заслуженного мастера спорта многократным чемпионам таких состязаний.

5. Соответствие уровней требований между видами легкой атлетики можно оценить при их сопоставлении с классификацией разрядных нормативов. В 11—12 лет из 30 норм 29 ниже низшего из

имеющихся разрядов, а один соответствует таковому — III юношескому. В 13—15 из 24 норм 4 отвечают разрядам (2 — третьему и два второму юношеским разрядам). В 16—17 лет из 27 норм разрядных уже почти половина — 13 (4 — II юношеский и 9 — III юношеский).

Наконец, для взрослых 18—24 лет из 24 норм снова половина укладывается в разряды, но опять-таки не взрослые, а юношеские (5 — второй и 6 — третий). Наиболее высокие (относительно этих юношеских разрядов) нормы в спринте для всех женских категорий с 11 до 24 лет, самые низкие — в метании «снаряда» и в кроссе на 2 км для всех тех же возрастных групп, а также в прыжке в длину для 13—15 лет и 18—24. Для мужской части населения юношам заданы более высокие нормы в спринте в 13—15 лет и в спринте и метании — в 16—17 и 18—24 лет (то есть уже в мужской категории).

У мальчиков-юношей равноотстающие виды (по нормам относительно разрядов) — это кросс и прыжок в длину (в среднем на разряд ниже, чем в спринте и метании на такой же значок). Наибольшее несоответствие между видами одной и той же категории (возраст и вид значка) — разница в два разряда — на серебро у юношей 16—17 лет между метанием (с одной стороны) и кроссом 2 и 3 км, прыжком в длину (с другой стороны), на золото у девушек 16—17 между бегом на 100 м и метанием, для всех 13—15-летних на золото — между бегом на 60 м и кроссом 2 км, прыжком в длину, для 18—24-летних мужчин на серебро между метанием и кроссом 3 км, длиной, а у женщин между спринтом (100 м) и тремя видами (кросс 2 км, длина, метание). Итак, мужские нормы по спринту и метанию значительно выше, чем в кроссе и прыжке, а у женщин нормы по спринту относительно выше, чем в кроссе, прыжке и метании.

В заключение несколько частных вопросов, требующих уточнения или обоснования:

1. В беге на 100 м для 16—18-летних разница нормативов между бронзовым и золотым значками у юношей 0,8 с,

а у девушек — 1,7 с. На золотой (по сравнению с серебряным) первые должны сбросить 0,5 с, а вторые 1,3 с. Чем объясняются то и другое отличия?

2. В кроссе на 1 км для 9—10-летних разница между бронзовым и золотым по нормам у мальчиков 2,20, а у девочек всего 50 секунд. От бронзы до серебра девочкам нужно улучшить результат на 20 с, (мальчикам — на минуту), а от серебра до золота девочкам почти так же — на 30 с, а мальчикам — сразу на 1,20. Почему так?

3. Бронзовый и золотой нормативы у мальчиков 11—12 лет в кроссе на 1,5 км различаются на 1,25; а на более длинной дистанции 2 км (эквивалент по выбору) — всего на 1,05. Более обоснованы аналогичные разности результатов для 16—17-летних: на 2 км — 1,30; на 3 км — 2,00. Это логично.

4. В метании мяча 150 г (кстати, по классификации в легкой атлетике он весит 140 г) для девушек предусмотрен прогресс лишь в возрасте от 9—10 до 13—15 лет (на разные значки за эти 4—5 лет — от 5 до 9 м). При переходе же на «снаряд» 500 г развития не предусматривается — нормативы одинаковы для лиц женского пола с 16 до 24 лет, а практически и до 34 (за это десятилетие жизни планируется снижение результатов лишь на 1 м (бронза и серебро) или 2-м (золото). При этом нельзя не отметить вообще весьма низкий уровень требований к девушкам и женщинам всех возрастов в этом виде — от 13 до 21 м.

В последнем комплексе советской эпохи (1985 г.) диапазон нормативов с 16 по 39 лет составлял 18—27 м, а в 40—44 и в 45—49 лет нужно было метать гранату на 18 и 15 м, а ведь предыдущие комплексы были еще выше по нормативным требованиям (в 1955 г. гранату 500 г на 16 м должны были метать девочки 13—14 лет). Справка: «вечные» рекорды СССР: 1951 г. — Галина Зыбина 61,88 м (500 г), у мужчин — 89,39 (700 г) Виктор Цыбуленко.

Новый комплекс ГТО на старте. Расцвета ему и популярности! ♦

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

САМОВЫЕ (14.12)

Мужчины. 10 км: П.Арикан (Турция) 32.19; А.Кайа (Турция) 32.19; А.Безабе (Испания) 32.30; Ф.Карвальо (Франция) 32.59; Р.Миллентон (Венгрия) 33.00; М.Марум (Испания) 33.04; К.Чуку (Нидерланды) 33.04; С.Ла Роза (Италия) 33.17; А.Хикки (Венгрия) 33.19; Т.Бомье (Франция) 33.21; С.Улус (Турция) 33.22; А.Абади (Испания) 33.24; С.Мен (Норвегия) 33.25; М.Разин (Италия) 33.26; Р.Алаис (Испания) 33.26.

Командный зачет. 1. Турция — 33; 2. Испания — 36; 3. Италия — 59; 4. Франция — 69; 5. Великобритания — 76; 6. Ирландия — 127; 7. Украина — 178; 8. Румыния — 219.

Молодежь. 8 км: И.САФИУЛЛИН 25.31; И.МАКСИМОВ 25.33; В.НИКИТИН 25.37; Д.Хэй (Венгрия) 25.46; К.Хоукинс (Венгрия) 25.49; Э.Энгхольм (Швейцария) 25.52; М.Скотт (Венгрия) 25.54; Ф.Барре (Франция) 25.56; А.Пальм (Швейцария) 26.00; М.СТРЕЛКОВ 26.03; Ю.Мекадуф (Франция) 26.06; Ф.Карро (Испания) 26.07; Н.Соломон (Швейцария) 26.09; Е.Жуков (Украина) 26.11; Ч.Халсон (Венгрия) 26.11.

Командный зачет. 1. РОССИЯ — 16; 2. Великобритания — 31; 3. Швеция — 62; 4. Франция — 93; 5. Испания — 110; 6. Германия — 122; 7. Украина — 136.

Юниоры. 6 км: Й.Криппа (Италия) 20.07; К.Майо (Испания) 20.22; С.Эттаки (Италия) 20.28; А.Мохтар (Испания) 20.30; Й.Кьяпинелли (Италия) 20.33; Э.Рудольф-Левисс (Франция) 20.37; Х.Торрентс (Испания) 20.40; У.Левэй (Швейцария) 20.40; А.Джакобаччи (Италия) 20.41; Э.Даниэльссон (Швейцария) 20.42; С.ПЕТРОВ 21.01; В.ГАДЕЛЬШИН 21.03; О.ВАСИЛЬЕВ 21.21; А.НОВИКОВ 21.38.

Командный зачет. 1. Италия — 18; 2. Испания — 41; 3. Турция — 70; 4. Франция — 74; 5. Великобритания — 85; 6. Швеция — 90; 7. Германия — 136; 8. РОССИЯ — 138.

Женщины. 8 км: Д.Стил (Венгрия) 28.27; К.Эйвери (Венгрия) 28.27; М.Бата (Швейцария) 28.52; А.Белете (Бельгия) 28.52; С.Дуарт (Франция) 28.58; Ф.Бриттон (Ирландия) 28.59; С.Туэлл (Венгрия) 29.07; И.Левандовска (Польша) 29.09; И.Фуэнтес-Пила (Испания) 29.19; К.Роча (Португалия) 29.20; Л.Партидж (Венгрия) 29.22; С.Трисси (Ирландия) 29.23; Т.Гейбре (Испания) 29.25; К.Ковальска (Польша) 29.29; С.Самуэльс (Венгрия) 29.32.

Командный зачет. 1. Великобритания — 21; 2. Испания — 70; 3. Ирландия — 87; 4. Франция — 88; 5. Италия — 112; 6. Дания — 124.

Молодежь. 6 км: Р.Окленд (Венгрия) 22.23; М.Мирчева (Болгария) 22.25; Г.ФАЗЛИДИНОВА 22.28; Е.СОКОЛЕНКО 22.32; М.Костер (Нидерланды) 22.37; С.Эйтемис (Турция) 22.44; Л.Картон (Бельгия) 22.49; С.АПЛАЧКИНА 22.56; Э.Райт (Венгрия) 22.59; А.Терич (Сербия) 23.04; М.Мишмаш (Словения) 23.08; Э.Горечка (Венгрия) 23.10; Б.Фернандес (Испания) 23.22; М.Флореа (Румыния) 23.24; М.Хайнес (Венгрия) 23.29... 17. ЛИТВИНОВА 23.35... 45. Т.ЕФИМОВА 24.58.

Командный зачет. 1. РОССИЯ — 32; 2. Великобритания — 37; 3. Турция — 95; 4. Германия — 107; 5. Белоруссия — 123; 6. Румыния — 132; 7. Украина — 145; 8. Португалия — 185.

Юниорки. 4 км: Э.Туна (Турция) 14.13; Д.Джадд (Венгрия) 14.18; Л.Тернер (Венгрия) 14.25; А.Ре (Германия) 14.34; Э.Грифите (Венгрия) 14.38; А.Моллер (Дания) 14.42; К.Богран (Франция) 14.44; Р.Стро (Венгрия) 14.48; С.Антон (Испания) 14.49; В.Пызик (Польша) 14.55; А.Педерсен (Дания) 14.55; Х.Мартенссон (Норвегия) 14.57; Н.Солтан (Украина) 14.59; Ф.Лоу (Венгрия) 15.03; М.Стортова (Чехия) 15.03.

Командный зачет. 1. Великобритания — 18; 2. Франция — 64; 3. Германия — 74; 4. Турция — 99; 5. Испания — 111; 6. Украина — 116.

Жить в своей профессии

Продолжение. Начало в № 9—10 за 2014 год

2009 год

Не повторить ошибок

Итак, я остался в Москве. Но мысленно невольно вспоминал свою работу в Иране и подвел итоги работы с Эхсаном Хадади за 2007—2008 годы:

1. Было установлено 6 рекордов Ирана и Азии (до 69,32). Эхсан участвовал в турне по четырем Гран-при: Доха, Хенгело, Берлин, Таллин.

2. Стал лидером в Азии — победил в 2007 и 2008 годах.

3. В 2007 году за 7 месяцев тренировок установил 3 рекорда, средний результат десяти лучших равен 66,27, количество бросков 3398.

4. Неудачное выступление на чемпионате мира-2007 в Осаке — 64,53 (7-е место).

5. Неудачное выступление на Олимпийских играх-2008 в Пекине — 61,34 (травма), средний результат 10 лучших результатов — 67,07, объем 6700 бросков за 2008 год.

6. Неудачи Эхсана Хадади в 2007—2008 годах — это болезни его очевидного роста. Необходимо было во многом перестраиваться и менять систему подготовки. Приобрести опыт выступлений в крупных международных стартах.

Я интересовался, как Хадади решил вопрос с тренером, и как шли тренировки с Виктором Гутормом, которого пригласили из Белоруссии. Виктор Иванович проработал с Эхсаном в 2008 году ноябрь и декабрь и январь 2009-го с большим желанием и рвением. Нагрузки были большие, особенно в силовой подготовке: жим лежа до 220 кг и метание гири 4 кг — 280 бросков в месяц. Эхсан снова почувствовал болезненность в правой грудной мышце. Снова начались сомнения и неуверенность. Поэтому он стал звонить мне в Москву и после долгих раздумий решил уговорить меня вернуться в Тегеран, обещая новый контракт и полное послушание на тренировке.

27 января 2009 года я вылетел в Тегеран, чтобы продолжить работу с Хадади, заключив новый контракт на год. Мне очень хотелось довести дело до победного конца. Но я не представлял себе, что придется ждать до 2012 года.

Совершенно неожиданно для меня стали развиваться события. Прошло две недели, и Эхсан стал жаловаться на боль в большой грудной мышце в месте соединения ее с плечевой костью в верхней трети. Это значит, что доктор Янчев залечил симптомы травмы, но причину не устранил. Да еще форсаж тренировок с большими нагрузками в силовой под-



готовке плюс метание утяжеленных снарядов. Два тренировочных средства, их объем и интенсивность совпали в один срок (ноябрь–декабрь). Нарушилась постепенность увеличения тренировочных объемов.

Мы с Эхсаном вынуждены были приобщаться к болевым ощущениям в правой грудной мышце. Все изменилось – тренировочные объемы, тренировочные средства. В силовой подготовке исключили жим лежа, взятие на грудь и протяжки различных весов. Снова возник вопрос: что делать и кто виноват?

Волею судьбы я попал в очень неприятную ситуацию, практически вернулся к той же, в какой был в 2008 году, когда в июне у Эхсана произошла травма. Главное – не повторять одну и ту же ошибку дважды. Травма повторилась, но не должно повториться ее неэффективное лечение.

В течение месяца решались организационные вопросы: шенгенская виза, вызов из клиники доктора Янчева; оформление произведений документов до Штутгарта.

С 12 февраля по 18 марта мы проводили легкие тренировки без метания диска и специальных силовых тренировок.

18 марта Эхсан вылетел в Штутгарт, в клинику доктора Янчева, а мы с массажистом Игорем Мозговым 20 марта вылетели в Москву, чтобы оформить себе шенгенскую визу, пока наш спортсмен будет проходить лечение в Германии.

Следует отметить, что, в связи с травмой, за февраль, март и апрель 2009 года были сделаны очень малые объемы. Всего в сумме – 710 бросков: февраль – 157, март – 206, апрель – 350. А для подготовительного периода – это самые объемные месяцы. Эта мысль не давала покоя. Второй год под срывом. Это слишком! Судьба мне приготовила ловушку. Как из нее выбраться?

Месяц в Москве пролетел как миг: хлопоты с шенгенской визой и домашние проблемы.

Операция

23 марта Эхсану сделали операцию. Далее последовал восстановительный период с применением лечебных упражнений (ЛФК). Плюс 14 недель (а это 98 дней, 3,5 месяца) доктор Янчев рекомендовал не метать диск (специальная нагрузка).

После этого сообщения я буквально «возненавидел» доктора Янчева – он, видите ли, рекомендует... 14 недель, а до этого еще 4,5 недели ожидания и подготовка к операции. Итого 18,5 недель.

Что остается тренеру? Все обвинения ведь падут на него. Он приехал как спаситель, который должен вывести иранского спортсмена на орбиту международных успехов, а через 10 дней – сенсация! Снова травма, снова проблемы в год проведения чемпионата мира! Это были черные часы размышлений – что делать? Какое принять решение – рвать контракт или взяться за безнадежное дело?

Пока я думал, как построить тренировки и недельный цикл, мой спортсмен не тренировался 53 дня – до 6 мая. А за-

тем 18 дней проводились тренировки по программе ОФП (разминка) и СФП (специальные силовые упражнения с блинами от штанги). Проблему с метанием диска я решил просто: правую руку заменил левой.

Личный опыт – метать левой рукой!

У меня был личный опыт в 1961 году – при переломе кисти левой руки. Я месяц на УТС (учебно-тренировочном сборе) метал блины от штанги от 2,5 до 10 кг и занимался 20 дней только спринтом и прыжками. Левая рука у меня была в гипсе (лонгетка). Но меня это не смущало. Я специально уехал на УТС с бегунами. И после силовых и технических тренировок (февраль–март) мне полезно было потренироваться с бегунами в Закарпатье. А затем уже 1 мая 1961 года я установил неожиданно для всех соперников и себя лично рекорд СССР – 59,47.

Поэтому я решил с Эхсаном повторить этот «звездный» путь, руководствуясь девизом: «Делай, что надо, и будь, что будет».

Недельный цикл (май–июнь 2009 года)

Понедельник

1. Разминка: бег 5,5 мин, ОФП.
2. СФП: 8 упражнений с блинами от штанги.
3. Выходы на скамейку с каждой ноги: 6x20 кг, 6x40, 6x60 кг.
4. Диск: с места (с/м) 10x(1,750 кг+2 кг).
5. Имитация в круге с диском 2,5 кг: 3x10.
6. Спринтерские упр.: 5 упр.х30 м.

Вторник

1. Разминка: бег 4,5 мин, ОФП.
 2. СФП: 8 упр.
 3. Диск: с/м 8x(1,5 кг+1,750+2 кг).
 4. Имитация в круге: 3x10.
 5. Многооскоки с ноги на ногу: 3x10 отталкиваний (отт.).
- Среда**
1. Разминка: бег 6 мин, ОФП.
 2. СФП: 8 упр.
 3. Диск: с/м – 22 броска, имитация 4x10.
 4. Решали проблему левой руки.
 5. Приседание: 10x60 кг, 5x100, 5x120, 5x140, 4x170, 10x70 кг.
 6. Диск: с/м 18 бросков, имитация в круге. Стараться левой рукой метать по модели правой.

Четверг

День отдыха.

Пятница

По понедельнику.

Суббота

По вторнику. Плюс фартлек 10x50 м.

Воскресенье

День отдыха.

Апрель – 45 бросков. Май – 128 бросков. Июнь – 353 броска. Июль – 586 бросков.

Проявив нечеловеческое терпение, Эхсан 16 недель метал диск только левой рукой. Требования были те же, что и по отношению к правой руке. Мы, не торопясь, упорно осваивали технику метания левой рукой. Спортсмен сначала не верил в эту идею. Я рассказал ему о своем личном опыте. И об опыте Великой Отечественной войны, когда раненые бойцы выполняли лечебные упражнения ле-

вой рукой, чтобы восстановить реакцию правой.

Весь фокус состоял в том, что природа предусмотрела подобные травмы, и двигательные пути правой ноги и локальных мышц делают перекрест в коре головного мозга в сторону левой ноги. Таким образом, существует живая двигательная связь между травмированной и здоровой руками. Эта информация очень удивила Эхсана и изменило его отношение к метанию левой рукой.

Спасти сезон

У нас была одна цель – спасти сезон и успешно выступить на чемпионате Азии в Китае (Гуанчжоу) 14 ноября 2009 года. Проходной результат был 63,50, и надо было еще попасть в команду Ирана, так как кандидатов было трое – два брата Самими и Эхсан – вечные соперники уже несколько лет. Федерация и журналисты, спортивная печать все время делали прогнозы по составу сборной команды Ирана. Большинство отдавало предпочтение братьям. Не обращая внимания на прогнозы, мы с Эхсаном от недели к неделе увеличивали нагрузки. И уже в июле было выполнено 586 бросков. Резко изменился недельный цикл, введены новые тренировочные средства. И главное – метания правой рукой, броски набивного мяча и ядер двумя руками. Стали больше уделять внимания силовой подготовке. Привожу недельный цикл на август–сентябрь–октябрь.

Недельный цикл на август–сентябрь–октябрь 2009 года

Понедельник

1. Разминка: бег 5 мин, ОФП.
2. Н/мяч – 50 бросков.
3. Броски ядра: 5x10.
4. Упр. с амортизатором: 3x10.
5. Спринт. упр.: 5 упр.х30 м.
6. Диск 3 кг: с/м – 20 раз.
7. Диск 5x(1,5 кг+1,750+2 кг).
8. Штанга. СФП: 8 упр.х10.
9. Взятие на грудь: 3x(50-60 кгх5).
10. Жим лежа: 3x(60 кгх10).
11. Выходы на скамейку с каждой ноги: 6x50 кг.

Вторник

1. Разминка: бег 5 мин, ОФП.
2. Н/мяч – 50 бросков.
3. Броски ядра 7 кг двумя руками: 3x10.
4. Упр. с амортизатором: 3x10.
5. Спринт. упр.: 5 упр.х30 м.
6. Штанга. СФП: 8 упр.х10. (с блинами от штанги).
7. Рынок: 3x(20 кг+30+40 кг).
8. Жим лежа: 3-5 подходов по 60 кг.
9. Приседания: 6x60 кг, 6x80 кг, 6x100 кг.

Среда

День отдыха.

Четверг

По понедельнику.

Пятница

По вторнику.

Суббота

1. Разминка: бег 5 мин, ОФП.
2. Диск 3 кг: с/м – 10 бросков.
3. Диск: с/п 10x(1,5 кг+1,750+2 кг).
4. Фартлек: 10x50 м.

«По тонкому льду»

После 16 недель метаний диска левой рукой надо было сделать «длинную рокировку» (как в шахматах) — поменять левую руку на правую в течение 3,5 месяцев до чемпионата Азии. Главное — сделать это грамотно, ювелирно, без повторной травмы правого плеча, без права на ошибку. Это очень непросто.

Прежде всего надо было уменьшить вес диска — после большого перерыва вес снаряда не должен превышать 1,5 и 1,750 кг, количество бросков — 20-30. Уже к середине августа Эхсан метал диск 1,750 кг за 50 метров, но все время соблюдал осторожность, тренировочные броски выполнял с акцентом на технику.

«Рокировка» прошла успешно и безболезненно, с большой радостью. Спортсмен долго ждал этой минуты... Я глазам своим не верил: он метал с места 2 кг, а с поворотом (с/п) (1,5 кг+1,750+1,5+1,750 кг) — серия. В силовой подготовке работали на 70-80%, тренировки носили различный характер и по самочувствию.

Через 3 недели перешли к своей классической схеме: диск 3 кг с места — до 20 повторений; с поворотом (1,750 кг+2+1,7+2 кг) — 5-6 серий. А к концу августа тренировочный результат с поворотом был 55-58 м.

Оставалось еще 2,5 месяца до чемпионата Азии, и страхи постепенно ушли. «Черная» работа закончилась, требовалось довести технику и физическое состояние до оптимального сочетания и сделать 2-3 контрольных старта.

Тренировочный объем в метании диска за август равнялся 586 броскам. Провели 9 тренировок (5-8 тонн) силовой подготовки. Выросли объемы в бросках набивного мяча и ядра.

В июле-августе в Тегеране очень жарко — 35-40 градусов без единого дождя. Громадный азиатский город с 12 млн жителей не способствовал творческим тренировкам. Мы решили сменить место пребывания по маршруту Тегеран-Москва-Адлер и поработать в более умеренном климате.

7 сентября 2009 года вылетели в Москву. Перегруз багажа — 84 кг, так как все наши снаряды-разновесы, набивные мячи и т.д. берем с собой. Федерация легкой атлетики Ирана нагружает Эхсана деликатесами национальной кухни. Проблемы с таможеней.

В Москве мы провели 5 тренировок на стадионе имени братьев Знаменских. Много знакомых лиц. Стадион в Сокольниках неузнаваемо изменился. Прекрасные новые дорожки, сектора и главное — наш сектор для метания диска с отличным кругом и новой сеткой. Нас это очень обрадовало. Сектор в Тегеране очень сильно проигрывает московскому.

Встретились с чемпионом России Дмитрием Шевченко, он подтвердил, что у него была такая же травма правого плеча (надрыв большой грудной мышцы в месте прикрепления к верхней трети плечевой кости), рассказал, как получил

травму и как лечил. Эта травма ускорила окончание его спортивной карьеры (она типична при жиме лежа широким хватом максимальных весов).

В моей длинной тренерской практике таких травм не наблюдалось, ибо такие веса (от 200 до 240 кг) в жиме лежа не поднимались.

Неделя в Москве прошла очень продуктивно: сменили страну и климат, я и массажист Игорь Мозгов вернулись на родину. Общение с родными и близкими друзьями. Мы зарядили духовные «аккумуляторы». Я повсюду слышал русскую речь! Это прекрасно. Встречи и беседы с российскими тренерами и специалистами — большая радость. Обмен взглядами и идеями, обсуждение тенденций в мировой и российской легкой атлетике. Очень жаль только, что группа метателей находилась в это время на спортивной базе в Подольске.

Подготовка к чемпионату Азии

С хорошим настроением я покидал Москву. Впереди ожидал Адлер, где у нас был запланирован основной УТС перед чемпионатом Азии. Я не мог освободиться от острой ностальгии по сборной СССР и России. Я по-прежнему не востребован ВФЛА, «свой среди чужих, чужой среди своих» в этой организации. Не нужны специалисты высшей квалификации. Я уверен, что в сборной команде РФ должны работать тренеры, имеющие положительный опыт олимпийской подготовки.

15 сентября в 11.45 утра мы вылетели в Адлер, который встретил нас хорошей погодой и большой стройкой в связи с предстоящей Олимпиадой в Сочи. Мы почувствовали дыхание зимних Олимпийских игр. На спортивной базе «Юность» нас встретили доброжелательно. ВФЛА (в лице главного тренера Валентина Маслакова) предупредила о приезде нашей маленькой команды. Нас хорошо разместили. После обеда мы провели первую тренировку.

Я невольно отметил большие изменения на бывшей спортивной базе «Трудовые резервы». Теперь она официально именовалась «ООО «Юность» СК г.Адлер». Стадион выглядел помолодевшим, новая тартановая дорожка, новые сектора для метаний, особенно для метания диска. Несколько отменных кругов для диска с оградительной сеткой. Мы планировали пробыть в Адлере до 6 октября, больше 3 недель, и целенаправленно готовиться к чемпионату Азии (на УТС возлагали большие надежды). На тренировках мы должны убедиться, на что можем рассчитывать.

Наши задачи на УТС 3 недели:

- восстановить результативный ритм непрерывного вращения на левой стопе до 270 градусов;
- добиться безупречного финала (по форме и содержанию);

- добиться максимально низкого положения во входе в поворот;
- добиться оптимального сочетания стартовой скорости с финальным ударом;
- добиться полной ликвидации ухода назад в финальной стойке при смене ног;
- не смотреть на вылет диска, решая этот вопрос поворотом головы налево;
- добиться максимального прохода вперед через левую ногу с пробиванием правым плечом за круг (обод).

Вопрос силовой подготовки — прежде всего через утяжеленные снаряды.

СФП+штанга (тяжелоатлетические упражнения: рывок, протяжка, взятие на грудь — 70-80%). Добиться рекордного результата для 2009 года (сентябрь-октябрь).

Вопрос специальной быстроты — через применение облегченных снарядов.

Погода в Адлере нам благоприятствовала, купались в море, хорошие условия для тренировок — трудности Тегерана смыло, как морской волной.

На УТС в Адлере в течение 3 недель тренировались по недельному циклу:

Недельный цикл

Понедельник

Утро:

1. Разминка: бег, ОФП.
2. Н/мяч — 50 бросков.
2. Броски ядра 5 кг: 15 раз.
3. Диск 3 кг: с/м — 16 раз.
4. Диск 3 кг: с/п 9х(1,750 кг+2+1,750+2 кг).
5. Медленный бег по траве 8 минут, пресс 2х50.

Вечер: штанга

1. Разминка: бег 5 мин, ОФП.
2. СФП: 8 упр.х10.
3. Взятие на грудь: 4х50 кг, 4х80, 4х100, 2х120, 2х130 кг.
4. Тяга: 2х(2х130 кг), 2х150 кг.
5. Выходы на скамейку с каждой ноги: 3х(6х50 кг).
6. Имитация, диск 2,5 кг: 3х10.
7. Прыжки со скакалкой на двух ногах: 300+500 отталкиваний, пресс 50+50.

Вторник

Утро:

1. Разминка: бег 8 мин, ОФП.
2. Н/мяч — 50 бросков.
3. Гиря 16 кг — 15 бросков.
4. Диск: с/м 20х(2 кг+3 кг).
5. Диск: с/п 40х(1,750 кг+2+1,750+2 кг).
6. СФП — 10 упр.
7. Жим лежа: 15х20 кг, 10х50, 10х60, 3х(10х70 кг).
8. Фартлек 10х50 м. Баня 1 ч.

Среда

День отдыха. Море. Броски камней — 100 раз.

Четверг

Утро:

1. Разминка: бег 6 мин, ОФП.
2. Н/мяч — 50 бросков.
3. Броски гири 16 кг — 10 раз.
4. Диск: с/м 6х(2 кг+3 кг).
5. Диск: с/п 30х(1,750 кг+2 кг+1,750+2 кг).
6. Медленный бег 10 мин, имитации 2х10.

Вечер (штанга):

1. Разминка: бег 5 мин, СФП — 5 упр.х10.
2. Взятие на грудь: 4х60 кг, 4х80, 4х100, 2х120, 2х140, 5х70 кг.
3. Жим лежа: 10х20 кг, 10х60, 2х100, 2х120, 2х140, 1х150, 1х160 кг.
4. Приседания: 10х60 кг, 5х100, 4х130, 2х140, 2х170, 2х200, 2х(10х60 кг).
5. Прыжки через барьеры двумя ногами: 5х6 б.

6. Имитация с блином от штанги 5 кг.
7. Легкий бег 10 мин.

Пятница

Утро:

1. Разминка: бег 5-8 мин, ОФП.
2. Н/мяч – 50 бросков.
3. Броски ядра 5 кг – 15 раз.
4. Диск 3 кг: с/м – 20 бросков.
5. Диск: с/п 10х(1,750 кг+2+1,750+2 кг).
6. Имитация с амортизатором (финал) 3х10.
7. Легкий бег 10 мин.

Вечер (штанга)

1. Разминка: бег 5 мин, СФП – 5 упр.х10.
2. Рывок: 2х(2х60 кг), 2х(2х80 кг).
3. Тяга рывковая: 2х100 кг, 2х110, 3х(2х120 кг).
4. Жим лежа: 5х40 кг, 5х60, 5х80, 5х100, 5х120 кг.
5. Выходы на скамейку с каждой ноги: 6х60 кг, 2х(6х80 кг).
6. Имитация финала (перед зеркалом) с диском 2,5 кг.
7. Ступеньки: 3х10 отг.
8. Медленный бег, дыхательная гимнастика.

Суббота

1. Разминка: бег 7 мин, ОФП.
2. Н/мяч – 50 бросков.
3. Броски ядра 7 кг – 15 раз.
4. Диск 3 кг: с/м – 20 бросков (финал).
5. Диск: с/п 10х(1,750 кг+2+1,750+2 кг).
6. Фартлек: 10х50 м (переменный бег).

Воскресенье

День отдыха.

Поставленные задачи были достигнуты. Тренировочный объем выполнен – 741 бросок диска. Силовая подготовка: взятие на грудь – 150 кг; жим лежа – 160 кг; присед 4х210 кг. Диск 1,750 кг с поворотом – 69,0; диск 2 кг – 62-63 м; диск 3 кг – 51,50.

Последняя неделя сбора была посвящена подводке к отборочным соревнованиям (14-15 октября в Иране) на чемпионат Азии.

Нам нужен был старт

Неожиданно для нас на спортивной базе начался УТС для пограничных войск, с последующим проведением первенства страны. Для нас это стало приятной неожиданностью, ведь только в соревновательной обстановке можно проверить уровень подготовки спортсмена, особенно в нашем случае, когда необходимо убедиться, в какой степени удалось восстановить двигательный навык в метании правой рукой. В какой спортивной форме находится в настоящее время Эхсан – трудно сказать, поэтому я с нетерпением ждал первенства пограничных войск, особенно старта в метании диска среди мужчин.

Соревновательная атмосфера на стадионе, вернее в секторе, была оптимальной: тихая солнечная погода без дождя, но и ветра, участие принимали более 15 человек. Участники – молодые сильные ребята, но слабо подготовленные технически. Никто не смог оказать сопротивления иранскому спортсмену.

У Эхсана это был первый старт в официальных условиях: с судейским аппаратом и отличным сектором. Жаль, что не было правого ветра. Эхсан буквально рвался в бой, очень хотел показать высокий результат. В шести попытках мой

спортсмен достиг 63,54. Три попытки были неудачные. Эхсан был неудовлетворен своим результатом. И по окончании соревнований сделал еще две попытки. Он сбросил с себя скованность, и эффект усилился. В дополнительных попытках он добился 66,05. Он, наконец, прошел до конца по кругу и пробил правым плечом за обод круга. Это была большая радость. Свершилось! Тяжелый и упорный труд увенчался успехом: 66,05 – лучший результат в сезоне для Хадади и для Ирана.

Ко мне пришла уверенность: мой спортсмен готов к отборочным соревнованиям 14–15 октября в Анвазе.

Следует подвести итоги УТС в Москве–Адлере. За 30 дней выполнено 811 бросков диска (разновесов), достигнут результат 66,05. В технике метания диска восстановлены основные элементы техники, хотя остались еще проблемы, как в технике, так и в силовой подготовке. Я был полностью удовлетворен достигнутыми результатами. И, безусловно, тренировки левой рукой в течение 3,5 месяцев дали положительный результат. Теперь, самое главное, сохранить достигнутую форму до отборочных соревнований. Нас ждал трудный перелет и реакклиматизация в связи с перелетом по маршруту Адлер–Москва–Тегеран–Анваз. Я опасался за Эхсана, но заболел я.

Ребята улетели без меня в Тегеран 8 октября. Хотелось рвать и метать. В решающие дни я выпал из «игры». Перенес вылет в Тегеран на 5 дней. Я сильно простудился, температура 38,2. До соревнования оставалось 7 дней. Эхсан, на мой взгляд, был хорошо готов. Осталось провести 3-4 легкие подводящие тренировки. Соревноваться он умел в любой обстановке. Трудности его закаляли. Журналисты некоторых газет и его соперники преждевременно его списали. Им трудно было поверить, что Эхсан Хадади восстановился и готов бороться за место в команде.

Мне удалось прилететь в Анваз через Тегеран за 2 дня до соревнований. Уверенность Эхсана рассеяла мои сомнения, а последняя тренировка перед стартом убедила меня, что он находится на пике своей спортивной формы. Трудный перелет он перенес легко, без ущерба для кондиций.

Риск был большой!

Это был его первый официальный старт в 2009 году. Риск был большой! Спортивные эмоции могли разломать только что восстановленные двигательные навыки, особенно ритм метания. Для меня это тоже было испытание моей тренерской зрелости и мудрости. Любая неудача на отборочных соревнованиях была способна решить судьбу моего контингента на 2010 год.

Анваз – провинциальный город с населением 100 тысяч человек. В день старта собралось много народа. «Лига клубов Ирана» – это осенний чемпио-

нат Ирана по легкой атлетике, где отбирается команда Ирана на чемпионат Азии. Внимание всех зрителей и специалистов было приковано к мужскому метанию диска: висел вопрос – смогут ли братья Самими выиграть у Эхсана Хадади. Лидер легкой атлетики Ирана долго лечился, восстанавливался, но сумел ли он войти в спортивную форму?

Эхсан уверенно и методично размялся, сделал пробные броски и с первой попытки захватил лидерство (64,83) и удерживал его до пятой попытки, в которой совершил прекрасный свежий бросок, уверенно прошел по кругу и в слитном непрерываемом ритме и хлестким ударом достиг 66,19. Братья Самими ничего не смогли противопоставить Хадади во всех аспектах техники и подготовки. Мамед был сильнее своего брата Махмуда, он достиг 64,15. Это высокий результат, но недостаточен для победы над Эхсаном.

Я был очень рад и удовлетворен победой моего атлета. Мы преодолели много трудностей и проблем. Эхсан был просто счастлив, сделав, казалось бы, невозможное. Он обошел всех тренеров, и они его сердечно поздравили с убедительной победой и возвращением в сборную команду Ирана. Он вернул себе веру в достижении невозможного.

16 октября поздно вечером после отборочных соревнований мы вылетели в Тегеран. Радость, чувство победы, выполнение трудной задачи наполняли нас с Эхсаном. Глаза его светились победным блеском, он был со всеми корректен и предупредителен. Как же мне было приятно за этим наблюдать, какие положительные изменения приносит победа над соперниками и собственными эмоциями.

Задачи на 4 недели

В оставшиеся 4 недели мы хорошо потрудились. Каждая из них имела свой смысл и задачу.

1-я неделя – отдых, восстановление, профилактические меры и легкие установочные тренировки. Оценка физического и технического состояния. По опыту своему я знал, что отборочные соревнования отбирают много сил, создают стрессовую ситуацию и негативно влияют на техническое мастерство спортсмена, оставляя на последующие тренировки следы разрушения. В связи с этим обстоятельством коррекция основных элементов техники метания диска, на фоне оптимальной силовой и прыжковой (скоростно-силовой) подготовки.

Легкие технические тренировки, «школа» – подготовительные и подводящие упражнения, по технике с облегченными (1,750 кг) и соревновательными снарядами – не более 20 бросков с места и с поворотом. В силовой подготовке – СФП (специальные силовые упражнения с тренажерами и блинами от штанги), 8-10 упр. по 10 повторений — ▶

2 круга) = классика 5-8 тонн, 25-30 подходов за тренировку. Фартлек 10х50 м низкой интенсивности — 2 тренировки в неделю.

2-я неделя — приоритет: силовая подготовка 4-5 раз в неделю в сочетании с метанием утяжеленного диска 3 кг — 20 с/м, 10 с/п.

3-я неделя — задача трансформации силовой подготовки в специальную силовую подготовку для облегченного (1,750 кг) и соревновательного (2 кг) снарядов, параллельно решая вопросы скоростной и технической подготовки, совершенствуя основные технические элементы:

- во входе — вращение левой стопы на 270 градусов, акцент на широкое движение левой рукой;
- в финале — не смотреть на вылетающий диск, за счет максимального поднятия подбородка вверх и с установкой «смотреть в небо»;
- метать с поворотом без перескока, с максимальным пробиванием правым плечом за круг с поворотом головы налево;
- никогда не делать заступы за счет активной работы левой стопы вверх.

За 10 дней до чемпионата Азии участвовать в соревнованиях или сделать контрольные тесты для проверки готовности спортсмена. Цель — метнуть на уровне 64-65 метров.

4-я неделя — подведение к чемпионату Азии. При подведении к основным стартам тренеру нужно уметь «слушать» спортсмена, его субъективные ощущения, жалобы и просьбы. Главное, что мы одинаково думали и остерегались НЕ получить повторную травму правого плеча. При малейшем сигнале от Эхсана о неприятных ощущениях «слабого звена» я менял средства тренировки, облегчал упражнения, снижая интенсивность бросков или заменял метание диска имитациями или упражнениями со штангой. Заключительный этап подготовки к чемпионату Азии проходил в Тегеране.

Из-за проблем с транспортом и уютными переездами на стадион мы были вынуждены проводить спаренные тренировки: 1-я часть — техническая (метание диска), а после короткого отдыха и стакана чая следовала силовая в зале штанги.

Несмотря на городские трудности, нам удалось успешно провести в жизнь намеченные планы.

Итог: 14 технических тренировок, 464 броска диска, 12 силовых тренировок (по 5-8 тонн, по 25-30 подходов), тест — метание диска 2 кг — 63,84 за 9 дней до старта.

Год не пропал даром

10 ноября мы вылетели через Дубай (с пересадкой) в Гуанчжоу. Перелет был трудным — 8 часов. Прибыли в Китай за 3 дня до старта на чемпионате Азии 14 ноября. Необходимо подчеркнуть, что вопрос адаптации и акклима-

тизации в чужой стране всегда сложный и решается индивидуально. Сколько раз я наблюдал за собой и за своими спортсменами, как после прибытия в другую страну после усталости от переезда начинает нарастать волна возбуждения. Китай — страна необычайно интересная и загадочная. Природа, язык, архитектура, музыка, народ. Все это в совокупности очень сильно возбуждает. Вся мудрость тренера состоит в том, чтобы на этом возбуждении прийти на сектор.

Я всегда буду помнить стратегическую ошибку руководства сборной команды СССР в 1968 году. ВНИИФК, КНГ убедили тренерский совет в том, что в целях оптимальной акклиматизации необходимо прибыть на Олимпийские игры в Мехико за 40 дней. В результате — это было худшее выступление сборной команды за предыдущие годы. Команда отсоревновалась на контрольных стартах, вместо возбуждения появились апатия, всем участникам все надоело, некоторые спортсмены получили травмы, в том числе лучший наш спринтер Владимир Сапег.

У нас с руководством федерации Ирана была договоренность — прибыть в страну проведения соревнований за три дня до старта в своем виде. В день прибытия — отдых, восстановление после перелета. Во второй день — разминка на стадионе: техническая и силовая. Это важный этап в подготовке к соревнованиям. Разминка — сложная психологическая процедура.

Третий день — старт!

Задача разминки: снять излишнее напряжение и определить свое состояние. Упражнения на гибкость, несколько пробных попыток, для силового тонуса после силовых упражнений — взятие на грудь (до 140 кг) 3-4 подхода по 4 повторения, жим лежа (до 120 кг) и приседания. Ничего не переделывать и не добиваться очень хорошей попытки.

Как говорят спортсмены и тренеры, — за 3-4 дня до старта организм «закрывается» копить нервную энергию. А на чемпионатах мира и Олимпийских играх роль разминки играют квалификационные соревнования. Поэтому опытный тренер хорошо знает, когда спортсмену достаточно разминаться, чтобы не оставить на разминке свой лучший результат, то есть не переразмяться и не превратить разминку в тренировку.

Чемпионат Азии закончился победой Эхсана с результатом 64,83. Соревнования проходили в дождь и холод. Все было мокро и сыро. Лучший результат удалось показать в первой попытке. Еще раз убедился, что успешная первая попытка — ключ к победе. Товарищ по команде Мамед Самами был вторым — 64,15, но больше ему сделать не удалось.

Эхсан Хадади стал чемпионом Азии в четвертый раз. Год не пропал даром. Мы с ним преодолели боль, страдания и со-

мнения и снова стали первыми в азиатском регионе. Китай, Индия, арабские страны не смогли подготовить достойного соперника Эхсану. Эхсан восстал из «пепла».

Необходимо отметить, что Эхсан Хадади обладает очень сильной мотивацией при достижении цели. Он очень амбициозен и носит в своем сердце еще одну большую мечту — чтобы его знали все в Иране. Он любит спрашивать, особенно у мальчишек. Кто он?! И когда его узнают, с радостью дает автографы. Он мне часто повторял: «У нас в Иране любят только чемпионов, а если фаворит проигрывает, его забывают». Это его девиз, кредо — быть только первым. Его мечта — быть героем своего народа.

Олимпийский комитет Ирана был полностью удовлетворен победой Эхсана. А президент федерации легкой атлетики Керами продлил мне контракт на 2010 год — год Азиатских игр, а для Ирана это очень престижные соревнования.

Подведем итоги, что нам удалось сделать за длинный и трудный 2009 год.

1. Соревновательная подготовка: всего два официальных старта — чемпионат Лиги клубов Ирана 16 октября в Анвазе (Иран) — 66,19; чемпионат Азии 14 ноября в Гуанчжоу (Китай) — 64,83; чемпионат Пограничных войск России (вне конкурса) 2 октября в Адлере (Россия) — 66,05; тесты на контрольных тренировках 20 августа — 62,50, 20 сентября — 63,20.

Следует отметить, что два официальных старта в течение года — это чрезвычайно мало. Это первый случай в моей тренерской практике. Он свидетельствует о больших потенциальных возможностях Эхсана Хадади.

2. Годичный объем равнялся 4042 броскам диска, из них 550 бросков левой рукой.

3. Указанный тренировочный объем был выполнен на 209 тренировках.

4. Прошедший 2009 год закалил и укрепил веру спортсмена в свои силы и возможности.

5. В тренировочный процесс были внесены коррективы: исключили гирию 5 кг в тренировочных бросках; жим лежа — выполнять упражнение только узким хватом; выполнять оптимальное количество бросков диска.

6. Регулярно 1 раз в месяц консультироваться с врачом и делать контрольные снимки УЗИ.

7. 2010 год — это Кубок мира и Азиатские игры. Они проводятся один раз в четыре года. Победа в этих соревнованиях очень почетна и требует отличной подготовки.

Но я был убежден, что после очень трудного и тяжелого сезона нам доступно невозможное! ♦

Продолжение следует.

Подписка-2015. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

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

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала

«Легкая атлетика»

ИНН 7724102962,

КПП 770201001

р/с 40702810838070100578

Московский банк

Сбербанк России ОАО, г. Москва

БИК 044525225,

кор.счет 30101810400000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2015 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



ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

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

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва БИК 04 4 5 2 5 2 2 5
(наименование банка получателя платежа)

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

за подписку на 1-е полугодие 2015 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 04 4 5 2 5 2 2 5
(наименование банка получателя платежа)

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

за подписку на 1-е полугодие 2015 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

Подготовка ног спортсмена

Продолжение. Начало в № 9–10 за 2014 год. Журнальный вариант.

Павел ГОЙХМАН
и Елизавета СОСИНА,
заслуженные тренеры
СССР и БССР

Как в общих чертах мы пришли к нашей методике (1950–1953 годы).

Начали с плотности количества серийных выталкиваний, имитируя с трех, пяти шагов друг за другом отталкивание в прыжке в высоту, на разные расстояния.

Позднее перешли к серийным прыжкам, на низкой высоте, через планку. Выполняли их повторно 3–5 прыжков с укороченного разбега, без остановок, главное, уже «на время». Затем продолжали задание, но, постепенно поднимая планку, пытались сделать прыжки в пределах того же времени.

Делая серийные «выходы-выталкивания», мы готовили техническое мастерство в виде только отталкивания в прыжке в высоту. Выполнение их друг за другом создавало и эффект качественности целенаправленного технического освоения.

Когда стали применять эти серии прыжков через планку с укороченного разбега «на время», то оказалось, что на фоне техники всего прыжка более выражено тренируем специфичную функциональную готовность. Почему происходит подобное?

После начального прыжка прыгун быстро (бегом) возвращается к началу разбега и без остановки снова прыгает через планку! Потребность кислорода возрастает, что именно и влияет на функциональные изменения в момент прыжка. Чего достигли? По сравнению с начальным приемом узкого воздействия в серийных выталкиваниях, переместили характер режимов усилий в зону технического, психологического и функционального значения одновременно. Тем самым акцентируем тренингом условия, похожие на соревновательные.

В таком задании происходит накопление, конденсация специфического генного выражения через изменение функций клеток. Следовательно, действуем тренингом, чтобы создать более долговременный структурный след. А это позволяет системам организма, при очередном возобновлении тренировки в прыжках, быстрее выйти на требуемый высокий уровень.

Строение мышцы

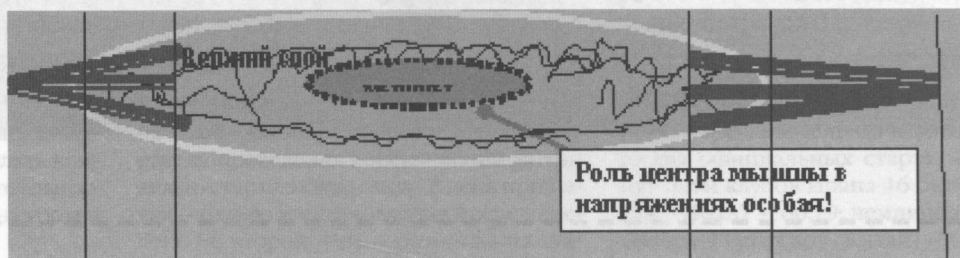
Мышца состоит из трех отделов: 1) конечной сухожильной части; 2) затем части сухожилия, широко переходящего в мышцу и 3) основной массы мышцы, состоящей из волокон.

Именно в переходе сухожилия в мышцу (зона 2) нужна особая подготовка, ради эластичной упругости брюшка мышцы (зона 3).

ими в зоне 2, где сухожилия переплетаются коллагеновыми волокнами с мышечными. Кстати, мышечные волокна (в зоне 3), также имеют в своем строении элементы коллагена.

Есть тому фактическое доказательство. Кенгуру с рождения передвигается только подскоками и прыжками, поэтому волокна ее мышцы на бедре (зона 3) все переплете-

готовки часто определяют визуально, по факту увеличения объема мышцы. Считают, что их объем определяет «силу» мышцы для всех движений, в том числе и прыжковых. Но при этом сухожильные зоны выпадают из внимания, оставаясь без особой тренировки.



1 2 3 2 1

Зона 1 обозначает непосредственное сухожилие

Зона 2 обозначает район вплетения сухожилия в мышцу

Зона 3 обозначает мышечное брюшко и центральную его часть

Роль и значимость сухожильной зоны мышц

Обычно специалистов волнует вопрос, как сокращаются волокна мышечного брюшка. О мышцах и их строении сказано многое, но нас интересует мало попадающая во внимание сухожильная часть. С нашей точки зрения, сухожилия имеют огромное самостоятельное значение и требуют направленной на них тренировочной работы.

Все сухожилия построены из коллагеновых волокон и отличаются большой упругостью. Они главная часть мышцы, от которой зависит масса факторов, влияющих на уровень выполнения движений в спорте.

Сухожилия необычайно прочны на растяжение в зоне 1 и не выполняют роль, характерную для натягиваемой резины. Они, наоборот, препятствуют своим тонусом растяжению. Основная упругая, рабочая, фаза осуществляется

ны сухожильными нитями. Роль сочетания у кенгуру разных видов подскоков для этого велика.

Продуманная смена специфичных для вида спорта условий, смена режимов позволит перестраивать клетки сухожилий и мышц, целясь в одну точку – создание специальной упругости.

Есть еще один неоспоримый факт. Клетки, из которых состоят волокна сухожилий, отличаются по своему содержанию на разных возрастных этапах роста организма, что во многом определяет разницу их двигательных способностей. Следовательно, приходится искать на каждом возрастном этапе необходимую специфику тренирующих упражнений.

Не анализируя строение мышцы в целом, многие считают, что сухожилия и связки готовятся сами по себе. Якобы, их развитие происходит попутно за счет тренировки мышцы в целом. Успех под-

«Силовое» мышление — глубокое заблуждение, и потому не достигнутые такими нагрузками результаты далеки на самом деле от возможного, что дала нам природа.

Мышцы и соответственно связочно-сухожильная часть имеют определенный тонус. Меняя его за счет психоэмоционального состояния, спортсмен может значительно увеличить мощность их работы.

Например, спасаясь от преследования зверя, человек запрыгнул на забор, высота которого всех изумила. Такое влияние стрессового состояния, по сути, — выражение психологической энергии. Поэтому мы еще раз, пусть назойливо, но напоминаем роль психики и зависимости от её проявления функциональной возможности в усилиях мышц. А это не путь узкого силового развития.

Спортивный период жизни в разных видах спорта ог-

раничен из-за неспособности сухожилий ног выдерживать многолетние нагрузки. Они перестают в достаточной мере амортизировать разные виды толчковых ударов и давлений.

1. Стираются в коленном суставе хрящевые образования, геолоидные покрытия концов костей бедра и голени.

2. При давящем соприкосновении происходят также изменения внутри костей, а не только суставных поверхностей и связок.

3. В ряде видов спорта огромная сила давления на ноги создает новые ситуации для сочленений в суставах ноги, колена и голеностопного сустава, особенно в достаточно «хрупкой» стопе. Следует учесть обстоятельство, что в строении только стопы оказалось 27 костей.

Стопа касается грунта первой и принимает еще на себя сверху давление инерции веса тела. Задания с принудительным (с помощью партнера) растягиванием суставов ноги служат в определенной мере реабилитации.

Успешное функционирование мышцы невозможно без целевой направленности тренировочных нагрузок сухожильной зоны.

Для улучшения результатов в упругих, эластичных движениях работа сухожилий фактически основная. Сухожильные зоны позволяют мышцам предельно включить свои усилия, обеспечивая успех движения.

Вибрация конечности — другое состояние мышечного напряжения, которое значительно влияет на связки. Нам, с учеником Габриэлем Паз, пришлось быть у физиотерапевта по поводу травмы ноги. Там предложили использовать специальный аппарат. Его площадка вибрирует при регулируемой частоте и силе. Габриэль — большой выдумщик, и он создал большую группу интересных упражнений на опоре одной, двумя ногами, при разной степени угла сгибания ног в суставах. В этих условиях возникает совсем другого рода напряжения на ноги. Оказалось, что эти вибрационные удары снизу по стопам от площадки, при полусогнутых коленях или стоя только на носках, создают очень значительные нагрузки.

Для стратегии тренинга есть важное обстоятельство. Средняя мышечная часть может сокращаться или растягиваться. Но в давящих или сопротивляющихся разгибанию режимах, создающих напряжения на суставы, успех работы в основном зависит от готовности мест перехода сухожилия в мышцу (зона 2)!

Часто в разных местах ноги возникают травмы. Большинство их вызвано соотношением развития мышечной части, превалирующей над сухожильной.

Когда такое происходит? В объеме предлагаемых нагрузок не учитывают разницу быстро растущей силы мышечной массы, в то время как связочно-сухожильная ее часть — отстаёт. Такое положение усугубляется тем, что обычно нагрузки в существующих стандартных вариантах воздействуют на среднюю часть мышцы, что опережающе увеличивает ее мощность относительно других.

Мы, наоборот, исходим из идеи нацеленности напряжения. Стараемся создать в упражнениях усилия в местах перехода основной части мышцы в ее сухожильное продолжение (зона 2).

Упражняясь, надо одновременно продумать, как развивать в равной мере и мышцы-антагонисты. Иначе основная группа будет терять в эффективности своего мышечного напряжения. Обычно недостаточное внимание получает работа для мышцы задней поверхности бедра.

Необходимо одновременно с мышцами упражнять также уровень готовности связочно-сухожильного аппарата суставов. Тогда возрастет способность проявления упругости.

Без этого трущиеся части оболочек костных покрытий оказываются в процессе тренинга в состоянии постепенного ухудшения, как и менисковые образования. Происходящее можно тогда образно назвать опережающим «старением» суставов. Степень укрепления связок напрямую обеспечивает сохранение менисковой части сустава (коленного) позволит постепенно прибавить

объем тренирующих технику заданий. При предлагаемом спортсмену упражнении тренер может проверять свои расчеты путем накладки руки на район ноги и ощутить действительно ли работает нужная группа мышц.

Но знание всего перечисленного отнюдь не есть окончательное умение его использовать. Поэтому нельзя забывать упражнения на растягивание конечности, освобождая суставные щели от предвещающих нагрузок.

Упражнения с преодолением или сопротивлением давлению — это совсем другой род режима для нагрузок.

Ударное давление может быть сверху весом тела, а также снизу при неровностях почвы (фристайл и др.).

Есть для сухожилий еще важные упражнения, как давление вниз, сохраняя ногу в статическом состоянии, как бы удерживая давление, идущее снизу. Выполнять его надо без изменения статической позы ног. Подобные стационарные режимы вызывают не столько работу брюшка мышцы, сколько активное напряжение в связках и сухожилиях.

При работе, выполняемой за счет сокращения мышечного брюшка, сухожилие фактически «пассивно». Оно находится в определенном тонусе, и его роль в основном передаточная, удерживающая. Оно фактически удерживает в момент выполнения работы мышечную массу. Но есть упражнения, связанные с сопротивлением разгибанию. Например, тяга за ступню, попытка разгибать предварительно согнутую ногу или давление на полусогнутую ногу, стараясь ее силой извне, наоборот, согнуть.

Такого характера напряжения в нагрузках почти отсутствуют. Но если вдуматься, то сопротивляющейся или уступающей, также тянущей силе, противодействие им создает большое напряжение, прежде всего, на сухожилия.

Сухожилия и мышечная сила

Силу обычно понимают в выражении величины поднимаемого веса или передвигаемого груза.

Чем и как следует развивать ноги

1. Условия и приспособления:

- С резиновой лентой в виде петли на стопе для растягивания.
- С кольцом из ленты резиновой (см. ниже систему «силовая гибкость»).
- С весом, отягощением.
- С сопротивлением партнера, тренажера.
- Сочетание с упражнениями в воде/подскоки, бег на месте, плавание с ластами.
- Прыжковые задания в сочетании разнообразных условий грунта и требований к выполнению.

2. Особенности режимов:

- Динамический, преобразованный чередованием сопротивления непрерывно в каждую сторону.
- Уступающий или сопротивляющийся сгибанию.
- Удержание при тяге за ногу, сопротивление давлению веса на ноги в тренажере лежа или, наоборот, сопротивление разгибанию суставов.

3. Методы по характеру нагрузочных движений:

- Дробно-парциальные.
 - Равномерные.
 - Ускоряющиеся, замедляющиеся.
 - Меняя дуги направления (выполнять непрерывно без пауз в крайних точках).
- #### 4. Целевые упражнения:
- Спрыгивания с отскоком.
 - Подпрыгивания ритмичные, доставая повышающийся предмет.
 - Скачки, продвигаясь на носках, как бы отщелкиваясь, проводя прямую ногу назад под себя.
 - Для задней поверхности бедра, стоя на коленях, закрепив ступни в стенке, — наклоны и разгибания туловища.

А то, что мы называем силой при движениях с предварительным разгоном, на самом деле есть проявление упругих мышечных свойств. Успех проявления упругой силы связан в основном с тонусом сухожильной зоны, через которую мышце удастся, сокращаясь, проявить силовой компонент напряжения.

Понятие термина «толчка» в беге на самом деле обманчиво заставляет думать о силовых подготовительных упражнениях, не имеющих характерного отношения к

условиям бега и прочих видов отталкиваний. По сути, мгновение при отталкивании в прыжке с разбега есть реализация, за сотые доли секунды, горизонтальной скорости. Почти отсутствуют в упражнениях нагрузки в условиях двойного (постановка и отдача) характера усилий, а это и есть выражение упругости.

Обычно в заданиях, когда поочередно нагружаем порциями «силовых» усилий для мышечной массы, мы не готовим ее в условиях проявления упругости для мгновенного действия.

Тренировка упругой силы отдачи в ноги в отталкиваниях возможна только при наличии горизонтальной скорости разбега. То есть ноги следует упражнять в условиях предварительно получаемой, пусть даже небольшой, скорости разбега, как бы сходу.

Прыгнувший первым за 18 метров в тройном прыжке Джонатан Эдвардс, на последних пяти метрах разбега имел скорость, равную, как при беге на 100 м с результатом 10,00. Отсюда при опоре на грунт становится главным начальное усилие, а не его середина или окончание. А начальное усилие заставляет думать, как тренировать упругий отскок!

Кроме этого требуется еще предельная величина усилий именно в начальный момент опоры. Поэтому следует предельно приблизить упражнения к условиям, с учетом работы их сухожильной части в моменты, типичные при беговом или прыжковом отталкивании.

Главное при встрече с опорой — создать встречное усилие ради «взрывного» преодоления принудительного сгибания в суставах ноги. Возникают в таком случае встречные напряжения, где основное усилие — вначале сдерживающее. Точнее, противоположно направленная разгибающая сила ради преодоления силы, сгибающей колено.

В тренирующих условиях не стоит терять представленные спортсмена не только об условиях проявления формы движений, но и возникающих при этом ощущениях. Надо искать пути обучать спорт-

смена чувствовать в движениях усилия мышцы и регулировать разные ее степени.

В общих чертах, вариативно-комплексный метод предполагает разное сочетание между собой силовых, прыжковых и других движений, а также очень важны разнообразные соскоки ради мгновенных отпрыгиваний от грунта.

Следует разнообразить условия и формы этих заданий. Они выполняются сериями, в которых сочетаются напряжения разного характера. Предположим, доставание подвешенной сверху ленты с каждым отталкиванием поднимаемой выше и затем опускаемой. Когда лента находится низко, то ее можно доставать головой, а когда поднята выше, то следует касаться сразу обеими руками. Это можно делать, спрыгивая дальше вперед, можно выполнять с «разбега» в 1-3 шага. Именно такие условия дадут основное выражение «упругой силы».

Особенности развития сухожильных зон

При выборе упражнений проблема состоит в том, где и когда большая степень напряжения попадает на сухожильную, а не только на мышечную массу.

Ответ очень простой. Когда мышечная масса сокращается по полной амплитуде, тогда сухожильная выполняет опорную функцию для нее. Служат как бы окончаниями для опоры при тяге мышечной массы. Например, вставание из глубокого приседа.

Наоборот, напряжения, связанные изначально условиями только частичного сгибания в суставе, при малой амплитуде почти не вызывают уменьшения длины мышечного брюшка, а в основном меняют только его тонус. Резко выражено воздействие для подготовки сухожилий, когда движения выполняются очень медленно и еще с остановками при увеличивающемся с каждым разом угле сгибания. Именно такой прием больше воздействует на сухожильную массу мышц, делает ее более активной в зоне 2.

В этом случае мышечная масса напрягается, но не со-

кращается в комок, как при полной амплитуде динамического режима. Мышечный тонус в таком приеме позволяет сухожильным окончаниям развивать предельно упругое напряжение, сопротивляясь создаваемому давлению в момент медленного приседа или подъема. При остановке приседания происходит особое напряжение в середине сгибания в коленном суставе. Такой вариант выполнения упражнений характерен для всех других упражнений в развитии ног.

Тренирующие движения, в большей мере действующие на сухожильную массу, могут также быть мелкими, частыми, как бы серией импульсов. Они выполняются сгибаниями и разгибаниями в пределах небольшого угла.

Такие режимы напряжений связаны с обратным сопротивлением давлению или растягиванию. Например, перетягивание каната или, наоборот, переталкивание, а также сдерживание напора двигающейся на тебя массы тела партнера. В статическом варианте создается принципиально другое напряжение, например, сопротивляясь попыткам принудительно согнуть или разогнуть ногу.

Есть еще вариант (в положении лежа на спине) безостановочных движений сгибания и разгибания в условиях создаваемого партнером сопротивления. Для полноценного успеха в упражнении необходимо удержание именно за дистальный конец ноги.

Такое непрерывно противоположное сочетание напряжения создает для синергистов и антагонистов чередование противоположных напряжений. Это режим укрощения антагонистов и синергистов мышечных массивов при совмещающей для них вариант режима нагрузки, что необычайно функционально важно обстоит.

Нужен партнер или возрастающая тяга резиной в обе стороны, наконец, специальный тренажер, который будет показан в соответствующем разделе ниже. Такие нагрузки, кстати, создают и большее выражение «упругой силы».

Для характерной начальной активности сухожильной массы необходимы разовые, ударные напряжения. Как соскок с высоты вниз, для высокого отскока приземляясь на пол, в песок или на упругую поверхность.

Роль колена

Хотя упругость стопы и голени очень важна, все-таки решающим амортизатором будет коленный сустав.

Обратите внимание на роль колена, оно проявляет упругость в разных видах спорта далеко не одинаково.

Так, фигурист, приземляясь после прыжка, имеет очень упругое, фиксирующее сгибание, усилие в колене. Если оно сгибается больше оптимального значения, то теряется равновесие, голова в такие моменты также выходит из зоны опоры стопой.

То же возникает в приземлении после прыжка с трамплина, в гимнастических соскоках, когда колено недостаточно проявляет свою упругость. Нога должна упруго встречать приземление!

Даже лыжнику надо финишировать, сохранив упругость в коленях, чтобы удерживать резкость шагов.

Другой характер выражения упругости — это почти постоянно согнутое колено во время лыжных гонок, в фигурном катании. Во всех случаях необходима длительная работа на выносливость, играя упругими напряжениями в колене.

Естественно, требуется пересмотр традиционной тренировки, в которой главенствует особо выраженная мышечная накачка. Специальная мышечная работа связана с упругими свойствами сухожильной массы, а не только прямолинейно понимаемой и тренируемой мышечной силой.

Как выглядят режимы напряжения в предлагаемых условиях нагрузки

При комплексно-вариативном методе для режимов работы ног может быть: динамическая работа, изотоническая, статическое удержание во время сохранения позы, преодоление сопротивления, уступающий режим, встречное

разгибание (соскоки), вибрирующее состояние тонуса мышц.

Особо напрягаются (до состояния вибрации) сухожильные массы, удерживая определенную позу в начале движения.

Для конкретного вида спорта нужно разнообразие режимов напряжений.

Подбор упражнений, соответственно, меняет их особенности усилий и степени тонуса для выражения особых способностей мышечных волокон.

Такие нагрузки в основном связаны с сопротивлением для самых разных режимов движений и в определенных позах ног. Часть разрозненных упражнений существует в практике массовой работы тренеров, но необходимо придумать блоки упражнений, где в большей мере будет создаваться конкретное воздействие на связочно-сухожильный аппарат. Изобилие моментов упражнения требует серьезного оперативного усилия мышления у тренера.

Задания для развития сухожильных зон

Цель: развитие сухожильной массы и фасций нетрадиционными формами упражнений и определенной динамикой усилий.

Упражнения можно выполнять лежа, сидя, стоя, что меняет степень нагрузки на зоны мышц ног. Предлагаем несколько примеров:

Вариант подскоков и других форм при удержании постоянного угла сгиба коленей, тогда напрягается мышечное брюшко для удержания постоянного угла сгиба коленей.

Другое задание: поднимаясь при согнутых коленях на носки, подпрыгивать за счет стопы, что заставляет в большей мере работать уже сухожилия. При этом следует менять амплитуду, постепенно чередуя угол сгибания в колене, что изменит влияния на разные места, в том числе и в стопе.

В исходных положениях, лежа на спине или на груди, или стоя, двигать закрепленную между рук партнера конечность, поочередно в разные стороны. Удастся его сопротивлением создавать напряжения в одну и сразу другую сторону.

Такой же вариант чередования напряжений в обе сто-

роны, но делать при неподвижно удерживаемой конечности. Упражнения лежа, с попыткой преодолеть сопротивление в местах упора, разводя или сводя прямые ноги.

В упражнении лежа на спине поочередно сжимать упругий предмет стопами. При этом можно менять угол сгибания в коленях, поднимая и опуская ноги.

Удержание статичной позы ног значительное время, в конечном счете, приводят к возникновению вибрации, что, очевидно, вызывает особое тренирующее влияние на состояние связок.

Позы в статике заставляют работать именно связки, сухожилия. А в динамических движениях подобное не происходит, и связки получают другой режим работы.

Задания для развития «силовой» упругости ног

(задания с тренажерными приспособлениями)

● Работая со скакалкой, можно чередовать: вращение туловища по вертикаль-

ной оси, бег вперед, меняя скорости оборота скакалки, меняя акценты в подскоках с двойным прокручиванием, стоя на наклонной плоскости или продвигаясь в горку.

● Подскоки с доставанием различных предметов. Можно использовать специальные стойки с планкой.

● С силой давить сверху одной ногой на упругий поролон, лежащий на мостике, или слабо надутый мяч.

● Упражнения для ног в тренажере лежа.

● Упражнения босиком: «гусеница», ходьба, не опуская пятку, или устоять на носке одной ноги на наклонной поверхности.

● Бег зигзагами, поставив две параллельные линии конусов. Можно менять расстояния между ними или ширину расстановки. Это позволит в каждом отрезке бега менять в зонах ног степень напряжения.

● Продвижение в горку или с горки: боком, лицом, спиной вперед.

● Стоя на трубе (разного диаметра): катание, перебирая

ступнями для продвижения вперед, ходьба по поперечно лежащим трубам, сохраняя равновесие.

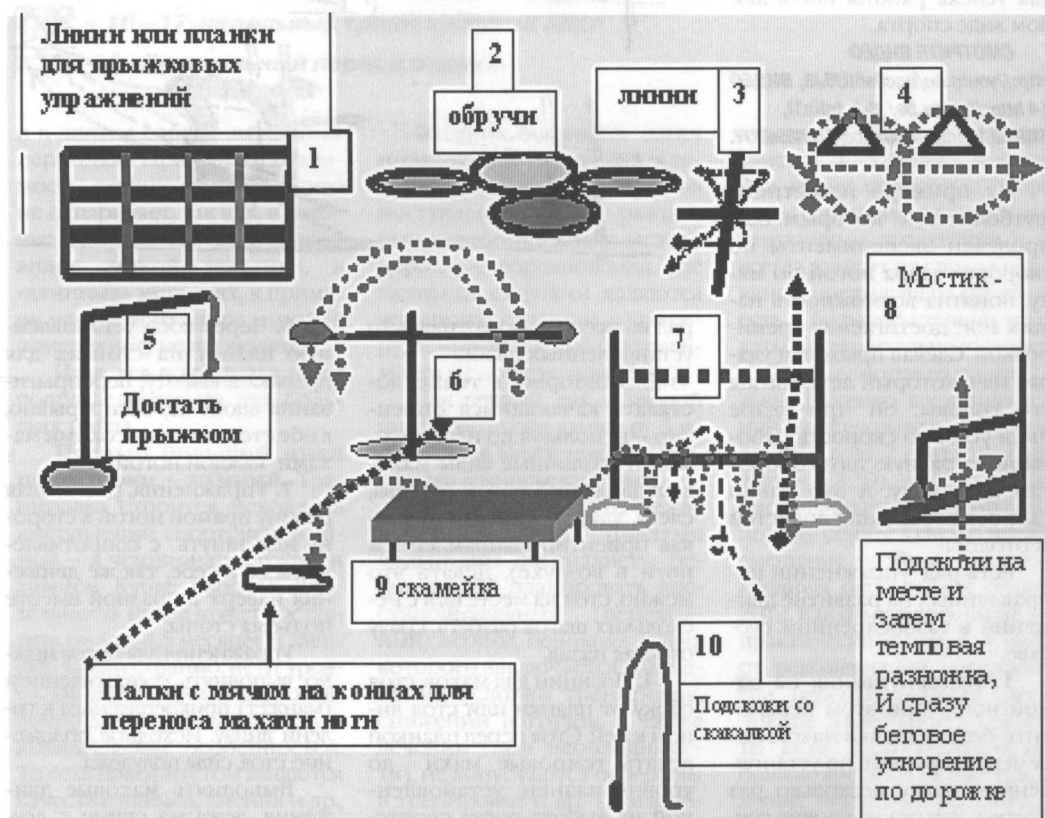
● Трубы: встать на две ноги, удерживать равновесие в разных позах рук или ног, с весом в руках и движения его во все стороны.

● Стоя на трубе, перебрасывать друг другу набивной мяч, то же, но в положении полуприседа.

На трубах: стоя, расставив ноги, на лежащем сверху куске фанеры, сохранять равновесие, то же стоя на носках стоп.

● Обегать конусы, расставленные в прямой линии на малом расстоянии один от другого, частыми и мелкими шагами, предельно быстро. Голову стараться удержать над прямой линией.

● Спрыгивание со скамейки, после приземления мгновенно перепрыгивать планку или поочередно несколько установленных подряд. Высота планки постепенно увеличивается. А если их несколько, то варьируется между собой.



Выполняем: всевозможные подскоки, соскоки, выпрыгивания, спрыгивания, доставания рукой, головой. Происходит укрепление стопы, голени и голеностопного и коленного суставов. Разрабатывается маховое движение переносом ноги через вертикальную палку, доставание ею ориентира и темповыми махами с места на предмет (ориентир, планка). Желательно работать короткими порциями и их надо во время работы менять, чередуя приспособления между собой для вариативно комплексной нагрузки.

- Подскоки на месте, стараясь не работать в коленях, а только стопой. Акцентировать каждое третье отталкивание вместе с работой рук.
- Сочетание вышеперечисленных упражнений, чередуя два или три из них между собой, но без паузы после окончания каждого из них.

При желании тренера, возможна масса других вариантов упражнений подобного направления для импровизации любых из указанных заданий.

На схеме (см. с. 17) приводятся образцы снарядов и примеры вариантов упражнений.

Маховая и силовая гибкость

Есть самостоятельные направления для подготовки ног. Это маховая гибкость и силовая гибкость.

Разнообразие направления движений ногами обеспечивается за счет тазобедренного сустава. Развитие скорости, силы, амплитуды, которую без гибкости не обеспечить, принципиально важны для успеха работы ног в любом виде спорта.

СМОТРИТЕ ВИДЕО

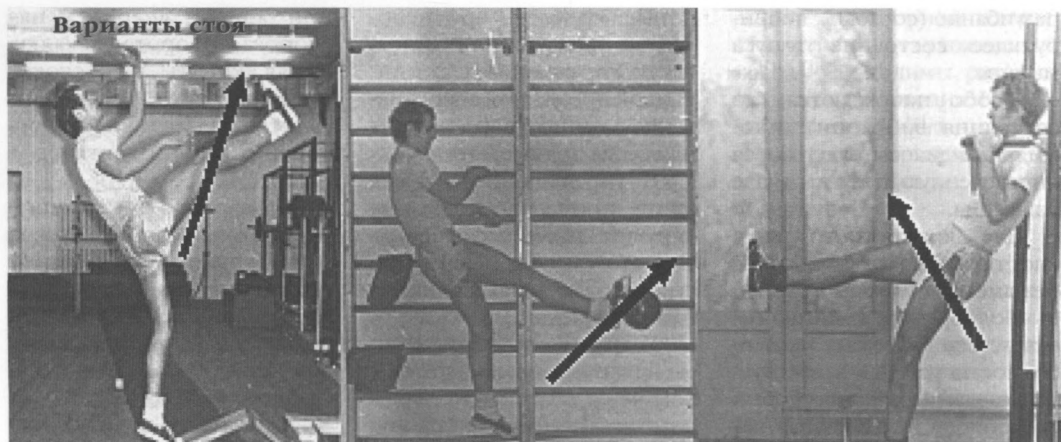
<http://youtu.be/ugc0s6tU6J8>, ВИДЕО 14 http://youtu.be/B-h_tqKnTI, ВИДЕО 15 <http://youtu.be/27crVf5sDOY>.

На примере известного футболиста, с которым был проведен эксперимент по скорости удара ногой по мячу, понятна возможность наших ног, достигаемая тренировкой. Сделав прыжок и ударяя мяч, который летел выше его головы, он при ударе имел уловную скорость работы ноги равную пяти оборотам в секунду. А это равно скорости вращения лопастей вертолета!

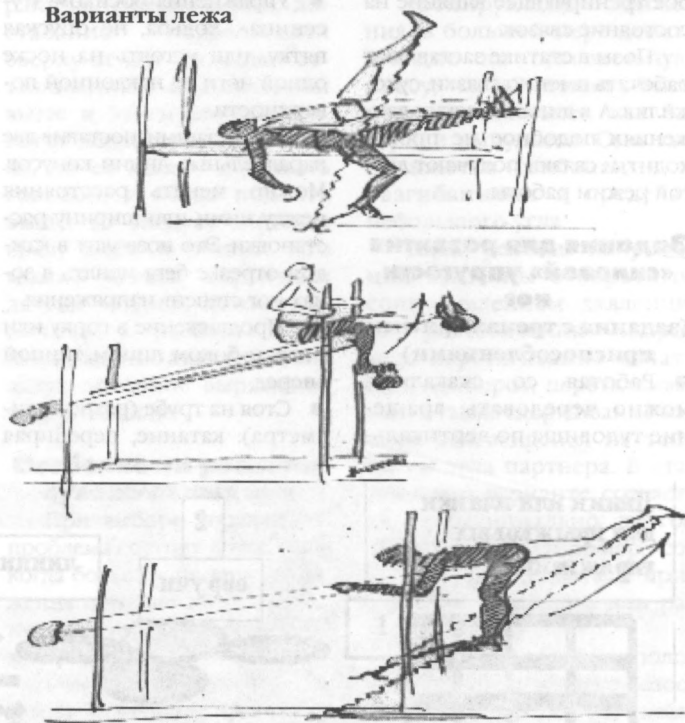
Есть ряд упражнений направленных на развитие движений в тазобедренном суставе.

1. Подпрыгивания на одной ноге, при этом переносить без остановки махом ногу через вертикально установленную палку несколько раз подряд. Высота на уровне груди или несколько выше. Образец устройства, есть в таблицах с упражнениями и пример на видео.

2. То же задание, но, продвигаясь вбок подскоком на ноге, резко переносить свободную от опоры ногу через



Варианты лежа



ряд из несколько вертикально установленных палок.

3. Повторно, в темпе, доставать качающийся ориентир — используя по необходимости различные виды маховых движений ногой (справа, слева, ударом снизу, или толкая ориентир выпрямлением ноги в воздухе). Делать это можно, стоя на месте или с нескольких шагов разбега, сразу отбегая назад.

4. Позиции для махов: стоя сбоку от планки или стоя лицом к ней. Стоя перед планкой делать темповые махи до уровня планки, установленной на высоте роста спортсмена. То сделать же с одного шага, то же постепенно поднимая планку на небольшую высоту.

5. Следующий вариант, — выполнение «на время» определенного количества махов, от трех до восьми.

6. Через косо установленную планку на стойках для прыжка в высоту, перепрыгивания вдоль ее, непрерывно, в обе стороны, с высокими махами каждой ногой.

7. Упражнения, растягивая резину прямой ногой в сторону или тянуть с сопротивлением её к себе, так же движения наверх на разной высоте подъема стопы.

Упражнения для махов можно выполнять с отягощением (манжет) прикрепляемым к голени внизу. Исходное положение: стоя, сидя, полулежа.

Выполнять маховые движения, лежа на спине с легким сопротивлением при движении ноги в обоих направлениях, с помощью партнера.

8. Несколько дополнительных вариантов условий нагрузки, демонстрируют фото, расположенных ниже.

Такие махи можно делать в разных исходных положениях опорной стопы, так и меняя положение наклона туловища.

● Существуют всевозможные позиции движений ног при непрерывном напряжении частично растянутой ленты. Есть разные варианты конструкций в виде кольца из ленточной резины и полотняной ленты.

Задание: растягивать резиновое кольцо одной или двумя ногами. При сочетании необходимо использовать затем еще и полотняную ленту. Тем самым создаются другие условия режима напряжений и смены влияний на эффекты воздействия в мышцах.

● Силовая гибкость увеличивается при удлиненном рычаге — планкой, закрепленной к подошве стопы. Конструкция приспособления желаемых параметров обеспечивает уровень необходимых усилий. К дальнему концу планки крепят небольшой груз или резиновую ленту. Возможны движения стопой во все стороны и по кругу. Свободный конец резины можно самому удерживать руками. Все это комплекс упражнений, в том числе для голеностопного сустава. Делать сидя или стоя с преодолением сопротивления ленточной резины в движениях стопой. При этом получаете ряд целевых напряжений, усиленных увеличением рычага стопы ради сопротивления движению стопой. Исходные положения: лежа или стоя. Эти упражнения позволяют развивать и укреплять все части стопы, голеностопного сустава и голени. ♦

Продолжение следует.

Некоторые аспекты управления многолетним тренировочным процессом

(из опыта подготовки сильнейших метателей России)

В данном материале мы постараемся обозначить несколько аспектов, определяющих подготовку высококвалифицированных легкоатлетов-метателей в современных условиях.

Первый аспект. Особенности построения круглогодичной тренировки

Данный аспект — основополагающий при подготовке группы метателей молота и диска к зимнему и летнему соревновательным периодам.

Здесь и далее, в качестве примера, приведены отдельные элементы планирования подготовки олимпийской чемпионки Татьяны Лысенко к московскому чемпионату мира (2013 г.), которое несколько отличается от рекомендаций специалистов, предлагаемых в научно-методической литературе.

Необходимо подчеркнуть, что существующий подход (с незначительными изменениями) к организации всего процесса подготовки используется нами для всех и не меняется на протяжении значительного количества лет.

На **рисунке 1** представлено соотношение тренировочных циклов подготовки с периодами отдыха, а также динамика спортивного результата (мы преднамеренно не указали годы, так как важно вначале ознакомиться с принципиальной схемой подготовки) и исходного результата.

Как следует из **рисунка 1** (базовая схема подготовки Т. Лысенко), основу многолетнего тренировочного процесса, в том числе и годичного цикла подготовки, составляет цикличность (периодичность), которая длится 16—17 недель и чередуется, что носит естественный характер, с периодами отдыха. Указанные цифры для спортсменки постоянны и из года в год не меняются. Они могут быть иными, но в зависимости от того или иного спортсмена.

Следует учесть, что для нас важно подготовить спортсмена к выступлениям и в зимнем,

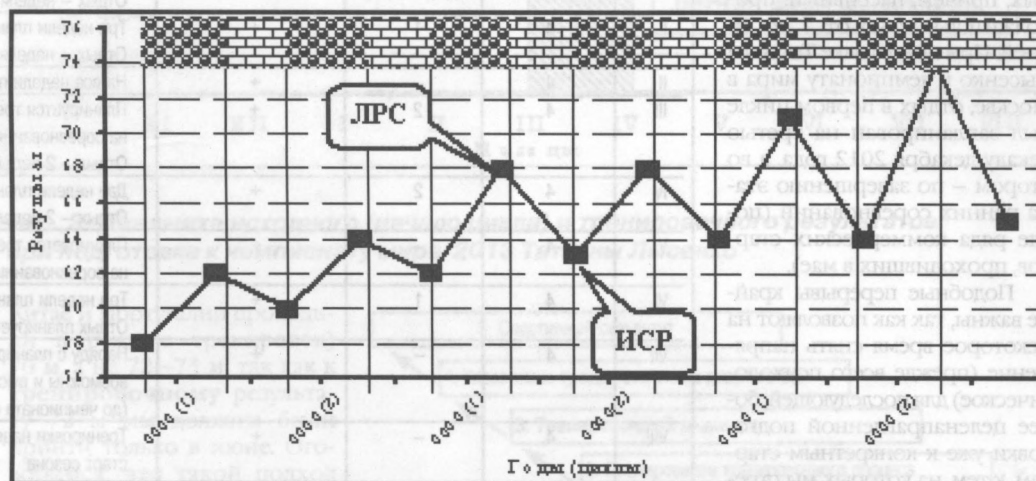


Рис. 1. Соотношение динамики исходного и лучшего результата в сезоне по отдельным циклам подготовки

LPS — лучший результат в сезоне (верхние точки диаграммы);

ISP — исходный результат (нижние точки диаграммы);

— 16—17-недельный тренировочный цикл

— 4—5-недельный период отдыха

и в летнем соревновательных периодах. При этом значимость летних стартов никто не оспаривает, так как, в отличие от представителей других видов легкой атлетики, в «длинных» метаниях, к примеру, чемпионаты мира зимой (в помещении) не проводятся.

Итак, вся подготовка нами подразделяется на два больших цикла.

Первый большой цикл подготовки — зимний. Тренировка строится исходя из выступлений спортсменов зимой — в чемпионате страны и зимнем Кубке Европы. Длительность цикла может составлять от 3 до 4,5 месяцев и зависит, как ни странно, не от уровня квалификации и подготовленности метателя, а от его индивидуальных особенностей. То есть приоритетом являются качества, навыки, умения и др., присущи конкретному человеку. Кроме этого, следует знать, какое количество времени (изучается в процессе многолетней подготовки) требуется данному метателю для оптимальной готовности, связанной с успешным выступлением на соревнованиях.

Второй большой цикл подготовки — летний. Тренировка строится исходя из выступлений летом — различные всероссийские и международные соревнования, где важными стартами являются чемпионат страны и, к примеру, чемпионат мира (в зависимости от конкретного года).

Как первый, так и второй цикл подготовки длится от 3 до 4,5 месяцев. Между циклами подготовки планируется отдых.

Общезвестно, что между двумя большими циклами подготовки специалисты рекомендуют планировать восстановительный (переходный) период, основная задача которого заключается в изменении условий тренировок, снижении нагрузок, а также лечении (при необходимости), не допускаются перерывы в тренировке и др. Таким образом, специалисты не советуют полностью прекращать подготовку (то есть не тренироваться вообще, исключение составляет разного рода лечение) к предстоящему сезону.

В отличие от общепринятой практики, мы планируем спортсменам не активный, а

пассивный отдых. Он может длиться 4—5 недель и более. Эти сроки полностью сопряжены с индивидуальными особенностями легкоатлета и не всегда зависят от сроков окончания предыдущего цикла, то есть в большей степени не от даты заключительного старта.

Так, несмотря на то, что Татьяна Лысенко закончила летний соревновательный период 2012 года 2 сентября (Берлин — 72,39), мы несколько сместили начало подготовки к новому сезону. Однако данное смещение не было связано с поздним окончанием сезона-2012. Как отмечалось выше, мы практически всегда, в отличие от рекомендаций специалистов, целенаправленно увеличиваем длительность отдыха, то есть даем спортсменам больше времени на восстановление. Последнее регулируется еще и тем, что спортсменке достаточно 16—17 недель для того, чтобы успешно подготовиться к тем или иным важным стартам (**см. рис. 1**). И еще раз подчеркнем, наше восстановление сводится к обычному отдыху, в большей степени он носит пассивный характер.

И в этом одна из особенностей нашего подхода к началу нового цикла подготовки.

Особенности организации тренировочного процесса в легкоатлетических метаниях связаны еще и с тем, что, как в первом, так и во втором цикле подготовки (ориентировочно в середине цикла), в обязательном порядке планируется отдых, причем, пассивный, продолжительностью от 7 до 10 дней. При подготовке Татьяны Лысенко к чемпионату мира в Москве, отдых в первом цикле был запланирован на третью декаду декабря 2012 года, а во втором – по завершению этапа ранних соревнований (после ряда коммерческих стартов, проходивших в мае).

Подобные перерывы крайне важны, так как позволяют на некоторое время снять напряжение (прежде всего психологическое) для последующей, более целенаправленной подготовки уже к конкретным стартам, к тем, на которых мы стремимся показать более высокий результат, чем, к примеру, в зимнем цикле или на этапе ранних (летних) соревнований. Количество дней, отведенных на отдых, может колебаться.

Подробная схема организации годовичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях представлена в **таблице**.

Второй аспект.

Понятие об исходном результате как факторе обеспечивающего дальнейший ход многолетней тренировки

Весь многолетний процесс подготовки спортсменов, тренирующихся под руководством Николая Белобородова, строится исходя из потенциальных возможностей метателя, которые даются, в том числе, и от природы. Каким образом данный факт пропорционален подготовке спортсмена и как он реализуется на практике?

На первой неделе зимнего цикла подготовки (начавшийся осенью 2013 года), например, к сезону-2014, все метатели проходят тестирование, где определяется не уровень общей или специальной физической подготовленности, а результат основного соревновательного упражнения в качестве основного средства подготовки уже в начале «зимних» тренировок выступает метание основного снаряда).

Схема планирования годовичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях

Месяц	Количество недель	Отдых. Количество недель	Наличие (+) или отсутствие (–) тренировок	Примечание
IX	4	2	+	В первые две недели возможны выступления на соревнованиях
X	4	4	–	На все недели планируется отдых
XI	4	–	+	На все недели планируется тренировочный процесс
XII	4	1	+	Три недели планируется тренировочный процесс. Отдых – неделя
I	4	1	+	Три недели планируется тренировочный процесс. Отдых – неделя
II	4	–	+	На все недели планируется тренировочный процесс
III	4	2	+	Планируется тренировочный процесс + выступления на соревнованиях = 2 недели. Отдых – 2 недели
IV	4	2	+	Две недели планируется тренировочный процесс. Отдых – 2 недели
V	4	–	+	Планируется тренировочный процесс с выступлением на соревнованиях (4-я неделя)
VI	4	1	+	Три недели планируется тренировочный процесс. Отдых планируется в начале июня – 7–10 дней
VII	4	–	+	Наряду с планированием тренировочного процесса, возможны и выступления на «подводящих» соревнованиях (до чемпионата страны)
VIII	4	–	+	Тренировки нацелены на кульминационный (главный) старт сезона

Представим, что спортсмен, условно названный нами «А», в процессе контрольно-педагогических испытаний (тестов) метнул молот на 53 метра (абстрактный результат, взятый в качестве примера). Назовем этот результат – **исходным**.

Для определения вектора подготовки к новому сезону нам необходим аналогичный результат, зафиксированный еще осенью 2012 года, при подготовке к сезону-2013. Представим себе, что тогда тот же спортсмен «А» показал 52 м.

Отсюда следует, что у атлета «А» рост **исходного** результата налицо. Это для нас является положительным фактором, так как динамика в сторону улучшения **исходного** результата присутствует. То есть, результат не должен уступать аналогичному же показателю, полученному ранее. Если результат нас не удовлетворил, то есть оказался меньше 52 м, показанного в начале сезона-2012 (осенью, в первую неделю зимнего цикла), то это первый маленький сигнал к тому, что потенциальные резервы (ресурсы) организма спортсмена могут быть близки к исчерпанию.

Таким образом, во главу угла ставится не личное достижение спортсмена, показанное им на соревнованиях того или иного сезона, или за его спортивную карьеру, а его **исходный** результат, пока-

занный в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на первой неделе нового зимнего цикла подготовки. Тем самым складывается своего рода ступенька вверх из исходных результатов, регламентирующая дальнейшую профессиональную деятельность метателя (**см. рис. 2**).

Возникает совершенно справедливый вопрос. Почему для нас ориентиром является не лучший спортивный результат, показанный на соревнованиях в сезоне, а в большей степени точкой отсчета и ориентиром является **исходный** результат. Многолетние наблюдения за спортсменами, специализирующимися в метании молота и диска, а также большой практический опыт, показали, что при плавном улучшении исходного результата (результат, полученный в начале зимнего цикла подготовки) у

метателя еще имеются внутренние резервы (ресурсы) для дальнейшего роста, что в целом и позволяет им рационально продолжать заниматься легкой атлетикой длительное время и не терять время зря.

В противном случае, если **исходный** результат остается неизменным, а еще хуже – постепенно стал ухудшаться, то это сигнал к тому, что данному спортсмену необходимо постепенно, как бы это пессимистично не звучало, задумываться о дальнейшей своей спортивной карьере.

Но мы не делаем преждевременных выводов о «бесперспективности» спортсмена, основанных лишь на ухудшении **исходного** результата и в начале второго большого цикла – летнего периода подготовки, проводим повторное тестирование в естественных условиях тренировочного процесса, где вновь

Исходный результат (получен осенью 2013 г. при подготовке спортсмена «А» к соревновательному сезону 2014 г. 53 м)

Исходный результат (получен осенью 2012 г. при подготовке спортсмена «А» к соревновательному сезону 2013 г. 52 м)

Исходный результат (получен осенью 2011 г. при подготовке спортсмена «А» к соревновательному сезону 2012 г. 51 м)

Рис. 2. Принципиальная схема построения тестирования, основанная на исходном результате

определяем **исходный** результат (повторное тестирование касается не только спортсмена, показавшего слабый результат, но и всех атлетов группы). В этом случае важно, чтобы результат был не хуже, показанного перед первым (зимним) циклом подготовки.

Таким образом, **исходный** результат выступает в качестве основного «раздражителя» для тренера и спортсмена при планировании всей системы подготовки на предстоящий сезон.

Третий аспект.

Планирование

тренировочного результата как способа, определяющего дальнейший ход

подготовки

Для характеристики данного аспекта мы подробнее остановимся на летнем этапе (второй цикл) подготовки Татьяны Лысенко к чемпионату мира-2013.

В апреле 2013 года, при определении стратегии подготовки к чемпионату мира мы провели тестирование и определили **исходный** результат (см. рис. 3).

Он был равен 66 м, то есть, при сопоставлении с аналогичным периодом прошлого 2012 года, результат хоть незначительно, но все же подрос. Исходя из полученной информации, мы планировали в мае несколько улучшить этот результат в рамках тренировочного процесса и довести его до 70 м. Назовем этот результат (70 м) условно **тренировочным**.

Первое выступление на соревнованиях (какой-либо акцент в подготовке к этим состязаниям мы не делали, а выступления планировались в тренировочном режиме) было запланировано на 20–21 мая, где был показан результат 73,12 (Китай), второе — 24–25 мая — 72,16 (Португалия).

Справедливости ради зададим очередной вопрос. Каким образом спортивные результаты превосходили предполагаемый **тренировочный** результат (70 м) на май, чего мы и не планировали. По всей вероятности, кратковременный отдых перед стартом в Пекине и отдых после него перед португальским стартом, дали свои положительные плоды. Обращаем внимание на то, что мы планировали показать в мае (соревнования в

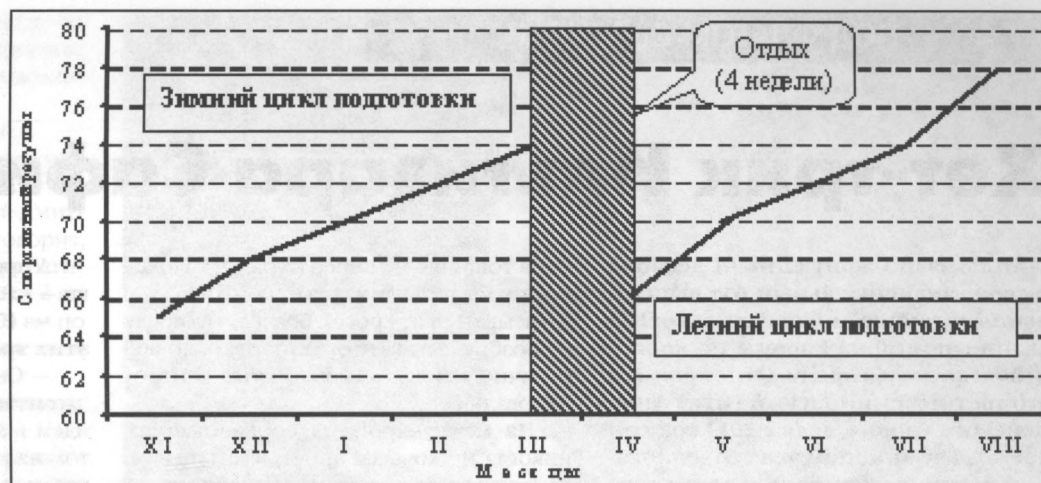


Рис. 3. Динамика исходного (начало цикла) и тренировочного результатов при подготовке к чемпионату мира-2013 Татьяны Лысенко

Китае и Португалии проходили в режиме тренировок) 70 м, а не 72–73 м, так как к **тренировочному** результату 72 м мы должны были прийти только в июне. Оговоримся, что такой подход дает нам основание на соревнованиях метать снаряд на более дальнее расстояние, то есть дальше, чем запланированный тренировочный результат.

Таким образом, в качестве третьего аспекта в нашей подготовке выступает следующий момент. После полученных результатов по итогам выступлений на соревнованиях, когда показанный результат оказывался выше (как в приведенном случае), чем **тренировочный**, мы специально начинаем увеличивать либо объем нагрузок, либо интенсивность. Можем включать в тренировку упражнения с отягощением (штанга), футбол, кроссы и др., то есть, предпринимая все попытки искусственно снизить («придавить») **тренировочный** результат. Подобные действия были предприняты и в случае с Татьяной Лысенко, чьи результаты, показанные на майских стартах, превосходили запланированный **тренировочный** (70 м и не выше) результат на май.

После подобных тренировок, которые дятся в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, мы проводим тестирование, где вновь определяем (в течение двух дней, то есть, за два тренировочных занятия) **тренировочный** результат. Уже исходя из полученных данных, вносим определенные

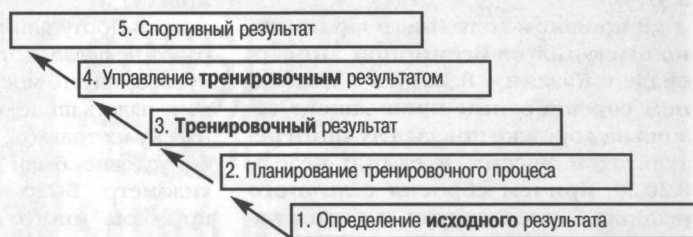


Рис. 4. Схема управления тренировочным процессом в легкоатлетических метаниях

коррективы в дальнейший план подготовки. Подобная тактика и была использована в 2013 году, после майских выступлений Татьяны Лысенко при подготовке к чемпионату мира (см. рис. 4).

Закключение. Подводя итог всему вышеизложенному, обращаем внимание на следующие моменты, которые определяют нашу подготовку:

- тренировки проходят по схеме: 2 дня планируются тренировки + день отдыха. На протяжении длительного времени данный ритм сохраняется;
- в начальном периоде подготовки, к примеру, в ноябре и может быть в декабре, основная часть тренировок (даже при двухразовых занятиях в день) отводится метанию снарядов различных весов. Количество бросков за одно тренировочное занятие составляет 30. Меньше — можно, больше — не желательно, чтобы исключить отрицательное воздействие на **тренировочный** результат;
- основа управления тренировочным процессом базируется и ориентируется на **тренировочный** результат;
- отправной точкой для дальнейшего и успешного

продолжения спортивной карьеры является постепенный рост **исходного** результата. В противном случае, если спортивный результат не растет или начинает снижаться, то, по всей вероятности, стоит задуматься о завершении спортивной карьеры.

В данном материале мы попытались отразить лишь некоторые аспекты, связанные с подготовкой квалифицированных и высококвалифицированных метателей на современном этапе становления тренировочного процесса. Предложенная нами тактика (схема) управления тренировочным процессом в легкоатлетических метаниях может быть апробирована или взята на вооружение и представителями других видов легкой атлетики. ♦

Николай БЕЛОБОРОДОВ,
заслуженный тренер России;

Октай МИРЗОЕВ,
к.п.н., руководитель КНГ
сборной команды России;

Валерий РАБОЧЕВ
заслуженный тренер России,
старший тренер сборной
команды страны
(группа метаний)

Хет-трик Ильгизара Сафиуллина

Ильгизар Сафиуллин 14 декабря в свой заключительный год выступления в группе молодежи завоевал звание чемпиона Европы по кроссу в болгарском городе Самоков. Это его третий чемпионский титул европейского уровня, ведь в 2011 году он уже был чемпионом этих соревнований в разряде юниоров, а летом того же года победил на своей коронной дистанции 3000 м с/п на чемпионате Европы среди юниоров, установив рекорд России среди юниоров 8.37,94.

В прошлом году Ильгизар отлично выступил на Всемирной Универсиаде в Казани – 8.32,53, а в последнем соревновании прошедшего сезона на дорожке показал лучший результат в России в стипль-чезе – 8.20,29, причем сбросил с личного рекорда более 8 секунд, и с этим результатом занял седьмую строку в списке лучших бегунов России за всю историю.

Для многих было удивительно, но как раз после этого Ильгизар ушел от Юрия Семеновича Куканова к Сергею Дмитриевичу Епишину.

— То, как я пробежал на чемпионате Европы, стало для меня неожиданным.

Вообще для меня кросс – это страдания, когда приходится бежать по грязи, кочкам и так далее.

Но в этом году получилось хорошо. И я так и не понял, почему наши соперники очень плохо бежали в гору. Вся наша команда это отметила. В гору, а самая большая была длиной в 150 м (и было много очень коротких горок), мы от них убежали или бежали сзади, натываясь. Почему так было? Может быть, высота 1300 м над уровнем моря сказалась. Возможно, не все учли, что будет такая трасса. Не думаю, что европейцы в гору не бегают.

Кстати, на разминке трасса просто испугала. Но в день старта засыпали все «непроходимые» участки, и грязь превратилась в кашу — стало гораздо лучше. Из 1400 м на круге примерно метров 200 остались грязных. Но больше было участков, где мои шипы подошли. Все поставили кроссовые шипы по 1,5 см, а я оставил короткие, как на дорожке, и угадал. К соревнованиям земля не растаяла. И длинные шипы ее не прокалывали.

— А вы высоту чувствовали?

— Высота вообще не чувствовалась. Тренер, видимо, все правильно рассчитал. Я был с 10 по 30 ноября в Португалии, а с 1 по 10 декабря — в Кисловодске, правда, столько плохих дней, как там, у меня никогда не было. Я лежал целыми днями,

меня тошнило и температура 37,3. Похоже, это была акклиматизация. Хотел даже отказываться от кросса, боялся, что поеду и опозорюсь, но в итоге к старту подошел отлично. Втроем мы полностью контролировали бег.

На международных соревнованиях никогда не хочется проигрывать своим. Когда же остался километр, решил, что на финише тем более проигрывать нельзя.

В этот раз не мешали ни грязь, ни холод.

— А как проходила подготовка к кроссу?

— В Португалии в ноябре скоростных работ не делал. Хотя Сергею Дмитриевичу говорил, что мне нужно бегать быстро, хочу надеть шиповки. Но он отвечал, что надену их только 29 декабря. И все работы, условно, были в темпе 3 минуты на километр. Было много ОФП, много прыжков, много барьеров. Я «качал» пресс, а про себя думал, — что я от пресса лучше побегу?

— Но чувствуете, что стали сильнее?

— Если бы я раньше присел 100 раз, то неделю ходил бы на прямых ногах. Теперь мне это не тяжело. Подтянуться, отжаться не проблема.

У меня болели «ахиллы» — прошли. То ли укрепились, то ли перестал бегать в шиповках, как раньше.

— Расскажите чуть подробнее о силовой подготовке?

— Силовая подготовка заключается в скоростном ОФП. Вроде, легкое упражнение отжимание, но оно тотчас меняется на другое, например, поднимание бедра, затем упражнение на пресс и так далее. Все это на максимуме, и заставляет пульс подниматься за 180 ударов в минуту. Как правило, в каждом упражнении по 20 повторений.

После этого уже на стадионе бегаешь барьеры (мы готовимся все-таки к стипль-чезу). И это на фоне усталости, на «полусогнутых» ногах, но мне очень нравится.

— Сколько по времени идет такая круговая тренировка?

— Как объясняет тренер, столько, сколько длится стипль-чез — то есть 8–9 минут — одна серия. Пять минут отдых и еще раз серия. Между упражнениями, поскольку я только пришел, отдыхаю 15 секунд, а те, кто уже давно работает в таком режиме, вообще делают без отдыха, и даже могут две серии (16–17 минут) подряд без отдыха.

Упражнения на все группы мышц. Думал, зачем мне руки, но сейчас понимаю, что это важно и делаю с удовольствием.

А продолжительность всей тренировки — часа три.

— Какая последовательность в этих трех часах?

— Сначала пробегаем кросс 8–10 км, затем легко ходим барьеры, далее СБУ и идем в зал на круговую тренировку, потом на улицу — барьеры на технику. Сейчас, по настоянию тренера, работаю над тем, чтобы бежать с обеих ног.

Конечно, когда болит «ахилл», то не до барьеров. Но сейчас, когда у меня ничего не болит, барьеры идут хорошо.

После этого или заканчиваем, или в зале делаем еще упражнения на пресс и спину. А вечером можем сделать еще ОФП.

Пока Сергей Дмитриевич для меня как первооткрыватель — много разных упражнений. Он часто занимается лично со мной, даже когда я растягиваюсь.

— С кем вы тренируетесь, есть ли теперь спарринг?

— Вообще группа тренируется вместе — ребята и девушки. С Ильдаром Миншиным был на одном сборе, а с Николаем Чавкиным еще на тренировке не встречались.

Раньше у Юрия Семеновича Куканова направленность тренировки была больше к стайерскому бегу, то есть большой объем, не столь высокая скорость отрезков, но маленький отдых. Например, 10х600 м по 1.48, через 200 м отдыха за 50 с.

Одна из его любимых работ 17х400/100 м. Она и мне нереально нравилась, не знаю почему. Может, потому, что получалась, ведь у меня даже рекорд группы. В сумме это 8,5 км в среднем по 3.02 км. Даже после заключительного отрезка ты бежишь трусдой, чтобы получить окончательное время.

Алексее Реункову она тоже нравится. Но она все-таки больше к «десятке» и «пятерке».

А у Сергея Дмитриевича отрезки, например, 8х600 м значительно быстрее — по 1.32 и отдых больше — 4 минуты. Действительно, я в темпе 600 м по 1.48 на соревнованиях нигде не бегаю. Но 4 минуты отдыха я не понимал. Говорил, что мне же бежать кросс. Но тренер был непреклонен: «Ты хочешь себя задуть? Так сделай это в соревнованиях. В тренировке должен накапливать. В январе феврале будем делать без накопления».

В ноябре также переживал, хватит ли мне для чемпионата Европы по кроссу общего объема бега, который уменьшился. Вечерние кроссы — только 6–8 км, объем в неделю 110 км, хотя я бегаю стипль-чез, который все-таки ближе к

«пятерке». Поэтому перед кроссом я никому не врал, утверждая, что, наверное, буду там двадцатым. Но тренер успокаивал. И в итоге оказался прав.

— А длинный бег у вас есть?

— Есть, но значительно короче, чем раньше. Я ведь уже в 18 лет бегал 30 км, хотя, наверное, рановато. А Сергей Дмитриевич больше 22 км не дает, и говорит, что больше нам не надо. «Лучше пробегите 10 км по 3.50, затем 10 км по 3.30 и 2 км по 3 минуты. Будет больше, чем 30 км по 4 минуты». Он считает, что сейчас мне больше нужна сила.

— А с каким скоростным багажом вы пришли к новому тренеру?

— Самые быстрые 200 м в тренировке — 25 секунд, при этом разгоняясь из всех сил. Причем бежал это последним отрезком в серии 20x200 м — 25,2, а потом специально, после разминки 4 км, беговых упражнений и ускорений 2x100м. Думал, ну вот — сейчас взорвусь, надеваю шиповки, а пробегаю только за 25,1.

Самые быстрые 400 м в тренировке — 51,2.

А вот личным рекордом на 1000 м я горжусь. В мае 2014 года пробежал дистанцию за 2.22,8. За пять дней до отбора на Командный чемпионат Европы. В тот день, казалось, вставай и беги 1500 м из 3.40. Предлагал Юрию Семеновичу в Сочи ее и пробежать. Но он остановился на стипль-чезе, чтобы отобраться в команду. В итоге пробежал за 8.33,99 и никуда не попал, заняв четвертое место. Хотя уже было известно, что через пять дней поеду в Рим, где стопроцентно будет быстрый бег. Если бы пробежал эту 1000 м с барьерами, пусть за 2.32, тогда бы с большей долей вероятности хорошо выступил на 3000 м с/п, а мы барьеры не бегали. Но выступали в стипль-чезе, так как Юрий Семенович считал, что в нем меньше конкуренции.

— Расскажите о вашем личном рекорде на 3000 м с/п 8.20,29, показанном в Брюсселе на заключительном этапе «Бриллиантовой лиги».

— В последнее время у меня как-то так получалось, что начинал последним. Даже сейчас в европейском кроссе просил поставить меня в первый ряд, но когда стартовали, то оказалось, что бегу 76-м из 79. И в Брюсселе начал последним. Но там меня вывел на результат Иван Лукьянов. Он начал первый километр на 2.43, а я — на 2.47. Он бежал предпоследним. Я держался за ним. Второй километр у него уже 2.52, у меня — 2.49 (2000 м — 5.36). Через 200 м я его обошел, потому что хотел от него убежать. У нас свое соперничество. Там еще Николай Чавкин бежал, но его просили провести 1000 м на 2.38. То есть были свои парни, будто домашний старт.

На последнем круге обошел человек пять, один из которых Николас Чембой, имевший в сезоне 8.02. Интересный был старт. Как Юрий Семенович объяснял, что ради этого стоит жить, действительно там особая атмосфера.



— В сезоне результаты были хуже. **Чем вы объясняете такой прорыв?**

— Проблема была в том, что мне пришлось слишком много выступать — за институт, за армию, за УОР и так далее. Пришлось выступить на молодежной России, 10 дней вылетело. Затем тренер решил проверить силы на чемпионате Москвы, пробежал 3000 м — 7.58, через день он предложил еще раз проверить, потом еще раз. После этого я подошел и сказал, что буду переходить к Сергею Дмитриевичу Епишину. Тренеры решили, что перейду осенью. Юрию Семеновичу я благодарен, что он создал мне хорошую базу.

Фактически за месяц до чемпионата России и полтора месяца до «Бриллиантовой лиги» я тренировался по планам своего первого тренера. С Юрием Семеновичем созванивались. Старался тренироваться по ощущениям, не «перепархивать». Съездил в Кисловодск на 2 недели.

Все совпало. За 2 недели до Брюсселя бежал на первенстве МВД 5000 и 3000 м, оба раза выиграл — 13.57 и 8.02. Это тоже дало толчок. 3000 м были с медленным началом и финишем на 2.32.

Хотя нужно отметить, что я готовился не к Брюсселю, а к Риети на гладкие 3000 м. Но туда заявить не смогли из-за слабого личного рекорда, а заявили на «Бриллиантовую лигу».

Как-то получилось само собой, что голову отпустило. И в последнее время так и стараюсь применять здоровый «пофигизм». Теперь перед сильной работой я не лежу, как раньше, 2 часа, настраиваясь.

— **Вы упомянули своего первого тренера.**

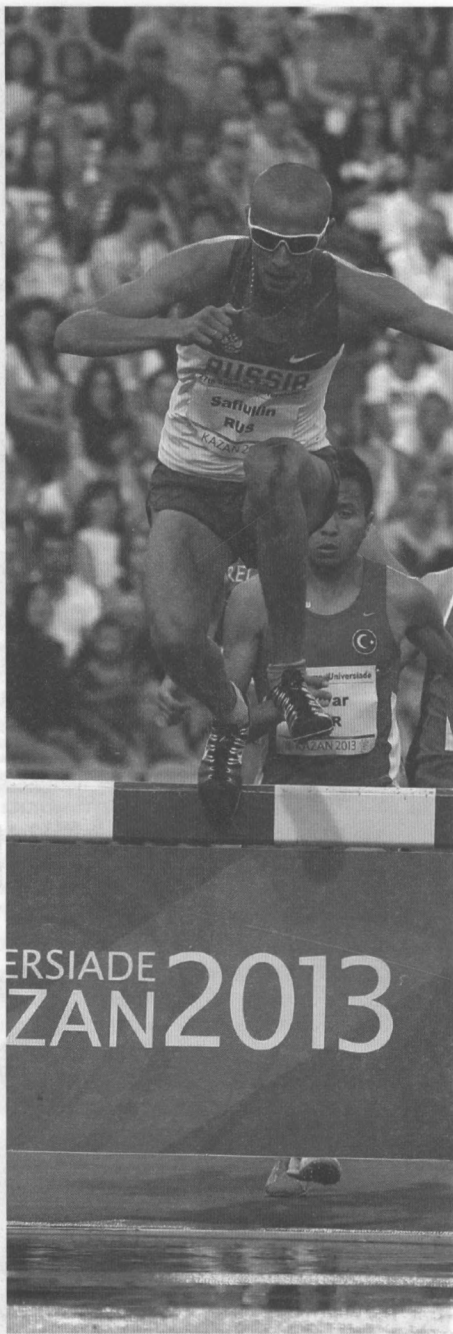
— Это приморский тренер Владимир Леонидович Никешин. Теперь он уже родня — отец моей жены.

— **Как вы начали заниматься легкой атлетикой?**

— В Приморье в город Артем переехали из Татарстана. В школе бегал быстро на физкультуре. И учитель сказал, что мне надо заниматься легкой атлетикой. Помню, спросил, что это такое? Тогда мы жили бедно, даже на автобус порой денег не было. И все-таки решил пойти в секцию. Правда, мой одноклассник сказал, что меня хватит максимум на неделю. Тем не менее, я не бросил и продолжил ходить, причем ему назло. А через месяц уже выиграл первенство Приморского края в своем возрасте. Так все и пошло.

После Никешина год тренировался у Анатолия Михайловича Ригеля.

Но тогда приходилось ездить из Артема во Владивосток. А это 50 км. Вставал в 5.30 утра, чтобы приехать в 8 часов на стадион на тренировку. Потом в пять вечера приезжал домой и через 15 минут выходил на вторую тренировку. Может быть, это закалило. А потом перешел к Куканову. Юрий Семенович меня давно приглашал. Правда, получилось не очень красиво: выиграл чемпионат Европы сре-



ди юниоров и на следующий день перешел к Куканову, потому что давно договаривались.

— **Я слышал, что у вас была идея тренироваться у знаменитого тренера из США Альберто Салазара.**

— В США сейчас высокие результаты у стайеров. Я уверен, что и мы можем бежать не хуже, но у них есть ряд преимуществ. Нет такой суровой зимы как у нас. Конечно, я не мерзляк, но стоит мне пару раз побегать в мороз, как у меня обостряется хронический тонзиллит. Поэтому стараюсь быть все время в тепле.

К тому же у них там сильная компания. Сейчас, правда, у нас в группе тоже собрались лучшие стипльчезисты страны: Миншин, Чавкин.

Кроме того, американцы применяют много новаторских вещей: криосауны, барокамеры, подводные беговые дорожки и так далее. Не знаю, насколько это по-

могает, но на данный момент — результат налицо.

Мы писали запрос в США. Нам ответил сначала тренер по спринту из Аризоны, приглашая поступать в университет. У них сильные спринтеры и средневики, но на 3000 м лучший бегун порядка 8.00, на 5000 м — еще хуже — 14.30, а в стипльчезе вообще 8.59. Он предлагал стипендию 3000 долларов. Я долго сомневался, но все-таки решил пойти к российским проверенным тренерам. Это было год назад.

Там еще есть группа хорошего тренера Джерри Шумахера, у которого тренируется рекордсмен США Эван Джагер. Обратились и к нему. Нам корректно ответили, что вы талантливый парень, но у нас есть свой, который бежит 8.04.

А с Салазаром был диалог на чемпионате мира в Москве. Он сказал, что когда пробежишь за 8.23, тогда можно о чем-то говорить. Я же тогда имел 8.28. Сейчас пробежал за 8.20, но на данный момент меня все устраивает.

У нас постепенно улучшаются условия, правда, маленькими шажками.

Надеюсь, что смогу тренироваться на нашей супербазе в Новогорске. А если построят базу с манежем в Кисловодске, то никакая Америка нам не нужна.

— **Вы по-прежнему в тренировках азартны, стараясь перевыполнять задания тренера?**

— Тренеры избирают разную тактику. Юрий Семенович, когда, например, бегая 5x1000 м вместо 3.00, я делал по 2.50, говорил — тише. Но я снова — 2.48 и так далее, уже в кураже к пятому разу доходил до 2.40. Конечно, перебирал. А тренер: «Что я тебе говорил, думай своей головой. Тренера нужно слушать». Может быть, это тоже хорошее воспитание. Но это было не по мне.

У Сергея Дмитриевича нечто подобное в работе 8x1200 м. 1000 м по ходу нужно было начинать за 3.10. В первый раз пробежал 3.01, тренер молчит. Второй раз — 3.02, снова молчит. После третьего раза за 3 минуты, сказал, что если еще раз сделаю быстрее 3.10, то тренировка будет закончена. И это было сказано так решительно, что на четвертый раз показал 3.12.

Мне нравится, что тренер авторитарный, но в то же время всегда учитывает мое состояние.

Практически вся группа Епишина живет в Жуковском. Возможно, и мне придется снимать там квартиру. В Москве очень много времени занимают переезды, плюс общественный транспорт, где опасность инфекций.

Что касается планов, то мы нацелены на зиму, чтобы отобраться на чемпионат Европы в Праге, а летом хотелось бы отстоять звание чемпиона на Универсиаде в Кореи и выступить на чемпионате мира в Пекине, который тоже в Азии. ♦

**Беседу вел
Сергей Тихонов**

«Королева спорта» на видео и в «сетях»

В России интернет-трансляции соревнований являются пока большой редкостью. Пионерами в этом были организаторы «Рождественских стартов» в Екатеринбурге, которые делают это уже несколько лет. Летом 2014 года впервые была организована трансляция чемпионата России в Интернете из Казани. Инициативу взяли на себя Александр Тропарев, Роман Маренков и Андрей Мельник, которые побывали в гостях у редакции.

— Как вы начинали работать в этой области?

— Первые трансляции соревнований мы уже пробовали делать достаточно давно, в Санкт-Петербурге. Но это была любительская съемка. Мы транслировали пробег Пушкин—Санкт-Петербург. В машину была вмонтирована простенькая видеокамера, подключенная к ноутбуку и Yota-стримеру. Прием был не всегда хороший, сигнал периодически пропадал. Но это был очень интересный опыт. Весь пробег можно было посмотреть на сайте www.spb-la.ru.

Многокамерную съемку мы впервые попробовали еще на аналоговом сигнале в качестве 640x480 в 2013 году на «Академии легкой атлетики Санкт-Петербурга». Это международные соревнования среди юных спортсменов России и стран Балтии. За счет анонса на уже существующих легкоатлетических ресурсах было довольно много просмотров (5–6 тысяч в день).

Трансляцию чемпионата России из Казани мы организовали довольно спонтанно, при участии представителей федерации Тверской области, Санкт-Петербурга и портала Runners.ru, используя для этого видеопортал YouTube. К сожалению, наш видеоряд был без звука. На YouTube жесткие требования к авторским правам. Музыка, которая звучит на стадионе, может нарушить чьи-то авторские права. При выходе на серьезный уровень интернет-вещания данная процедура легализуется, ведется работа с обладателями авторских прав, со звукозаписывающими студиями, редакциями.

Трансляцию чемпионата России мы согласовывали с пресс-службой ВФЛА. В отсутствие телевизионных эфиров интерес к нашему показу был большой, несмотря на то, что все было сделано с одной камеры, и видимость была не самая лучшая. На нас обратил внимание и помог президент ВФЛА Валентин Васильевич Балахничев.

— Что в общих чертах нужно для интернет-трансляции?

— Первое и основное условие для трансляции — это хорошее интернет-соединение на арене. Второе — наличие технического оборудования: видеокамера, лучше конечно несколько, видеомикшер, звуковой микшер. Видеомикшер необходим для возможности транслировать видеоизображение с разных видеокамер. Ну а режиссер будет создавать видекартинку показа. И, конечно, сервер. Современные стрим-серверы имеют готовую платформу для живой трансляции. То есть информация с камер, через карты захвата и ноутбук, передается на сервер, с которого видеоряд попадает в плеер. Плеер «прописывается» на любой сайт, откуда пользователь получает готовый продукт. Интернет-ресурс YouTube предоставляет такую возможность бесплатно, но при этом предъявляет жесткие требования к авторским правам.

Есть возможность организовать собственный сервер, за который надо будет платить. Тогда никаких вопросов по авторским правам не будет.

Кстати, рекламные возможности интернет-трансляции намного шире, чем у телевизионного эфира. Помимо стандартных рекламных блоков есть возможность подачи контекстной или баннерной рекламы в плеере на сайте и на страничке трансляции.

Нужно отметить, что сейчас для интернет-трансляции требуется не очень много денег и сил, как еще три-четыре года назад. Оборудование стало доступнее. Телетрансляция на уровне, соответствующем телевизионному вещанию, — это уже реальность.

Пока мы работаем на энтузиазме, только своими силами. Хотели бы поблагодарить федерацию легкой атлетики России, которая помогла нам с трансляцией отчетной конференции ВФЛА — это была наш первый прямой эфир в HD формате.

Основные наши затраты — это проезд до места проведения мероприятия и проживание. Конечно, к этому скоро прибавится амортизация оборудования и время, потраченное на монтаж видеосюжетов.

Мы готовы помочь в организации трансляций российским регионам, которые проводят международные, общероссийские, региональные соревнования, а также опубликовать протоколы региональных соревнований. Мы даже готовы проводить семинары для регионов: собирать всех заинтересованных энтузиастов,

молодых активных людей. Подчас достаточно дать базовый уровень знаний.

— Но вы хотите заниматься не только видео-трансляциями, расскажите, в чем заключается ваш проект?

— Мы создаем в Интернете сайт «Athletics club» (www.athletics-club.ru), который уже работает, но пока в режиме тестирования.

На YouTube мы сделали соответствующий видеоканал «Athletics club», где выложили все наши материалы — реконструкция базы в Кисловодске, различные интервью, видео с соревнований. С развитием сайта и увеличением числа сюжетов, все видео будут четко структурированы. Со временем планируем снимать и методические видеоматериалы.

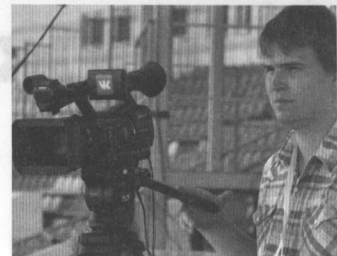
Мы готовы все видеоматериалы размещать на сайте Всероссийской федерации легкой атлетики www.rusathletics.com. Готовы сотрудничать с уже существующими ресурсами. Это немного снизит посещаемость нашего сайта, но существенно поднимет общее количество просмотров самого видео.

Одна из целей нашего проекта — популяризация легкой атлетики, в том числе среди подрастающего поколения. Школьники подчас не знают, что это за вид спорта. В лучшем случае они говорят, что это бег.

Легкой атлетикой не особо интересуются люди, не связанные с ней. Но это касается и даже молодых спортсменов в отношении к своему виду легкой атлетики. Например, Юрий Борзаковский курирует юношеские соревнования «Шиповка юных». Он рассказывал, что его не узнают ни дети, ни даже молодые тренеры.

Нам интересно продвижение спортсменов. Информационные технологии шагнули далеко вперед. Форматы подачи информации на тему легкой атлетики необходимо выводить на более высокий уровень.

Пока легкая атлетика не имеет большого представительства в социальных сетях, а ведь сейчас много людей, особенно молодежь, проводят в них достаточно времени. Большинство молодых спортсменов «сидят» в «ВКонтакте». Те, кто постарше, могут быть зарегистрированы и в других сетях, но практически там не бывают. Молодежь на другие сайты не «ходит», у них вся информация в ленте. Их мобильные телефоны выходят в Интернет, им даже не нужны компьютер и телевизор. Социальные сети — это агрегатор всей информации, текста, видео, фотографий, всего, чего угодно.



Поэтому основной особенностью нашего сайта станет его активное позиционирование в социальных сетях «ВКонтакте», «Facebook», «Twitter». Мы планируем не только иметь свое представительство в них, но также будем отслеживать активность спортсменов на их личных и наших страницах. В соцсетях информация порой появляется даже раньше, чем в официальных источниках.

В данный момент уже полноценно функционирует группа Athletics Club в «ВКонтакте». Это крупнейшая социальная сеть СНГ. Больше 90% русскоязычных пользователей сайтов «Одноклассники» и «Facebook» имеют также странички «ВКонтакте». Далее мы планируем освоить немного другие по формату сети «Twitter» и Instagram, которые быстро набирают популярность в России.

Необходимо понимать специфику поведения людей в социальных сетях. Пользователи «ВКонтакте» не любят, когда ссылками их уведут с открытой страницы. Часто недостаточно поставить заголовок новости, дать ссылку на сайт и сделать превью. У сайта обязательно должна быть мобильная версия. Количество интернет-пользователей, выходящих в сеть с помощью смартфонов, постоянно увеличивается. Формально подходить к представительству уже недостаточно.

Страничка «ВКонтакте» может носить более неформальный или развлекательный оттенок.

На сайте и группе в «ВКонтакте» будет выделен специальный раздел, куда можно присылать любительские фотографии. Они будут размещены на страничках социальных сетей с указанием места, действующих лиц и автора.

Кроме того эти социальные ресурсы можно эффективно использовать и в антидопинговой пропаганде

— В чем это будет заключаться?

— В первую очередь — это сотрудничество с РУСАДА. Агентство проводит антидопинговые семинары, публикует материалы и методические пособия по всем аспектам допинг-контроля. Паспорт крови, прохождение процедур, права и обязанности спортсменов, списки запрещенных веществ, работа программы отслеживания местонахождения спортсмена — огромный пласт информации, которую мы хотели бы провести в социальные сети. ♦

«Дружба-84»

В 2014 году исполнилось 30 лет событию — неординарному для истории спорта и драматичному — для атлетов, выступавших в то время.

Сейчас, после Сочинских игр, новейшая история отечественного олимпийского движения насчитывает 62 года — от дебюта сборной СССР в Хельсинки на Играх XV Олимпиады 1952 года. За это время проведено 16 летних и 16 зимних Олимпийских игр (ОИ). Из этих 32 Игр в 31 участвовали сборные команды нашей страны (СССР, СНГ, России). Единственное исключение — Игры XXIII Олимпиады 1984 года в Лос-Анджелесе. Права выступить на них (решением НОК СССР, согласованным на уровне Политбюро ЦК КПСС) наших спортсменов лишила своя же страна.

Истинные причины этого партийно-политического контрбойкота (в ответ на бойкот Олимпийских игр в Москве 1980 года со стороны США, ФРГ, Канады, Японии и других стран) ныне официально оглашены, ошибочность такого решения признана. Дело было не в опасении за жизнь спортсменов (по официальной версии, США якобы не гарантировали защиты спортсменов от экстремистов под лозунгом «убей русского», причем поддержать нас были вынуждены солидарные страны социалистического лагеря, кроме Китая, Югославии, Албании и Румынии). Советское вторжение в Афганистан перед 1980 годом и уничтожение корейского самолета с американскими пассажирами перед 1984-м — таковы истоки кризиса в отношениях двух стран и тех политических амбиций лидеров государств, в жертву которым были принесены судьбы целой плеяды выдающихся спортсменов, готовившихся к ОИ и достойных победы на них.

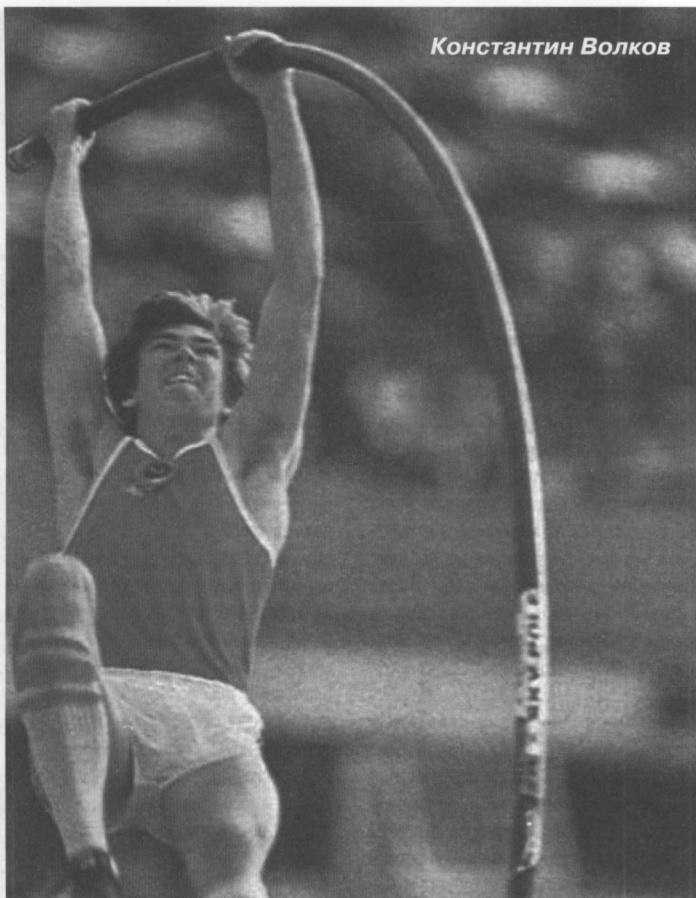
Спустя много лет («Спорт Экспресс» от 31.07.2009) даже В.Г. Смирнов — вице-президент МОК — признал и свою беспомощность в попытках изменить это решение сверху,

и стыд за прошлый испут при голосовании, а также то, что страна потеряла тогда десятки новых олимпийских чемпионов из-за совершенной непростительной ошибки. Сами же деятели, проголосовав против участия СССР, как и журналисты, критиковавшие «невыносимую» для спортсменов предолимпийскую обстановку, отправились в Лос-Анджелес и наблюдали из ложи почетных гостей и с трибун, как на открытии ОИ зрители приветствовали команды Китая и Румынии. «А вас бы встретили еще теплее!», — уверяли тогда их. А на закрытии 13 августа комментатор одного из телеканалов произнес: «Благодарим товарища Черненко — он завоевал для США больше медалей, чем все спортсмены!».

Итог таков: многие наши соотечественники, по уровню спортивных достижений являвшиеся предметом национальной гордости, остались не в олимпийской истории, а вне ее — ниже, чем даже просто те из участники других ОИ, которые хотя и выступили неудачно, но стали «олимпийцами». Сегодня забыты не только их имена, но и те события, которые прошли в том 1984-м году.

После заявления НОК СССР 8 мая 1984 года об отказе от участия в ОИ летом того же года для лучших спортсменов СССР, как и для атлетов из стран социалистического лагеря, вынужденно поддержавших бойкот, были проведены в качестве альтернативы — «главные соревнования года и олимпийского 4-летия» — Игры «Дружба-84». Официально декларировали, что этим Играм придавался иной смысл, чем проведенным в 1980 году Соединенными Штатами Америки внутренним соревнованиям «антиолимпиады» — только для американских спортсменов и в сроки Московской олимпиады.

Напротив, на «Дружбу-84» были приглашены (и участвовали в ней) чемпионы, призеры и участники лос-анджелес-



Константин Волков

ских ОИ, в том числе и американские, поскольку «Дружба-84» проводилась до ОИ (6 видов спорта) и после ОИ (22 вида) с перерывом (22 июля–12 августа) на время Игр в Лос-Анджелесе. Эти сроки объявили летом, и спортсменам с тренерами пришлось срочно менять планы достижения высшей формы.

На старты «Дружбы-84» вышли атлеты из 50 стран. Поэтому в целом состав и уровень результатов «Дружба-84» был значительно выше, чем ОИ-1984. Приводили такие сравнения. В Лос-Анджелесе было установлено 11 мировых рекордов, а на «Дружбе-84» — 48. Выше, чем результаты олимпийских чемпионов ОИ, были 142 результата победителей (а в некоторых дисциплинах даже и призеров и финалистов) «Дружбы-84».

Из 217 дисциплин в 93 возможно количественное сравнение результатов — из этих 93 в 51 дисциплине (55%) результаты были выше на «Дружбе-84». Даже в традиционно «американском» виде спорта — легкой атлетике — из 37 индивидуальных дисциплин в 20 результаты были лучшими на «Дружбе-84». Если в Лос-Анджелесе не приехали от 41 до 83% призеров чемпионатов мира

по разным видам спорта (в легкой атлетике 51%), то на «Дружбе-84» выступило 70-90% ведущих спортсменов мира. Например, в Праге на соревнованиях женщин по легкой атлетике выступили 200 участниц, из которых 15 были рекордсменками мира, 10 — чемпионками мира и 9 — олимпийскими чемпионками 1980 года. Неудивительно, что приехавшие в Прагу из Лос-Анджелеса новые олимпийские чемпионки Эллис Браун (США — золото в эстафете 4x100 м и серебро в беге на 100 м) и Клаудиа Лох (ФРГ — толкание ядра) оказались на «Дружбе-84» соответственно на шестом и седьмом местах.

Значимость и уровень соревнований тогда постоянно подчеркивался, гордились превосходством над лос-анджелесскими ОИ. Поощрения для чемпионов «Дружбы-84» и их тренеров приравнивали к олимпийским: тогда это были звания заслуженных мастеров спорта и заслуженных тренеров, денежные премии и государственные награды (ордена и медали). Полная экипировка к выезду на эти соревнования (гражданско-парадная и спортивная) сопровождалась вкладывшем «Участнику XXIII летних Олимпийских игр. Лос-Анд-

желез-84» (его отпечатали еще 20 марта 1984 года).

Однако теперь все это забыто. Нет дружбы стран «соцлагеря», нет и самого этого лагеря... В потоке новой информации «Дружбу-84» уже часто путают с Играми доброй воли, а то и вообще с ранее проводившимися юношескими соревнованиями дружественных стран под тем же названием. Но немало людей, которых коснулся этот эпизод советской истории 1984 года, живут сегодня в нашей стране — правопреемнице СССР.

Победители «Дружбы-84», у которых отобрали право соревноваться и победить на ОИ, не имеют сегодня ни морального, ни юридического, ни материального статуса, соответствующего тому, что имеют их коллеги — все чемпионы ОИ и призеры других лет.

Их имен нет ни в справочниках и энциклопедиях по олимпийскому движению (понятно, что МОК или ИААФ не должны учитывать проведенную по нашей инициативе «Дружбу» для «добровольных олимпийских отказников», но этих имен нет даже в олимпийских изданиях своего отечества), ни в учебниках по истории физической культуры и спорта. Только в последние годы в новых изданиях «Энциклопедий» по видам спорта авторы наконец-то вспомнили о соревнованиях «Дружба-84» и их победителях (в частности, В.Н. Спичков с соавторами двухтомной «Энциклопедии легкой атлетики» 2012—2013 гг.). Ведь они внесли вклад в мировую спортивную историю, своими достижениями прославив нашу Родину, доказав свое мастерство в главном соревновании олимпийского четверлетия.

В легкой атлетике (мужская программа «Дружбы» проводилась в Москве, а женская — в Праге) золотые медали завоевали атлеты из 7 стран: ГДР, Болгарии, Кубы, Польши, Эфиопии, Венгрии и СССР.

Золотые медали в сборной СССР выиграли атлеты из пяти союзных республик. Это россияне: Виктор Маркин — 400 м и 4х400 м, Валерий Абрамов — 10 000 м, Александр Евгеньев и Николай Сидоров — 4х100 м, Евгений Ломтев — 4х400 м, Андрей Перлов — ходьба 50 км, Валерий Середа — высота,

Константин Волков — шест, Константин Семькин — длина, Олег Проценко — тройной, Юрий Думчев — диск, Григорий Дегтярев — десятиборье, Ирина Подъяловская — 800 м, Татьяна Казанкина — 3000 м, Марина Степанова — 400 м с/б, Ирина Баскакова и Ирина Назарова — 4х400 м, Наталья Лисовская — ядро; украинцы: Александр Васильев — 400 м с/б, Сергей Соколов — 4х100 м, Сергей Процишин — ходьба 20 км, Юрий Седых — молот, Надежда Ралдугина — 1500 м, Ольга Владыкина (Брызгина) и Мария Пинигина 4х400 м, Наталья Грачева — семиборье; казахстанцы: Владимир Муравьев — 200 м и 4х100 м, Александр Курочкин 4х400 м, Зоя Иванова — марафон, а также Сергей Каснаускас из Белоруссии (ядро) и Сергей Ловачев из Узбекистана — 4х400 м.

Из них 10 были до этого или стали после олимпийскими чемпионами (до этого — Казанкина, Сидоров, Маркин, Назарова, Седых, после — Перлов, Брызгина, Пинигина, Лисовская, до и после — Муравьев).

Из всех советских чемпионов «Дружбы-84» 13 легкоатлетов победили с лучшими результатами, чем олимпийские чемпионы 1984 года (Подъяловская, Ралдугина, Казанкина, Степанова, Лисовская, Грачева, Процишин, Перлов, Волков, Проценко, Каснаускас, Думчев, Седых).

Впрочем, сопоставление «тех и этих Игр» условно даже в объективно измеряемых дисциплинах. К примеру, дождь шел во время московских соревнований прыгунов в высоту — и результаты уступали лос-анджелесским. Но впоследствии разделившие первое место в Москве Середа и Сотомайор в очных поединках с олимпийскими медалистами побеждали, соответственно, с европейским и мировым рекордами (в том числе и сразу после главных стартов в том же году). В Праге на «Дружбе-84» бег на 3000 м Казанкина выиграла с результатом 8.33,01, почти на 3 секунды лучшим, чем показала в Лос-Анджелесе победительница Маричика Пуйка (Румы-

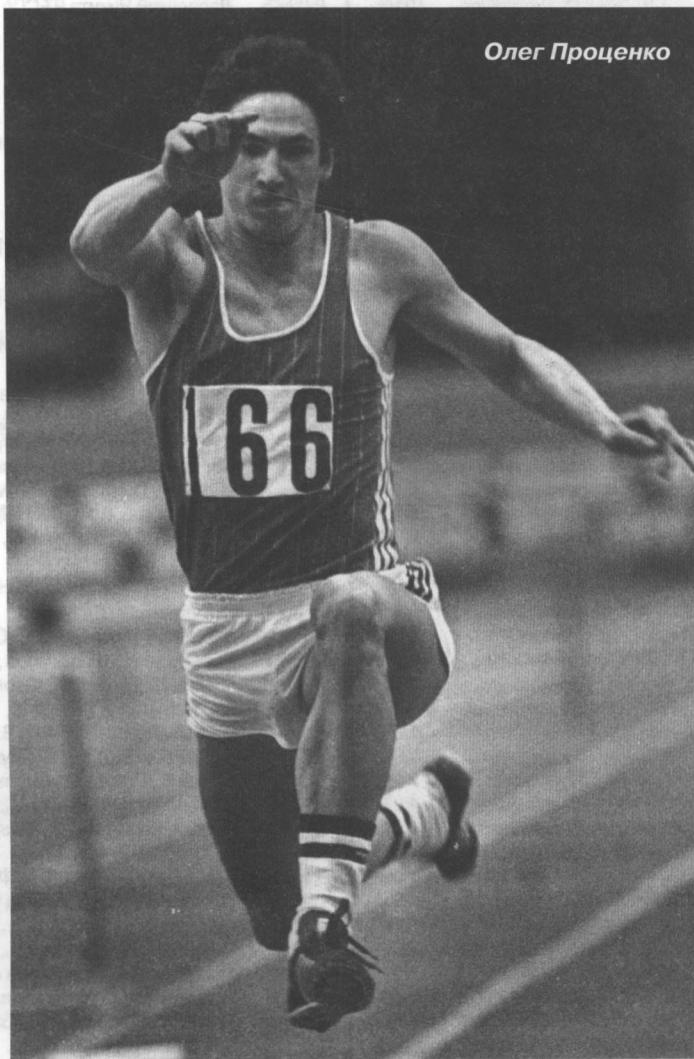
ния), а через 8 дней после этого Татьяна победила и мировой рекорд на этой дистанции. В беге на 400 м с/б Марина Степанова выиграла с результатом 53,67 (по первой дорожке), — на 0,96 секунды лучше, чем олимпийская чемпионка-84 Наваль Мутавакиль из Марокко (ныне она член Исполкома МОК и Совета ИААФ). Советские барьеристки заняли все места на пьедестале «Дружбы-84», но ведь по итогам сезона первые пять результатов в мире показали бегуны СССР. Вслед за чемпионкой «Дружбы-84» Степановой на вторую и третью ступени пьедестала поднялись действующая чемпионка мира Елена Фесенко и рекордсменка мира Маргарита Пономарева — все они опередили в финальном забеге польку Геневефу Блашак — сильнейшую в том сезоне из зарубежных бегуний в мире, непосредственно перед главным стартом победившую в очной встрече марокканку, ставшую чемпионкой лос-анджелесских игр.

Показательно, что американский журнал «Track and Field» — наиболее авторитетный в мире составитель ежегодных мировых рейтингов — поставил под номером 1 в мире за этот год не олимпийских чемпионок, а именно Казанкину и Степанову в своих видах.

Объективный и полный анализ динамики соотношения сил трех сильнейших легкоатлетических стран мира во всех соревнованиях 1970—1980-х годов показывает, что в Лос-Анджелесе при участии сборных СССР и ГДР они имели бы равнозначные шансы на завоевание от 9 до 13 золотых медалей, как и команда США. В их же отсутствие хозяева ОИ-1984 — американцы — завоевали 16 золотых в ответ на советские 15 в Москве на ОИ-1980.

Атлеты, о которых мы сегодня здесь вспомнили, трудились, творили, мечтали, ждали и были готовы принести стране свои победы как плод их труда и таланта, характера и воли. Сделать это им не дали. Но их имена должны обрести достойное место в спортивной летописи России, а заслуги перед страной оценены по справедливости, пусть даже спустя три десятилетия. ♦

Марина СТЕПАНОВА,
победительница
«Дружбы-84»



Олег Проценко

2014 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1997 года рождения и моложе

Юноши 100 м

10,70	Рогов Борис 97 Брнл	1п3	Чебоксары	15.06
10,76	Ипатов Максим 97 Ект	1н	Челябинск	3.06
10,81	Зеленский Андрей 97 Влг	п	Челябинск	4.07
10,86	Гладков Николай 97 Р/Д	з	Челябинск	4.07
10,88	Мустафаев Михаил 97 М.о.	п	Челябинск	4.07
10,96	Авилов Егор 97 Крв	з	Челябинск	4.07
10,97	Чабан Никита 97 Крс	1з1	Чебоксары	7.05
10,97	Лукьяненко Дмитрий 97 Брн	п	Челябинск	4.07
10,97	Егоров Вячеслав 97 Влдв	5з2	Казань	23.07
10,98	Росляков Данил 97 Влгд	8	Петрозаводск	29.08

200 м

21,67	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	1	С.-Петербург	11.06
21,72	Рогов Борис 97 Брнл	1	Челябинск	5.07
22,02	Гладков Николай 97 Р/Д	3	Челябинск	5.07
22,05	Савельев Артем 97 Пск	2	С.-Петербург	11.06
22,11	Ипатов Максим 97 Ект	1н	Челябинск	4.06
22,28	Мустафаев Михаил 97 М.о.	5	Челябинск	5.07
22,34	Иванченко Антон 97 Чл	2н	Челябинск	4.06
22,37	Чабан Никита 97 Крс	з	Чебоксары	8.05
22,39	Авилов Егор 97 Крв	6	Челябинск	5.07
22,39	Росляков Данил 97 Влгд	7	Челябинск	5.07

400 м

48,20	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	3	Баку	1.06
48,41	Фролов Владислав 97 М-Пнз	2	Челябинск	04.07
49,53	Селиванов Илья 97 СПб	1	С.-Петербург	10.06
49,56	Федоров Андрей 97 Курск	1н	Брянск	31.05
49,68	Кузнецов Михаил 98 Кмрв	3	Челябинск	4.07
49,69	Володин Дмитрий 97 Нл	з	Краснодар	18.05
49,99	Новиков Андрей 97 СПб	2	С.-Петербург	10.06
50,05	Нечепаренко Никита 97 Птрз	з	Челябинск	04.07
50,07	Шмелев Иван 97 Ярс	4	Челябинск	4.07
50,12	Смирнов Михаил 97 СПб	3	С.-Петербург	10.06

800 м

1.52,51	Селиванов Илья 97 СПб	2	Баку	1.06
1.53,85	Луцков Алексей 97 Н-Н	8	Баку	1.06
1.54,65	Смирнов Михаил 97 СПб	2	Челябинск	5.07
1.55,06	Зиянгиров Айдар 97 Кз	1н	Чебоксары	3.06
1.55,48	Железнов Андрей 97 Тверь	4	Челябинск	5.07
1.55,83	Белоконь Андрей 98 Прм	6	Челябинск	5.07
1.55,96	Смолянковский Даниил 98 Ств	7	Челябинск	5.07
1.56,58	Рогозин Данила 97 Ект	1н	Челябинск	4.06
1.56,88	Жданов Семен 97 Н-Ч	з	Челябинск	4.07
1.56,98	Зарипов Равиль 97 Н-Ч	2н	Чебоксары	3.06

1500 м

3.58,45	Рахманов Руслан 97 Кр	4	Краснодар	20.05
3.59,67	Кропп Андрей 98 СПб	1	Челябинск	6.07
4.00,12	Зиянгиров Айдар 97 Кз	2	Челябинск	6.07
4.00,57	Попов Андрей 97 У-У	3	Челябинск	6.07
4.02,61	Белоконь Андрей 98 Прм	4	Челябинск	6.07
4.03,58	Ракаев Ильфат 97 Уфа	5	Челябинск	6.07
4.03,64	Зарипов Равиль 97 Н-Ч	6	Челябинск	6.07
4.03,78	Игушкин Михаил 98 Срн	1н	Чебоксары	4.06
4.04,18	Носов Никита 97 Ект	7	Челябинск	6.07
4.04,89	Дятлов Кирилл 97 Кз	2н	Чебоксары	4.06

3000 м

8.29,79	Плохотников Константин 97 Кр	4	Баку	31.05
8.39,66	Ракаев Ильфат 97 Уфа	2	Чебоксары	7.05
8.41,07	Шарф Яков 97 Крс	3	Чебоксары	7.05
8.41,25	Кошелев Александр 97 Влгд	3	Челябинск	4.07
8.44,43	Миронов Артем 98 Пнз	5	Челябинск	4.07
8.52,31	Царапкин Максим 98 Пнз	7	Челябинск	4.07
8.54,80	Садиков Нияз 97 Кз	4	Чебоксары	7.05
8.55,24	Валитов Денис 97 Уфа	5	Чебоксары	7.05
8.55,55	Кропп Андрей 98 СПб	1	С.-Петербург	10.06
8.58,52	Валюхов Никита 97 Брт	8	Челябинск	4.07

В помещении

8.37,09	Шарф Яков 97 Крс	2	Новочебоксарск	2.02
8.38,32	Валитов Денис 97 Уфа	3	Новочебоксарск	2.02
8.42,97	Садиков Нияз 97 Кз	4	Новочебоксарск	2.02
8.49,3	Кириллов Иван 98 Чбк	1н	Новочебоксарск	27.12

110 м с/б (914 мм)

13,83	Егоров Глеб 97 Ект	4з1	Баку	31.05
14,26	Куклев Алексей 97 Кр	2	Челябинск	4.07
14,26	Макаренко Артем 97 Крс	м	Адлер	7.09
14,27	Барковский Кирилл 98 М	1	Москва	22.05
14,35	Кривошеев Владислав 97 Кз	1н	Чебоксары	3.06
14,34	Проценко Антон 97 Кр	з	Краснодар	5.06
14,57	Логинов Иван 97 М	з	Челябинск	4.07
14,58	Кулик Никита 97 Ир	м	Чебоксары	11.06
14,59	Литовченко Евгений 97 Омск	4	Челябинск	4.07
14,72	Коротков Никита 97 Брн	м	Адлер	7.09

400 м с/б (840 мм)

52,90	Логинов Иван 97 М	1	Челябинск	6.07
53,14	Лысенко Владимир	2	Челябинск	6.07
	98 Врж-Срт			
53,41	Бобырь Михаил 97 Срт	3	Челябинск	6.07
53,60	Черепнин Андрей 98 Томск	4	Челябинск	6.07
54,27	Салмин Никита 97 Нс	5	Челябинск	6.07
54,67	Цаплин Владислав 97 Л.о.	6	Челябинск	6.07
54,77	Гапонов Дмитрий 97 Клг	7	Челябинск	6.07
55,72	Сергеев Егор 97 Спр	з	Челябинск	5.07
56,07	Оленковичус Илья 98 СПб	2	С.-Петербург	10.06
56,08	Рябов Кирилл 97 Сч	з	Челябинск	5.07

400 м с/б

52,85	Логинов Иван 97 М	2	Чебоксары	16.06
54,70	Бобырь Михаил 97 Срт	4	Краснодар	19.05

2000 м с/п

5.56,67	Плохотников Константин 97 Кр	1	Челябинск	5.07
6.01,79	Рахманов Руслан 97 Кр	4	Баку	1.06
6.02,45	Дворецкий Никита 97 СПб	1	С.-Петербург	11.06
6.06,39	Димич Роман 97 Влг	2	Челябинск	5.07
6.07,11	Валитов Денис 97 Уфа	3	Челябинск	5.07
6.08,35	Кулачихин Андрей 97 Н-Н	1	Чебоксары	3.06
6.11,94	Синцов Дмитрий 97 Ект	5	Челябинск	5.07
6.11,98	Егоров Геннадий 97 Кз	2	Чебоксары	3.06
6.13,67	Гараганенко Святослав	2	С.-Петербург	11.06
	98 СПб			
6.16,22	Ракчеев Дмитрий 98 Рз	6	Челябинск	5.07

4x100 м

42,91	Курская о. (Зверев А., Агibalов А., Федоров А., Проскурин Н.)	1	Адлер	04.09
42,97	Брянская о. (Зеньков Д., Карасев Л., Максименко М., Лукьяненко Д.)	2	Адлер	04.09
43,04	Кировская о. (Иванцов А., Синько М., Ситников А., Авилов Е.)	3	Адлер	04.09
43,04	Иркутская о. (Вершинин И., Щепин С., Топорков М., Мурадов И.)	4	Адлер	04.09
43,19	Воронежская о. (Меняйлов С., Жуков К., Омельченко А., Мартыненко А.)	5	Адлер	04.09
43,39	Самарская о. (Шмалько И., Галочкин Н., Никитенко Е., Мартошин Д.)	6	Адлер	04.09

100+200+300+400 м

1.56,39	С.-Петербург (Слаутин А., Новиков А., Кухаренко А., Селиванов И.)	1	Челябинск	06.07
1.56,78	Пензенская о. (Герасимов Д., Абарин И., Гедаев О., Фролов В.)	2	Челябинск	06.07
1.57,19	Воронежская о. (Жуков К., Мартыненко А., Лысенко В., Кравченко Р.)	3	Челябинск	06.07
1.57,74	Свердловская о. (Пращерук Е., Егоров Г., Ипатов С., Емельянов Д.)	4	Челябинск	06.07
1.57,89	Ростовская о. (Веселов А., Гладков Н., Киреев К., Беляевский А.)	5	Челябинск	06.07
1.58,19	Курская о. (Панков А., Здерев А., Проскурин Н., Федоров А.)	6	Челябинск	06.07
1.58,42	Челябинская о. (Демьянец И., Иванченко А., Верховых Р., Каштанов Г.)	7	Челябинск	06.07
1.59,18	Московская о. (Леванов А., Мустафаев М., Прибыткин А., Куиндин Н.)	8	Челябинск	06.07
1.59,37	Краснодарский кр. (Проценко А., Куклев А., Рыльчиков Д., Зинченко Т.)	9	Челябинск	06.07
1.59,45	Брянская о. (Пракутин Н., Карасев Л., Максименко М., Лукьяненко Д.)	10	Челябинск	06.07

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

Ходьба 10 км

41.48	Какаев Иван 97 Срн	1н	Чебоксары	6.09
41.52	Раков Сергей 99 Срн	2н	Чебоксары	6.09
42.10,95	Сарайкин Владислав 97 Срн	2	Нанкин	24.08
42.27	Шевчук Алексей 97 Чл	1н	Сочи	23.03
42.35	Сарайкин Станислав 97 Срн	3н	Чебоксары	6.09
42.55	Баулин Артем 98 Срн	4н	Чебоксары	6.09
43.02	Паркаев Тимофей 97 Срн	5н	Чебоксары	6.09
43.06	Чесноков Сергей 98 Срн	3н	Чебоксары	6.06
43.09	Кулагин Петр 98 Срн	6н	Чебоксары	6.09
43.13	Лощманов Евгений 97 Срн	7н	Чебоксары	6.09

Высота

2,24	Лысенко Данил 97 Бирск	1	Баку	1.06
2,10	Смолинов Егор 97 М, ФСО	2	Челябинск	6.07
2,06п	Косарев Анатолий 97 Кнш	1н	Ярославль	18.01
2,06п	Гулаков Николай 97 Орб	2	Новочебоксарск	1.02
2,06п	Михайлов Никита 98 Кншм	1н	Кинешма	7.12
2,02п	Макаренко Артем 97 Крс	м	Новочебоксарск	17.02
2,02	Курулюк Александр 97 Кмрв	3	Челябинск	6.07
2,02	Савенков Артем 97 Влг	4	Челябинск	6.07
2,02	Анисимов Станислав 97 Уфа	5	Челябинск	6.07
2,02	Мыльников Артем 97 Ярс	7	Челябинск	6.07

Шест

5,10п	Щербаков Владимир 97 СПб-Л.о.	1	Новочебоксарск	1.02
5,00п	Акиншин Денис 98 М	1	Москва	3.12
4,85п	Старушенко Владислав 97 Кр	2	Новочебоксарск	1.02
4,80	Прокопьев Влад 97 Чл	1н	Челябинск	3.06
4,80п	Курунов Александр 97 Чл	5	Челябинск	14.12
4,70	Сапрыкин Игорь 97 М	1	Москва	10.05
4,60п	Сухих Денис 98 Кр	1	Краснодар	11.01
4,60	Хамидов Артур 98 М, ФСО	2	Москва	22.05
4,60	Просвирин Влад 97 Чл	6	Чебоксары	16.06
4,50п	Татаринев Иван 97 Ир	1н	Иркутск	18.01
4,50п	Щербаков Станислав 97 М	6	Новочебоксарск	1.02
4,50	Горлов Илья 98 Кр	1н	Краснодар	5.06

Длина

7,79	Ряполов Анатолий 97 Кр	1	Баку	31.05
7,37	Маркелов Михаил 97 Ул	2	Челябинск	5.07
7,24	Егоров Вячеслав 97 Влдв	5	Владивосток	14.06
7,22п	Татаринев Иван 97 Ир	м	Новочебоксарск	15.02
7,22	Быковский Андрей 97 Орел-Влд	1н	Брянск	31.05
7,18п	Штыков Кирилл 97 Кз	м	Новочебоксарск	15.02
7,14	Тимофеев Евгений 98 Орел-Влд	кв	Челябинск	4.07
7,13	Белаш Антон 97 Брн	2н	Брянск	31.05
7,08п	Беззубов Антон 97 Кр	1	Краснодар	13.12
7,01п	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	1	Новочебоксарск	31.01

Результаты с ветром более 2 м/с

7,06	Макаренко Артем 97 Крс	м	Адлер	6.09
------	------------------------	---	-------	------

Тройной

16,00п	Павлов Виталий 97 Влг	1	Волгоград	9.02
15,42	Обертышев Денис 97 Смр	6	Баку	1.06
15,14	Молотков Артем 97 Орел	1н	Брянск	1.06
14,72	Марков Валерий 98 Смр	3	Челябинск	6.07
14,65п	Шиша Сергей 98 СПб	3	Новочебоксарск	2.02
14,61	Дорогинин Андрей 98 Чл	1н	Челябинск	4.06
14,50	Волков Михаил 97 Ств	1н	Краснодар	5.06
14,29п	Грязнов Егор 98 М	4	Новочебоксарск	2.02
14,25	Кострюков Александр 97 Влг	4	Челябинск	6.07
14,17п	Лукашин Алексей 98 Рз	5	Новочебоксарск	2.02

Ядро (5 кг)

19,60	Сеськин Демьян 97 СПб	1	Челябинск	4.07
19,49	Панчехин Сергей 97 Кр	2	Челябинск	4.07
17,97	Негов Александр 97 Рз	1	Москва	17.06
17,56п	Глазков Роман 98 М, ФСО	1	Москва	24.12
17,27п	Новохацкий Владислав 97 Б-К	3	Новочебоксарск	31.01
17,04п	Рыбкин Вадим 97 М.о.	5	Новочебоксарск	31.01
16,94п	Капушев Тимурлан 98 М	2	Москва	24.12
16,23п	Шмидько Алексей 97 Р/Д	2н	Краснодар	18.01
16,22	Качанов Максим 97 Врж	1н	Брянск	1.06
16,07	Рунов Валерий 97 Чл	6	Челябинск	4.07
16,07п	Антонов Кирилл 98 М	1	Москва	3.12

Диск (1,5 кг)

54,11	Качанов Максим 97 Врж	1	Челябинск	6.07
53,70	Рыбкин Вадим 97 М.о.	1н	Брянск	31.05
52,52	Панчехин Сергей 97 Кр	1н	Краснодар	22.02
52,50	Сеськин Демьян 97 СПб	2н	Краснодар	22.02
51,54	Радченко Денис 98 Кр	1н	Краснодар	19.01
50,84	Кислица Алексей 99 М-Р/Д	1н	Сочи	24.04
47,67	Слепов Егор 97 Н-Н	1н	Краснодар	11.02
47,54	Негов Александр 97 Рз	4	Челябинск	6.07
47,42	Лопырев Дмитрий 99 Ств	5	Челябинск	6.07
46,82	Антонов Кирилл 98 М	1	Москва	23.05

Молот (5 кг)

77,19	Некипорец Петр 97 Ств	1н	Краснодар	6.06
67,39	Чаплыгин Максим 97 Кр	2	Челябинск	5.07
65,29	Данилов Данил 98 Ств	3н	Краснодар	6.06
64,62	Белобородов Николай 97 М.о.	2	Чебоксары	7.05
64,25	Быков Андрей 97 М.о.	3	Чебоксары	7.05
64,02	Евгеньев Илья 98 М, ФСО	1н	Краснодар	11.02
60,19	Завьялов Владислав 98 Н-Н	1н	Чебоксары	2.06
57,93	Соколов Никита 98 М.о.	2н	Сочи	23.04
57,05	Репников Антон 98 Ств	4н	Краснодар	6.06
56,32	Слепов Егор 97 Н-Н	2н	Чебоксары	2.06

Копье (700 г)

73,63	Бездольный Борис 97 Кр	1н	Краснодар	21.02
72,21	Эмурлаев Руслан 97 Ств	м	Адлер	7.09
68,38	Бубнов Вадим 97 Кр	1н	Краснодар	11.02
65,89	Шапринский Анатолий 97 Ств	2н	Сочи	23.04
63,55	Тузев Егор 98 М	4	С.-Петербург	5.06
61,19	Иордан Захар 99 М-М.о.	7	Ерино	8.06
60,85	Мусаев Константин 97 Ств	2н	Краснодар	18.01
60,55	Зеленкин Александр 98 М	1	Москва	15.01
59,33	Никитин Александр 98 СПб	1	С.-Петербург	11.06
55,11	Симанов Егор 99 Смр	1	Челябинск	22.06

Десятиборье (юношеское)

7224	Макаренко Артем 97 Крс	1н	Адлер	7.09
(11,20-7,06-15,20-1,93-51,68-14,26-34,23-4,10-48,17-4,52,84)				
7082	Эмурлаев Руслан 97 Ств	2н	Адлер	7.09
(12,04-6,35-14,00-1,72-52,98-15,70-46,10-4,20-72,21-4,44,60)				
6928	Татаринев Иван 97 Ир	2н	Чебоксары	11.06
(11,43-6,98-14,41-1,88-54,86-14,92-42,83-4,00-46,00-4,58,02)				
6738	Кукушкин Семен 97 СПб	4н	Чебоксары	11.06
(11,20-6,89-13,82-1,85-51,20-15,26-32,88-3,30-41,66-4,29,20)				
6663	Кулик Никита 97 Ир	5н	Чебоксары	11.06
(11,86-6,56-13,62-1,88-53,44-14,58-37,67-4,20-35,61-4,46,73)				
6623	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	1н	Адлер	15.05
(11,81-6,47-14,68-1,82-51,20-15,88-34,34-3,70-43,90-4,30,89)				
6589	Левковский Андрей 97 Кмрв	4н	Адлер	7.09
(11,64-6,86-13,95-1,87-53,32-15,77-35,87-3,30-51,50-4,49,28)				
6429	Плохой Евгений 98 Крым	3н	Адлер	15.05
(11,33-6,69-11,66-1,85-50,71-14,85-28,40-3,10-41,70-4,35,04)				
6396	Шубин Андрей 97 Влгд	4н	Адлер	15.05
(11,34-6,07-14,40-1,73-52,16-15,29-39,00-2,70-49,72-4,46,48)				
6321	Коротков Никита 97 Брн	6н	Адлер	7.09
(11,60-6,50-12,28-1,78-54,23-14,72-34,47-3,70-42,93-4,57,93)				

Девушки 100 м

11,31	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Казань	24.07
11,67	Жолобова Анастасия 98 Влг	131	Чебоксары	15.06
11,71	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	132	Чебоксары	15.06
12,02	Вахрушева Екатерина 98 К-У	531	Чебоксары	15.06
12,03	Пугачева Влада 97 М	332	Чебоксары	15.06
12,09	Ушинская Кристина 97 Птрз	з	Челябинск	4.07
12,15	Степанова Светлана 97 Кз	5	Челябинск	4.07
12,17	Граудын Полина 98 М	п	Москва	21.05
12,19	Петрищева Юлия 97 Курск	6	Челябинск	4.07
12,19	Скоробогатова Дарья 97 Ир	з	Иркутск	2.08

Результаты с ветром более 2 м/с

11,99	Граудын Полина 98 М	1	Москва	21.05
-------	---------------------	---	--------	-------

200 м

23,83	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Чебоксары	16.06
24,05	Жолобова Анастасия 98 Влг	2	Чебоксары	16.06
24,50	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	3	Челябинск	5.07

24,76	Вахрушева Екатерина 98 К-У	1н	Челябинск	4.06
24,83	Копрова Екатерина 99 СПб	1	С.-Петербург	21.05
24,93	Граудынь Полина 98 М	4	Москва	10.06
24,96	Адасько Диана 99 Як	м	Челябинск	22.06
24,99	Зазирная Виктория 97 Кр	3ю	Краснодар	6.06
25,04	Пугачева Влада 97 М	5	Челябинск	5.07
25,05	Степанова Светлана 97 Кз	1н	Чебоксары	3.06
25,06	Петрищева Юлия 97 Курск	3	Чебоксары	8.05
25,06	Чапкаева Валерия 98 Чл	2н	Челябинск	4.06

400 м

54,68	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Челябинск	4.07
55,15	Богомолова Инесса 97 Нс	2	Челябинск	4.07
55,17	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	3	Челябинск	4.07
55,42	Цыганова Елизавета 97 М.о.	6	Ерино	8.06
55,90	Зазирная Виктория 97 Кр	3з1	Чебоксары	15.06
55,90	Кондрашкина Юлия 97 Брнл	5	Челябинск	4.07
56,39	Демина Алина 97 Крс	6	Челябинск	4.07
56,66	Копрова Екатерина 99 СПб	3	С.-Петербург	3.07
56,85	Карпицкая Юлия 97 Крс	3	Челябинск	4.07
56,86	Пузык Инна 97 Спр	1н	Чебоксары	2.06

800 м

2.07,95	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	1	Чебоксары	16.06
2.09,21	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	1	Челябинск	5.07
2.09,83	Толмачева Екатерина 97 Мрм	2	Краснодар	19.05
2.10,75	Альмашева Диана 97 М	3	Челябинск	5.07
2.11,27	Евсейчик Анна 98 Хб	4	Челябинск	5.07
2.11,34	Прахова Наталья 97 Ект	1н	Челябинск	4.06
2.11,62	Петрова Валерия 97 М	17	Москва	3.07
2.11,73	Корнеева Алина 99 Р/Д	1	Челябинск	22.06
2.11,84	Владимирова Мария 97 Чбк	3	Челябинск	4.07
2.11,96	Пехтелева Елизавета 97 Срт	3	Челябинск	4.07

1500 м

4.34,10	Кербис Виктория 97 СПб	1	Челябинск	6.07
4.35,43	Вахитова Резеда 97 Уфа	2	Челябинск	6.07
4.35,46	Иванаева Татьяна 97 Уфа	3	Челябинск	6.07
4.36,35	Костылева Ксения 98 Чл	4	Челябинск	6.07
4.36,48	Толмачева Екатерина 97 Мрм	11	Чебоксары	17.06
4.36,80	Тропина Анна 98 К-У	5	Челябинск	6.07
4.37,01	Жукова Полина 98 СПб	6	Челябинск	6.07
4.39,79	Клепикова Анна 97 Анг	8	Челябинск	6.07
4.41,03	Уткина Мария 98 Ект	9	Челябинск	6.07
4.41,53	Блохина Екатерина 97 Омск	10	Челябинск	6.07

В помещении

4.39,17	Лихачева Юлия 98 Абк	3	Новочебоксарск	31.01
---------	----------------------	---	----------------	-------

3000 м

9.52,71	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Чебоксары	7.05
9.54,03	Иванаева Татьяна 97 Уфа	1	Челябинск	4.07
9.57,55	Вахитова Резеда 97 Уфа	2	Челябинск	4.07
10.03,60	Кошелева Анна 97 Ств	5	Краснодар	18.05
10.08,99	Тропина Анна 98 К-У	4	Челябинск	4.07
10.10,94	Башкатова Татьяна 97 Курск	5	Челябинск	4.07
10.11,51	Заводнова Юлия 98 Ств	6	Челябинск	4.07
10.11,73	Антонова Зинаида 97 Чбк	7	Челябинск	4.07

В помещении

9.49,37	Кошелева Анна 97 Ств	1	Краснодар	13.12
9.57,93	Лихачева Юлия 98 Абк	2	Новочебоксарск	2.02

100 м с/6 (762 мм)

13,37	Щеглова Наталья 97 М	4	Москва	28.05
13,81	Тропина Екатерина 97 Нс	3	Челябинск	4.07
14,04	Червинская Вероника 98 Ект	1н	Челябинск	3.06
14,07	Журавлева Полина 97 М	1	Челябинск	4.07
14,10	Клещева Кристина 99 Чл	3	Челябинск	21.06
14,22	Иванова Елизавета 97 Ярс	3	Брянск	31.05
14,35	Прокофьева Ольга 97 Н-Н	3	Челябинск	4.07
14,37	Киселева Татьяна 97 Крг	3	Чебоксары	7.05
14,37	Бурдина Елизавета 97 Крв	3	Челябинск	4.07
14,41	Бодрова Татьяна 97 Крс	3	Челябинск	4.07

400 м с/6

58,91	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Челябинск	6.07
59,30	Киселева Татьяна 97 Крг	2	Челябинск	6.07
60,61	Волкова Анастасия 97 Нс	3	Челябинск	6.07
60,67	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	4	Челябинск	6.07

60,97	Дудник Анна 98 Влдв	5	Челябинск	6.07
61,69	Духова Мария 98 М.о.	6	Челябинск	6.07
61,99	Юрасова Анна 98 М	8	Ерино	8.06
62,11	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	3	Челябинск	5.07
62,65	Калашникова Екатерина 97 Н-Н	2н	Чебоксары	3.06
63,83	Лемякина Ирина 97 Влг	1н	Краснодар	6.06

2000 м с/п

6.48,67	Кошелева Анна 97 Ств	1	Челябинск	5.07
6.50,92	Махрова Анастасия 99 Хб	2	Челябинск	5.07
7.02,56	Симонова Александра 98 Чл	1	Челябинск	3.06
7.06,36	Гришкина Валерия 97 Курск	1	Челябинск	21.06
7.08,62	Давыдова Александра 97 Н-Н	4	Челябинск	5.07
7.08,90	Заводнова Юлия 98 Ств	5	Челябинск	5.07
7.15,15	Темирбаева Юлия 98 Хб	6	Челябинск	5.07
7.17,06	Никулина Виктория 97 М	1	Москва	18.06
7.18,02	Клименко Марина 97 Курск	2	Брянск	1.06
7.18,93	Шерман Анастасия 99 М	1	Москва	16.05

100+200+300+400 м

2.11,23	Москва (Журавлева П., Пугачева В., Сивкова К., Альмашева Д.)	1	Челябинск	06.07
2.11,35	Московская о. (Каторина М., Еремеева А., Филиппова Ю., Цыганова Е.)	2	Челябинск	06.07
2.11,56	Волгоградская о. (Лемякина И., Евстигнеева К., Жолобова А., Заварзина А.)	3	Челябинск	06.07
2.13,01	Новосибирская о. (Леченкина В., Тропина Е., Волкова А., Богомолова И.)	4	Челябинск	06.07
2.13,53	Кировская о. (Плотникова В., Кудрявцева Ю., Цаплина В., Соколова А.)	5	Челябинск	06.07
2.13,76	Красноярский кр. (Кривогузова Т., Бодрова Т., Карпицкая Ю., Демина А.)	6	Челябинск	06.07
2.13,83	Иркутская о. (Миллер М., Скоробогатова Д., Садохина М., Чуприкова Ю.)	7	Челябинск	06.07
2.14,04	Свердловская о. (Червинская В., Ушева Р., Таланова А., Миркина В.)	8	Челябинск	06.07
2.15,30	С.-Петербург (Парамонова Л., Ольховская О., Новикова А., Кузминчук О.)	9	Челябинск	06.07
2.15,89	Калининградская о. (Васильева А., Андреева Е., Сизова Е., Кравцова В.)	10	Челябинск	06.07

Ходьба 5 км

22,42	Лосинова Мария 97 Чбк	1	Сочи	23.03
22,46	Колесниченко Маргарита 98 Срн	1	Чебоксары	6.09
22,48	Смердова Яна 98 Пнз	2	Сочи	23.03
22,53	Рязанова Лана 98 Пнз	3	Сочи	23.03
23,02	Елисеева Ольга 98 Срн	3	Чебоксары	6.09
23,18	Чегодайкина Марина 97 Срн	5	Чебоксары	6.09
23,19	Евачева Анастасия 97 Чбк	5	Сочи	23.03
23,25	Кокарева Анна 97 М	7	Сочи	23.03
23,58	Булдыгина Ксения 98 Чл	8	Чебоксары	6.09
24,12	Любимова Полина 98 Иж	9	Чебоксары	6.09

Высота

1,86п	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Новочебоксарск	2.02
1,84п	Воронина Софья 97 Влг	2	Волгоград	9.02
1,84п	Приходкова Екатерина 99 Орб	1	Пенза	1.03
1,83	Чурикова Маргарита 97 М	2	Москва	11.05
1,76п	Преснякова Алиса 98 СПб	1	С.-Петербург	28.12
1,75п	Погодина Дарья 99 Ивн	4	Новочебоксарск	2.02
1,75п	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	1	С.-Петербург	2.03
1,75	Лизавенко Елена 98 Тмн	1н	Челябинск	3.06
1,75п	Рерих Мария 98 М	1	Москва	23.12
1,73п	Шевченко Анна 99 СПб	3	Пенза	1.03

Шест

4,00п	Захарченко Татьяна 97 М	1	Новочебоксарск	31.01
4,00	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	1	Краснодар	5.06
3,90	Слесаренко Яна 98 Р/Д	2	Краснодар	5.06
3,90	Фахрутдинова Милана 98 М, ФСО	1	Москва	18.06
3,90п	Брянчина Екатерина 98 М	1	Москва	23.12
3,90п	Кнороз Полина 99 СПб	3	С.-Петербург	28.12
3,85п	Никонова Валерия 98 Ир	3	Новочебоксарск	31.01
3,80п	Старикова Анастасия 97 Чл	1н	Челябинск	20.01
3,80п	Пышинская Мария 98 М, ФСО	2	Москва	23.12
3,70п	Грачева Юлия 97 Р/Д	1н	Краснодар	18.01
3,70п	Постникова Диана 98 Чл	4	Новочебоксарск	31.01
3,70	Ключева Нина 97 Ир	4	Челябинск	4.07

Длина

6,38	Кропиво Екатерина 97 Ств	1	Челябинск	5.07
6,28	Благовещенская Татьяна 97 СПб	2	Челябинск	5.07
6,20п	Иокст Александра 97 Крс	2	Красноярск	27.12
6,13п	Евстифеева Татьяна 97 Блг	1	Белгород	22.01
6,10	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	3	Челябинск	5.07
6,08	Ахмадулина Валерия 97 СПб-Л.о.	1	С.-Петербург	12.07
5,93	Ляпунова Анастасия 97 Срт	1н	Чебоксары	2.06
5,92п	Рыбина Анастасия 97 СПб	2	С.-Петербург	11.01
5,91	Абашева Анастасия 97 Ств	1н	Краснодар	5.06
5,91	Кузовкина Наталья 98 Влдв	3	Владивосток	14.06
5,91п	Раупова Диана 97 СПб	4	С.-Петербург	27.12

Тройной

13,34	Благовещенская Татьяна 97 СПб	1	Баку	31.05
13,14п	Дрожилина Елена 98 М, ФСО	1	Москва	25.12
12,74	Косолапова Валентина 97 Влг	5	Баку	31.05
12,70	Кузнецова Алиса 98 Влг	-	Челябинск	6.07
12,64п	Авдеева Екатерина 97 СПб	2	С.-Петербург	12.01
12,62п	Красина Александра 98 Брн	3	Новочебоксарск	1.02
12,57	Абашева Анастасия 97 Ств	4	Челябинск	6.07
12,54п	Иокст Александра 97 Крс	2	Красноярск	27.12
12,35	Буренина Евгения 99 Спр	6	Челябинск	6.07
12,28п	Рыбина Анастасия 97 СПб	3	С.-Петербург	12.01

Результаты с ветром более 2 м/с

12,83	Буренина Евгения 99 Спр	1	Челябинск	22.06
12,76	Кузнецова Алиса 98 Влг	3	Челябинск	6.07

Ядро (3 кг)

19,60	Бугакова Алена 97 М	1	Челябинск	4.07
15,78п	Чернобыль Валерия 98 М	1	Москва	24.12
15,56	Моисеева Арина 97 Омск	2	Челябинск	4.07
15,06	Чернега Полина 98 Ект	3н	Сочи	24.04
14,42	Пшикина Марина 97 Пнз	5	Челябинск	4.07
14,29	Шумихина Екатерина 99 Уфа	4н	Сочи	24.04
14,20	Витюгова Анастасия 97 СПб	1	С.-Петербург	1.03
14,15п	Завалова Анна 97 СПб	3	Новочебоксарск	1.02
13,94	Давыдова Мария 97 М	3	Москва	21.05
13,75п	Ольхова Ксения 98 М	2	Москва	24.12

Ядро

16,94	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	17.07
-------	---------------------	---	--------	-------

Диск

49,08	Бугакова Алена 97 М	1	Чебоксары	8.05
47,08	Витюгова Анастасия 97 СПб	1	С.-Петербург	10.07
40,46	Чернобыль Валерия 98 М	3	Чебоксары	8.05
40,24	Чернега Полина 98 Ект	1н	Сочи	24.04
38,79	Чернявская Анна 97 Ств	3	Челябинск	5.07
37,82	Кашавцева Елизавета 97 М.о.	1н	Брянск	31.05
35,66	Ковалева Дарья 98 Чл	6	Челябинск	5.07
35,40	Степакова Юлия 98 Ств	3н	Сочи	24.04
34,96	Мельникова Александра 98 Влд	2	Москва	23.05
34,34	Сафронова Алина 97 М	2	Москва	14.01

Молот (3 кг)

66,43	Палкина Софья 98 Спр	1	Челябинск	6.07
61,87	Фенько Евгения 99 СПб	2	Челябинск	6.07
61,04	Бородулина Анастасия 98 Ярс	3	Челябинск	6.07
60,55	Андреева Кристина 97 М.о.	4	Челябинск	6.07
56,96	Григорьева Анна 98 М, ФСО	1	Москва	15.01
56,65	Иванова Дарья 99 Н-Н	1	Челябинск	22.06
56,29	Крюкова Полина 98 Ярс	5	Челябинск	6.07
55,46	Шипиликина Анна 98 Спр	2н	Сочи	23.04
54,81	Быкова Ирина 99 М.о.	6	Челябинск	6.07
54,54	Шейкина Ксения 98 Ств	7	Челябинск	6.07

Молот

59,89	Палкина Софья 98 Спр	1	Чебоксары	17.06
48,96	Андреева Кристина 97 М.о.	4	Чебоксары	17.06

Копье (500 г)

51,57	Казанина Виктория 97 Врж	кв	Челябинск	5.07
49,40	Бударина Инга 97 Лпц	1	Челябинск	6.07
47,81	Кучина Валерия 98 Лпц	1н	Сочи	23.04
47,59	Черединочек Маргарита 97 СПб	4	Челябинск	6.07
46,20	Чернявская Анна 97 Ств	3	Чебоксары	7.05
45,89	Копьева Мария 99 М	1	Москва	17.06

45,41	Бузанакова Алия 97 СПб	7	Челябинск	6.07
44,59	Киселева Анна 97 М, ФСО	8	Челябинск	6.07
43,48	Сахно Анастасия 98 М.о.	1н	Брянск	1.06
43,40	Маилова Эмма 97 Кр	1н	Краснодар	11.02

Копье

46,75	Казанина Виктория 97 Врж	4	Чебоксары	17.06
44,90	Бузанакова Алия 97 СПб	1	С.-Петербург	30.05
44,61	Черединочек Маргарита 97 СПб	4	Краснодар	18.05

Семиборье (юношеское)

5017	Амеличкина Виктория 98 Иж	1н	Адлер	15.05
(14,80-1,68-12,35-27,50-5,18-40,23-2,30,78)				
5004	Мешкова Юлия 98 Брнл	2н	Адлер	15.05
(14,80-1,62-11,67-27,20-5,58-32,04-2,21,37)				
4984	Давыдова Мария 97 М	1н	Чебоксары	11.06
(14,73-1,68-12,63-27,66-5,20-37,60-2,31,04)				
4965	Кондратьева Юлия 97 Блг	3н	Адлер	15.05
(15,21-1,65-11,93-26,95-5,60-29,51-2,22,64)				
4949	Муковникова Екатерина 97 Брн	2н	Чебоксары	11.06
(15,19-1,68-11,80-27,53-5,08-40,83-2,27,73)				
4896	Бешенцева Анастасия 97 Кз	4н	Адлер	15.05
(15,02-1,65-11,16-26,10-5,24-28,66-2,22,39)				
4889	Васейкина Виктория 97 Брн	3н	Чебоксары	11.06
(14,82-1,62-10,85-26,91-5,49-32,23-2,25,97)				
4836	Адасько Диана 99 Як	1	Челябинск	22.06
(15,23-1,59-10,87-24,96-5,46-23,29-2,22,82)				
4820	Волкова Кристина 97 Крым	5н	Адлер	15.05
(15,30-1,62-10,98-27,39-5,53-36,88-2,31,98)				

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

Юниоры (1995 года рождения и моложе)

Мужчины 100 м

10,58	Абдулкадеров Рушан 95 М	1	Чебоксары	15,06
10,64	Смирнов Данила 95 М-Влд	2	Чебоксары	15,06
10,70	Рогов Борис 97 Брнл	1п3	Чебоксары	15,06
10,74	Бойцов Алексей 95 Ект	4	Чебоксары	15,06
10,76	Ипатов Максим 97 Ект	1н	Челябинск	3,06
10,81	Зеленский Андрей 97 Влг	п	Челябинск	4,07
10,84	Суворов Дмитрий 95 СПб	4	С.-Петербург	7,06
10,85	Иванов Егор 96 Кр	3	Краснодар	18,05
10,86	Гладков Николай 97 Р/Д	3	Челябинск	4,07

Результаты с ветром более 2 м/с

10,54	Абдулкадеров Рушан 95 М	1п1	Чебоксары	15,06
10,77	Иванов Егор 96 Кр	2п1	Чебоксары	15,06
10,84	Верещагин Павел 96 Брнл	3п1	Чебоксары	15,06

200 м

21,67	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	1	С.-Петербург	11,06
21,72	Рогов Борис 97 Брнл	1	Челябинск	5,07
21,85	Иваненко Владислав 95 М	1	Москва	29,05
21,92	Черепанов Всеволод 96 Ект	3	Челябинск	4,06
21,95	Иванов Егор 96 Кр	2	Краснодар	19,05
21,95	Кудрявцев Алексей 95 Кр-Мк	1ю	Краснодар	6,06
21,96	Коваль Павел 95 М	2	Москва	29,05
21,98	Чунарев Сергей 96 Як	1з11	Чебоксары	16,06
21,99	Краснов Илья 96 Ир	2з1	Сочи	30,05
22,00	Абрамович Виталий 95 М	3з1	Москва	17,07

400 м

47,36	Хасанов Дмитрий 95 М	1	Москва	10,05
47,70	Краснов Илья 96 Ир	1	Чебоксары	16,06
47,85	Южалкин Андрей 95 Чл	2	Челябинск	25,06
47,91	Коваль Павел 95 М	1	Краснодар	18,05
48,20	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	3	Баку	1,06
48,31	Сератдинов Денис 96 М.о.	4	Чебоксары	16,06
48,41	Фролов Владислав 97 М-Пнз	2	Челябинск	4,07
48,43	Павлов Павел 95 М.о.	2	Москва	17,07
48,51	Холмогоров Константин 96 Прм	1ю	Чебоксары	2,06
48,52	Москвин Никита 96 Томск	2	Краснодар	18,05

800 м

1.48,66	Толоконников Константин 96 Р/Д	5	Жуковский	27,06
1.49,54	Башкирцев Денис 96 Пнз	1з5	Казань	25,07
1.49,66	Дубровский Сергей 95 Блг	9	Сочи	30,05
1.50,32	Холмогоров Константин 96 Прм	1ю	Чебоксары	3,06
1.50,35	Куверин Александр 95 Л.о.	2	Краснодар	19,05
1.50,87	Вербицкий Николай 95 У-У	4з2	Саранск	14,07
1.51,75	Рубцов Владислав 96 Хб	1з2	Чебоксары	15,06
1.52,31	Кетлер Сергей 95 Чл	3	Челябинск	26,06
1.52,51	Селиванов Илья 97 СПб	2	Баку	1,06
1.52,60	Афанасьев Роман 95 Брн	вк	Москва	3,07

1500 м

3.44,38	Дубровский Сергей 95 Блг	12	Сочи	29,05
3.48,59	Башкирцев Денис 96 Пнз	1	Чебоксары	17,06
3.49,24	Гаймалов Эмиль 95 Уфа	2	Чебоксары	17,06
3.49,57	Горин Николай 95 Срн	3	Чебоксары	17,06
3.50,25	Воливецкий Николай 95 Ир	4	Иркутск	2,08
3.52,85	Куверин Александр 95 Л.о.	2	С.-Петербург	7,06
3.52,97	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	5	Чебоксары	17,06
3.54,28	Гадельшин Вильдан 95 Уфа	6	Чебоксары	17,06
3.55,23	Галиуллин Константин 95 М	3	Москва	9,06

В помещении

3.46,30	Воливецкий Николай 95 Ир	1ю	Иркутск	18,01
3.52,67	Ольков Александр 95 Курск	5	Белгород	2,02
3.54,39	Новиков Александр 95 М-Чбк	40	Москва	19,02

3000 м

8.29,79	Плохотников Константин 97 Кр	4	Баку	31,05
8.37,50	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	1	Краснодар	18,05
8.39,66	Ракаев Ильфат 97 Уфа	2	Чебоксары	7,05
8.41,07	Шарф Яков 97 Крс	3	Чебоксары	7,05
8.41,25	Кошелев Александр 97 Влгд	3	Челябинск	4,07
8.44,43	Миронов Артем 98 Пнз	5	Челябинск	4,07

В помещении

8.19,86	Новиков Александр 95 М-Чбк	25	Москва	17,02
8.22,1	Петров Сергей 96 М-Чбк	1ю	Новочебоксарск	27,12
8.24,0	Леонтьев Владимир 95 М-Чбк	2	Новочебоксарск	27,12

8.25,9	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	3	Новочебоксарск	27,12
8.26,71	Гадельшин Вильдан 95 Уфа	2	Волгоград	7,02
8.28,59	Викулов Алексей 95 Ир	3	Новосибирск	19,12
8.33,85	Лешонков Владимир 95 СПб	4	Волгоград	7,02
8.36,85	Семенов Петр 95 Чбк	5	Волгоград	7,02
8.37,09	Шарф Яков 97 Крс	2	Новочебоксарск	2,02

5000 м

14.37,46	Гадельшин Вильдан 95 Уфа	1	Чебоксары	15,06
14.37,88	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	2	Чебоксары	15,06
14.38,50	Новиков Александр 95 М-Чбк	3	Чебоксары	15,06
14.53,74	Каныбеков Вениамин 95 Уфа	4	Чебоксары	15,06
15.02,22	Петров Сергей 96 М-Чбк	1ю	Чебоксары	2,06
15.06,55	Лешонков Владимир 95 СПб	6	Чебоксары	15,06
15.12,84	Белоусов Максим 95 Ект	7	Чебоксары	15,06
15.14,90	Тингаев Антон 96 Смр	8	Чебоксары	15,06
15.15,32	Сергеев Олег 95 Ю-С	9	Чебоксары	15,06
15.16,32	Сухоненко Вадим 96 Нс	10	Чебоксары	15,06

10 000 м

31.09,83	Новиков Александр 95 М-Чбк	1	Чебоксары	17,06
31.24,74	Васильев Олег 95 Уфа	2	Чебоксары	17,06
31.31,16	Петров Сергей 96 М-Чбк	3	Чебоксары	17,06
32.03,86	Сергеев Олег 95 Ю-С	4	Чебоксары	17,06
32.22,90	Семенкин Александр 96 Хб	5	Чебоксары	17,06
32.48,88	Вараксин Максим 96 Кз	6	Чебоксары	17,06
32.56,40	Сергеев Сергей 95 Ул	7	Чебоксары	17,06
33.30,78	Ташбулатов Ильяс 96 Уфа	8	Чебоксары	17,06
33.36,28	Харин Виктор 96 Врж	9	Чебоксары	17,06

110 м с/6 (99 см)

13,74	Кудрявцев Алексей 95 М	1	Чебоксары	15,06
13,75	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	2	Чебоксары	15,06
13,85	Солодов Сергей 96 СПб	3	Чебоксары	15,06
13,91	Салимуллин Камиль 96 Кз	4	Чебоксары	15,06
14,08	Чернышев Игорь 95 Кр	2з3	Чебоксары	15,06
14,11	Беляков Дмитрий 95 Кр-Чрк	1з2	Чебоксары	15,06
14,24	Пронских Евгений 95 Брнл	5	Чебоксары	15,06
14,30	Рудницкий Антон 96 М.о.	4з1	Чебоксары	15,06
14,30	Фомичев Андрей 96 Кмрв	3з2	Чебоксары	15,06
14,30	Тарасов Аркадий 95 М, ФСО	4з2	Чебоксары	15,06

110 м с/6

14,34	Салимуллин Камиль 96 Кз	5	Саранск	14,07
14,42	Солодов Сергей 96 СПб	7	Саранск	14,07
14,73	Тарасов Аркадий 95 М, ФСО	3	Москва	2,07

400 м с/6

51,80	Агафонов Павел 95 М-Влд	3	Москва	3,07
52,85	Логинов Иван 97 М	2	Чебоксары	16,06
52,91	Воронов Степан 95 Кр	2з2	Чебоксары	15,06
52,91	Мордасов Михаил 95 Нс	3	Чебоксары	16,06
53,10	Евсеев Никита 95 Клг	1	Калуга	5,06
53,61	Кудрявцев Алексей 95 Кр-Мк	3	Краснодар	19,05
53,88	Стекольников Максим 95 Влд	1	Брянск	1,06
54,31	Газеев Альберт 95 Кз	6	Чебоксары	16,06
54,36	Трубинов Иван 96 Врж	10	Ерино	10,07
54,37	Кузнецов Андрей 96 Кр	3з1	Чебоксары	15,06

3000 м с/п

8.59,80	Башкирцев Денис 96 Пнз	9	Жуковский	27,06
9.07,44	Ольков Александр 95 Курск	2	Чебоксары	16,06
9.14,36	Забралов Виталий 96 СПб	2	Краснодар	19,05
9.14,86	Галиуллин Константин 95 М	1	Москва	28,05
9.23,95	Барельников Даниил 96 Влг	4	Чебоксары	16,06
9.32,40	Попов Даниил 95 СПб	4	Краснодар	19,05
9.33,42	Маланов Александр 95 Н-Н	6	Чебоксары	16,06
9.34,11	Урусов Вячеслав 96 М.о.	7	Чебоксары	16,06
9.34,32	Григорьев Сергей 96 Кз	8	Чебоксары	16,06
9.37,37	Кочковский Владимир 96 М	9	Чебоксары	16,06

4x100 м

41,26	Москва (Захряпин Д., Иваненко В., Смирнов Д., Абдулкадеров Р.)	1	Чебоксары	17,06
41,96	Липецкая о. (Черников М., Аксенов В., Андреев Р., Агазаде П.)	2	Чебоксары	17,06
42,00	Свердловская о. (Санатин М., Криницкий Н., Черепанов В., Бойцов А.)	3	Чебоксары	17,06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

42,60	Ульяновская о. (Степанов А., Бугринский И., Фомин Д., Образцов И.)	4	Чебоксары	17.06
42,91	Курская о. (Зверев А., Агибалов А., Федоров А., Проскурин Н.)	1	Адлер	04.09
42,97	Брянская о. (Зеньков Д., Карасев Л., Максименко М., Лукьяненко Д.)	2	Адлер	04.09
42,98	Московская о. (Рудницкий А., Деревянных Д., Николаев И., Чмыхов Е.)	5	Чебоксары	17.06
43,04	Кировская о. (Иванцов А., Синько М., Ситников А., Авилов Е.)	3	Адлер	04.09
43,04	Иркутская о. (Вершинин И., Щепин С., Топорков М., Мурадов И.)	4	Адлер	04.09
43,09	Москва (Мишук А., Гапонов И., Тарасов А., Абрамович В.)	6	Чебоксары	17.06

4x400 м

3.13,98	Москва (Папайордан А., Логинов И., Коваль П., Хасанов Д.)	1	Чебоксары	17.06
3.14,86	Московская о. (Серазтдинов Д., Кондрашев П., Воробьев В., Павлов П.)	2	Чебоксары	17.06
3.15,75	Липецкая о. (Болгов Н., Ефремов А., Покусав А., Аксенов В.)	3	Чебоксары	17.06
3.17,33	Свердловская о. (Ольховский Р., Машеогло А., Бублий Б., Балыкин А.)	4	Чебоксары	17.06
3.18,12	Краснодарский кр. (Кузнецов А., Воронов С., Трипачка Н., Тимошек Н.)	5	Чебоксары	17.06
3.19,15	Иркутская о. (Спицын А., Холот Д., Михайлов Н., Краснов И.)	6	Чебоксары	17.06
3.20,29	Нижегородская о. (Скороделов И., Остапчук П., Горячев Д., Ларин Е.)	7	Чебоксары	17.06
3.20,59	Татарстан (Самойленко Д., Чунаев С., Тихонов Г., Газеев А.)	8	Чебоксары	17.06
3.20,71	Кировская о. (Пономарев И., Мартынов А., Черепанов С., Попов А.)	9	Чебоксары	17.06
3.21,18	Самарская о. (Кочекмасов Д., Рязанцев П., Егоров А., Квасов В.)	10	Чебоксары	17.06

Ходьба 10 км

39.55	Марков Николай 95 Срн	3	Тайцан	3.05
41.36	Краснов Максим 96 Чрн-Чл	1	Чебоксары	6.06
41.48	Какаев Иван 97 Срн	1н	Чебоксары	6.09
41.52	Раков Сергей 99 Срн	2н	Чебоксары	6.09
42.08	Сергеев Денис 95 Чбк	3	Сочи	23.03
42.10,95	Сарайкин Владислав 97 Срн	2	Нанкин	24.08
42.26	Сергеев Николай 96 Чбк	4	Сочи	23.03
42.27	Шевчук Алексей 97 Чл	1н	Сочи	23.03
42.35	Семенов Константин 95 Чбк	5	Сочи	23.03
42.35	Сарайкин Станислав 97 Срн	3н	Чебоксары	6.09

Высота

2,24п	Акименко Михаил 95 Кр	1	Волгоград	8.02
2,24	Лысенко Данил 97 Бирск	1	Баку	1.06
2,20п	Спицын Илья 96 СПб	1	С.-Петербург	27.12
2,15	Бобров Виталий 95 Кмрв	2	Кемерово	4.06
2,15	Асанов Александр 96 М	3	Чебоксары	17.06
2,12п	Гусев Никита 95 СПб	3	Волгоград	8.02
2,11	Федоренков Денис 96 СПб	2	С.-Петербург	16.05
2,10	Смолинов Егор 97 М, ФСО	2	Челябинск	6.07
2,09п	Трегубенко Виталий 96 Влдв	4	Волгоград	8.02
2,09п	Андрюшин Нодар 95 Кр	5	Волгоград	8.02
2,09	Фица Александр 96 М	5	Москва	10.06
2,09	Анощенков Сергей 96 М	6	Москва	10.06
2,09	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Юджин	22.07

Шест

5,50	Котов Данил 95 Чл	2	Юджин	26.07
5,45	Кобелев Леонид 95 СПб	5	Юджин	26.07
5,30	Сафонов Сергей 95 Чл	2	Челябинск	26.06
5,20	Моргунов Тимур 96 Чл	1	Челябинск	12.07
5,10п	Щербаков Владимир 97 СПб-Л.о.	1	Новочебоксарск	1.02
5,10	Агеев Вениамин 95 СПб	4	Чебоксары	16.06
5,00п	Акиншин Денис 98 М	1	Москва	3.12
4,85п	Старушенко Владислав 97 Кр	2	Новочебоксарск	1.02
4,80п	Сурцев Максим 96 Ств	1ю	Ставрополь	11.01
4,80п	Просвиринов Илья 95 Ярс	1	Ярославль	18.01
4,80п	Кириянов Кирилл 95 М	5	Москва	24.01
4,80	Мицкий Иван 96 М, ФСО	1	Москва	29.05
4,80	Прокопьев Влад 97 Чл	1н	Челябинск	3.06
4,80	Буш Ник 95 Чл	4	Челябинск	26.06
4,80п	Курносов Александр 97 Чл	5	Челябинск	14.12

Длина

7,79	Ряполов Анатолий 97 Кр	1	Баку	31.05
7,74п	Кисельков Федор 95 Влдв	1	Волгоград	8.02
7,72	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Юджин	22.07
7,67	Носкевич Александр 96 М	1	Чебоксары	16.06
7,52	Кутуев Раиль 96 Орб	кв	Казань	23.07
7,50п	Сягло Владислав 95 Хб	3	Волгоград	8.02
7,49	Иштряков Сергей 95 М	2	Краснодар	19.05
7,48	Юнякин Максим 96 Срн	2	Чебоксары	16.06
7,38	Цыганков Владислав 95 М	3	Краснодар	19.05
7,37	Маркелов Михаил 97 Ул	2	Челябинск	5.07

Тройной

16,00п	Павлов Виталий 97 Влг	1	Волгоград	9.02
15,66п	Целоусов Дмитрий 95 Крс	1	Красноярск	27.12
15,55п	Чернов Дмитрий 95 Смр	2	Волгоград	9.02
15,50п	Постнов Алексей 95 Срн	2	Москва	21.12
15,44п	Маркин Павел 96 Смр	3	Волгоград	9.02
15,42	Обертышев Денис 97 Смр	6	Баку	1.06
15,25	Хилимендик Сергей 95 Кр	1	Краснодар	20.05
15,21	Гуркин Виктор 95 М-Смр	1	Адлер	22.06
15,14	Молотков Артем 97 Орел	1н	Брянск	1.06
15,13	Султанбеков Вильдан 95 Уфа	3	Чебоксары	17.06

Результаты с ветром более 2 м/с

15,49	Маркин Павел 96 Смр	8	Ерино	10.07
-------	---------------------	---	-------	-------

Ядро (6 кг)

19,02п	Чижеликов Алексей 95 М	1	Волгоград	9.02
18,52	Никифоров Сергей 95 М-Пск	1	Москва	28.05
18,20	Худяков Алексей 95 М-Орб	3	Краснодар	18.05
17,82	Сеськин Демьян 97 СПб	4	Краснодар	18.05
17,77п	Детярев Геннадий 96 М	2	Волгоград	9.02
17,73	Панчехин Сергей 97 Кр	5	Краснодар	18.05
17,54	Усков Иван 95 М, ФСО	3	Москва	28.05
17,35п	Икаев Давид 96 Влдк	3	Волгоград	9.02
17,30	Манукян Михаил 96 М	2	Чебоксары	15.06
17,19	Козырев Евгений 96 Врж	1ю	Брянск	1.06

Диск (1,75 кг)

61,67	Худяков Алексей 95 М-Орб	1ю	Сочи	24.04
53,08	Никифоров Сергей 95 М-Пск	2	Чебоксары	17.06
52,60	Козырев Евгений 96 Врж	3	Чебоксары	17.06
48,87	Сеськин Демьян 97 СПб	3	Краснодар	19.05
48,49	Фокин Даниил 96 Смр	4	Чебоксары	17.06
48,09	Панчехин Сергей 97 Кр	5	Чебоксары	17.06
47,11	Кравец Артем 96 М	6	Чебоксары	17.06
46,40	Процко Герман 95 Кстр	2ю	Брянск	31.05
45,84	Качанов Максим 97 Врж	8	Чебоксары	17.06
44,06	Гаппов Ислам 96 Ств	5ю	Сочи	24.04

Молот (6 кг)

78,23	Терентьев Илья 95 Срн	1	Чебоксары	16.06
77,85	Евсеев Игорь 96 Срн	1	Краснодар	19.05
74,76	Аксенов Иван 95 СПб	1ю	Краснодар	22.02
73,36	Кузив Юрий 96 Ств	2ю	Краснодар	22.02
72,77	Романов Олег 96 СПб	3ю	Сочи	23.04
71,84	Фомин Денис 95 М, ФСО	4	Краснодар	19.05
70,30	Волик Глеб 96 Кр	4ю	Краснодар	22.02
69,17	Некипорец Петр 97 Ств	7	Краснодар	19.05
64,27	Семен Никита 95 Срн	7ю	Сочи	23.04
60,18	Хрупалов Алексей 96 Р/Д	9	Краснодар	19.05

Копье

69,89	Садовников Андрей 95 Смр	8	Казань	25.07
68,82	Николаев Егор 96 СПб	1	С.-Петербург	30.05
67,57	Филиппов Иван 96 М.о.	1ю	Краснодар	21.02
66,03	Эмурлаев Руслан 97 Ств	3	Чебоксары	16.06
66,01	Панасенков Владислав 96 М.о.	4	Чебоксары	16.06
65,01	Мишаков Дмитрий 95 М.о.	3ю	Краснодар	21.02
62,77	Толоконников Алексей 95 Ств	4ю	Краснодар	21.02
61,03	Шапринский Анатолий 97 Ств	4	Краснодар	5.06
59,82	Яковлев Дмитрий 95 СПб	3	С.-Петербург	15.05

Десятиборье (юниорское)

7788	Лиханов Евгений 95 Крс	4	Юджин	23.07
	(11,01-7,72-14,19-2,09-50,18-14,87-34,64-4,60-54,83-4,47,12)			
7780	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	5	Юджин	23.07
	(10,88-7,29-14,93-2,03-49,25-14,04-37,56-4,60-47,66-4,50,39)			
7389	Дергунов Василий 95 СПб	3ю	Чебоксары	11.06
	(11,58-6,87-14,70-2,03-51,43-15,02-43,63-4,30-44,79-4,34,11)			

7306	Шестопалов Феликс 96 Ств	4ю	Чебоксары	11.06
	(11,37-6,90-12,98-1,82-49,04-14,90-39,90-4,30-50,47-4,30,02)			
6967	Маклыгин Мартин 96 Клнг	3ю	Адлер	15.05
	(11,06-7,13-13,02-1,88-49,44-15,06-33,82-3,50-52,42-4,56,25)			
6953	Савва Михаил 95 Кр-Блг	1ю	Адлер	6.09
	(11,62-6,60-13,55-1,82-50,30-15,40-40,13-4,20-47,24-4,33,13)			
6642	Щуровский Андрей 95 Чл	6ю	Чебоксары	11.06
	(11,62-6,62-13,58-1,97-53,33-15,70-24,72-3,80-47,67-4,32,29)			
6591	Высочин Никита 96 Кмрв	3ю	Адлер	6.09
	(11,70-6,55-12,00-1,82-50,30-15,40-35,80-3,60-43,37-4,31,03)			
6555	Гузиков Иван 96 Брн	4ю	Адлер	6.09
	(11,35-6,55-12,70-1,97-50,60-15,47-32,75-3,40-38,64-4,43,54)			
6534	Куликов Сергей 95 Ярс	5ю	Адлер	6.09
	(11,64-6,46-11,54-1,88-50,88-15,09-33,54-3,80-39,60-4,36,50)			

Женщины 100 м

11,31	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Казань	24.07
11,67	Жолобова Анастасия 98 Влг	1з1	Чебоксары	15.06
11,68	Прудникова Нина 95 Томск	3	Иркутск	2.08
11,71	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	1з2	Чебоксары	15.06
11,83	Игнатовская Анастасия 96 СПб	2	С.-Петербург	7.06
11,84	Разгуляева Ксения 96 М	2з1	Чебоксары	15.06
11,90	Грибова Антонина 96 М.о.	3з1	Чебоксары	15.06
11,92	Гаджиева Анастасия 96 М	2з2	Чебоксары	15.06
11,96	Ткаченко Ольга 95 Кр	4	Чебоксары	15.06
11,98	Беломестных Юлия 96 М	4з2	Ерино	9.07

200 м

23,83	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1	Чебоксары	16.06
24,05	Жолобова Анастасия 98 Влг	2	Чебоксары	16.06
24,22	Прудникова Нина 95 Томск	3	Иркутск	3.08
24,36	Тарасова Александра 95 М	2	Москва	11.05
24,36	Самойлова Анастасия 95 Пнз	3	Чебоксары	16.06
24,40	Разгуляева Ксения 96 М	1з3	Чебоксары	16.06
24,49	Конькова Анастасия 95 Ект	1ю	Челябинск	4.06
24,50	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	3	Челябинск	5.07
24,64	Колдина Анастасия 95 Тмб	2ю	Краснодар	6.06
24,69	Путилина Екатерина 96 Блг	2	Краснодар	19.05

Результаты с ветром более 2 м/с

24,50	Путилина Екатерина 96 Блг	4з4	Ерино	10.07
-------	---------------------------	-----	-------	-------

400 м

52,79	Глотова Яна 95 Лпц	1	Чебоксары	16.06
54,24	Валеева Азалия 95 Чл	2	Чебоксары	16.06
54,68	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Челябинск	4.07
54,81	Беднова Анастасия 96 Влд	5	Ерино	8.06
55,15	Богомолова Инесса 97 Нс	2	Челябинск	4.07
55,17	Алексеева Екатерина 97 М.о.-Ств	3	Челябинск	4.07
55,20	Юхимчук Екатерина 95 Ир	2з1	Чебоксары	15.06
55,42	Цыганова Елизавета 97 М.о.	6	Ерино	8.06
55,59	Курманчук Ксения 95 Орб	2ю	Челябинск	3.06
55,59	Эшкинина Ульяна 95 М.о.	5	Чебоксары	16.06

800 м

2,07,95	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	1	Чебоксары	16.06
2,07,96	Гусарова Инесса 95 Блг	2	Чебоксары	16.06
2,08,06	Столярова Оксана 95 Смл	5	Калуга	5.06
2,08,36	Соколова Екатерина 95 Брн	2	Брянск	1.06
2,08,66	Горелова Дарья 95 М	12	Москва	3.07
2,08,90	Рязанова Анастасия 95 Пнз	4з3	Саранск	14.07
2,09,21	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	1	Челябинск	5.07
2,09,40	Шмыгарева Екатерина 95 Курск	4	Чебоксары	16.06
2,09,75	Карасева Анна 95 СПб	1	Краснодар	19.05
2,09,83	Толмачева Екатерина 97 Мрм	2	Краснодар	19.05

В помещении

2,08,08	Горелова Дарья 95 М	12	Москва	24.01
2,09,65	Козменко Виктория 95 М	17	Москва	24.01

1500 м

4,18,98	Соколова Екатерина 95 Брн	9	Жуковский	27.06
4,21,18	Столярова Оксана 95 Смл	6	Ерино	9.07
4,21,27	Гусарова Инесса 95 Блг	7	Ерино	9.07
4,27,94	Пахомова Елизавета 95 Томск	3	Чебоксары	17.06
4,29,49	Рязанова Анастасия 95 Пнз	4	Чебоксары	17.06
4,29,78	Кудряшова Анастасия 95 Кз	5	Чебоксары	17.06
4,31,26	Еговкина Юлия 95 Иж	6	Чебоксары	17.06
4,33,83	Арбузова Алевтина 96 Чбк	7	Чебоксары	17.06
4,34,10	Кербис Виктория 97 СПб	1	Челябинск	6.07
4,34,47	Махнева Ксения 95 Крв	8	Чебоксары	17.06

В помещении

4,27,97	Байгалиева Инесса 95 Блг	2ю	Белгород	21.01
4,30,7	Еговкина Юлия 95 Иж	вк	Новочебоксарск	27.12
4,31,67	Демидова Ульяна 95 Влгд	4	С.-Петербург	24.01
4,32,73	Каменева Софья 95 Нс	3	Волгоград	9.02

3000 м

9,34,67	Николаева Ольга 95 Чбк	1	Чебоксары	15.06
9,44,28	Пахомова Елизавета 95 Томск	1	Краснодар	18.05
9,47,20	Кудряшова Анастасия 95 Кз	2	Чебоксары	15.06
9,47,64	Демидова Ульяна 95 Влгд	2	Краснодар	18.05
9,52,71	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Чебоксары	7.05
9,54,03	Иванаева Татьяна 97 Уфа	1	Челябинск	4.07
9,57,55	Вахитова Резеда 97 Уфа	2	Челябинск	4.07

В помещении

9,33,28	Демидова Ульяна 95 Влгд	2	С.-Петербург	27.12
9,49,37	Кошелева Анна 97 Ств	1	Краснодар	13.12
9,53,79	Чалкова Тамара 95 Нвчбк	2	Волгоград	7.02
9,55,83	Донченко Диана 96 Ств	2	Краснодар	13.12
9,56,31	Кузовлева Мария 95 Мрм	3	Волгоград	7.02

5000 м

17,08,59	Николаева Ольга 95 Чбк	1	Чебоксары	17.06
17,17,66	Фазлитдинова Зульфира 95 Уфа	2	Чебоксары	17.06
17,28,98	Кузовлева Мария 95 Мрм	3	Чебоксары	17.06
17,40,16	Яшина Яна 96 Уфа	4	Чебоксары	17.06
17,47,70	Чалкова Тамара 95 Нвчбк	5	Чебоксары	17.06
17,48,34	Пимкина Мария 95 М.о.	6	Чебоксары	17.06
17,51,29	Кошелева Анна 97 Ств	1н	Краснодар	6.06
17,52,05	Соловьева Виктория 96 Чбк	7	Чебоксары	17.06
17,53,64	Атланова Анна 98 Мгн	2н	Челябинск	4.06

100 м с/б

13,54	Николаева Анастасия 95 М.о.-Смр	1з2	Чебоксары	15.06
13,64	Соколова Юлия 96 Брнл	1	Чебоксары	15.06
13,87	Малуева Юлия 95 СПб	1	Краснодар	18.05
13,87	Шарова Дарья 95 М	2	Чебоксары	15.06
13,95	Гацалова Алина 95 М.о.	2з1	Чебоксары	15.06
13,98	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	м	Юджин	22.07
14,02	Корниенко Анна 96 Ект	1ю	Челябинск	3.06
14,09	Погребняк Виктория 95 Томск	6з2	Сочи	29.05
14,14	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	5	Москва	2.07
14,15	Журавлева Полина 97 М	2з3	Чебоксары	15.06

Результаты с ветром более 2 м/с

13,09	Шарова Дарья 95 М	3з2	Москва	2.07
13,51	Николаева Анастасия 95 М.о.-Смр	5н3	Юджин	26.07
14,12	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	4з2	Москва	2.07

400 м с/б

58,91	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Челябинск	6.07
59,22	Пасичная Кристина 95 М.о.	1	Чебоксары	16.06
59,25	Устинова Анна 96 М	2	Чебоксары	16.06
59,30	Киселева Татьяна 97 Крг	2	Челябинск	6.07
59,78	Волкова Ксения 95 СПб	3	Чебоксары	16.06
59,79	Кучелкова Екатерина 95 Омск	4	Чебоксары	16.06
60,61	Волкова Анастасия 97 Нс	3	Челябинск	6.07
60,67	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	4	Челябинск	6.07
60,97	Дудник Анна 98 Влдв	5	Челябинск	6.07
61,31	Плахина Ольга 96 М	5	Москва	10.06

3000 м с/п

10,19,27	Бойкова Кристина 95 СПб	1	Чебоксары	16.06
10,46,43	Иванова Раисия 95 Чбк	1ю	Чебоксары	3.06
11,01,13	Сафарова Аида 96 Уфа	3	Чебоксары	16.06
11,04,72	Донченко Диана 96 Ств	2	Краснодар	19.05
11,07,37	Кебина Галина 96 М	4	Чебоксары	16.06
11,10,64	Шишова Анастасия 96 Влг	3	Краснодар	19.05
11,16,85	Колодяжная Ирина 96 Кр	6	Чебоксары	16.06
11,26,28	Махнева Ксения 95 Крв	2ю	Чебоксары	3.06

4x100 м

46,70	Краснодарский кр. (Корецкая С., Заика Е., Стрельцова Д., Ткаченко О.)	1	Чебоксары	17.06
46,72	Нижегородская о. (Егменова Т., Самарина И., Козлова Л., Сизова М.)	2	Чебоксары	17.06
46,74	Москва (Кузнецова К., Шарова Д., Резванова С., Гаджиева А.)	3	Чебоксары	17.06
47,07	Московская о. (Кузнецова С., Грибова А., Фоканова Д., Разгуляева К.)	4	Чебоксары	17.06
47,32	Волгоградская о. (Колдина А., Евстигнеева К., Романова Н., Жолобова А.)	5	Чебоксары	17.06

47,49	Свердловская о. (Вахрушева Е., Таланова А., Миркина В., Исянова И.)	6	Чебоксары	17.06
47,57	Брянская о. (Мажукина Е., Духанова К., Тараскина Д., Родина К.)	7	Чебоксары	17.06
47,70	Пензенская о. (Шкилева А., Самойлова А., Похщаева А., Игошкина Д.)	8	Чебоксары	17.06

4x400 м

3.39,70	Московская о. (Эшкинина У., Алексеева Е., Жиренкова М., Глотова Я.)	1	Чебоксары	17.06
3.48,24	Москва (Тарасова А., Пасичная К., Горелова Д., Плахина О.)	2	Чебоксары	17.06
3.48,48	Свердловская о. (Трохова А., Макарова А., Генералова Е., Конькова А.)	3	Чебоксары	17.06
3.51,12	Нижегородская о. (Прокопьева А., Калашникова Е., Тюрина Е., Павликова Е.)	4	Чебоксары	17.06
3.51,42	Кировская о. (Кудрявцева Ю., Саввина Е., Цаплина В., Соколова А.)	5	Чебоксары	17.06
3.52,01	Волгоградская о. (Колдина А., Лысенко Т., Евстигнеева К., Передунунова Т.)	6	Чебоксары	17.06

Ходьба 10 км

45.16	Голяткина Оксана 95 Срн	1	Сочи	23.03
45.31	Мокеева Надежда 96 Чбк	2	Сочи	23.03
45.31	Афанасьева Клавдия 96 Чбк	1	Чебоксары	6.09
45.43	Пономарева Мария 95 Иж	2	Чебоксары	6.09
45.59	Шаргина Ольга 96 Чл	1	Чебоксары	6.06
45.59	Таушканова Анастасия 96 Чл	3	Чебоксары	6.09
46.13,83	Игнатова Марина 95 Чл	1	Пенза	28.06
47.44,27	Раваева Ольга 95 Пнз	4	Пенза	28.06
47.59	Каграманова Рейхан 97 Кмрв	2	Кемерово	5.06
47.59	Волкова Мария 95 Чбк	4	Чебоксары	6.09

Высота

1,90	Илиева Ирина 95 М	1	Москва	29.05
1,86п	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Новочебоксарск	2.02
1,85	Мазина Маргарита 95 Р/Д	2	Москва	29.05
1,84п	Воронина Софья 97 Влг	2	Волгоград	9.02
1,84п	Приходкова Екатерина 99 Орб	1	Пенза	1.03
1,83	Чурикова Маргарита 97 М	2	Москва	11.05
1,82	Павлова Мария 96 Кз	м	Юджин	22.07
1,81п	Соколова Наталья 95 М	3	Волгоград	9.02
1,81	Гуменюк Наталья 96 СПб	2	Краснодар	19.05
1,79п	Дудинова Анастасия 95 Влг	5	Волгоград	25.01
1,79	Ключникова Варвара 96 Кз	вк	Казань	2.07

Шест

4,50п	Лутковская Алена 96 Ир	3	Москва	17.02
4,35	Садовникова Анастасия 95 М-Ир	1	Иркутск	2.08
4,20	Бондаренко Кристина 95 Р/Д	10	Казань	24.07
4,00п	Галичева Мария 96 Чл	1ю	Челябинск	16.01
4,00п	Новикова Ксения 96 СПб	5	С.-Петербург	24.01
4,00п	Захарченко Татьяна 97 М	1	Новочебоксарск	31.01
4,00	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	1	Краснодар	5.06
3,90п	Чхаидзе Анна 96 М	1	Москва	10.01
3,90п	Саврасова Анастасия 96 Чл	2ю	Челябинск	20.01
3,90п	Захаруткина Мария 96 М, ФСО	6	Москва	23.01
3,90п	Гиль Анна 95 СПб	6	С.-Петербург	24.01
3,90п	Кельгаева Полина 96 Чл	4	Волгоград	7.02
3,90	Слесаренко Яна 98 Р/Д	2	Краснодар	5.06
3,90	Молькова Таисия 95 Ярс	4	Чебоксары	15.06
3,90	Фахрутдинова Милана 98 М, ФСО	1	Москва	18.06
3,90п	Алексеева Анжела 96 М	5	Москва	20.12
3,90п	Гутенкова Дарья 96 М.о.	6	Москва	20.12
3,90п	Брянчина Екатерина 98 М	1	Москва	23.12
3,90п	Кнороз Полина 99 СПб	3	С.-Петербург	28.12

Длина

6,38	Кропиво Екатерина 97 Ств	1	Челябинск	5.07
6,28	Благовещенская Татьяна 97 СПб	2	Челябинск	5.07
6,20п	Июст Александра 97 Крс	2	Красноярск	27.12
6,16п	Игнатовская Анастасия 96 СПб	1	С.-Петербург	29.11
6,15	Гаджиева Анастасия 96 М	5	Москва	17.07
6,14	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	м	Адлер	16.05
6,13п	Евстифеева Татьяна 97 Блг	1	Белгород	22.01
6,13	Аношкина Анна 95 Влдв	2	Владивосток	14.06
6,10	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	3	Челябинск	5.07
6,09п	Деменченко Елизавета 95 СПб	3	С.-Петербург	24.01

Тройной

13,69	Федорова Валерия 96 Ств	1	Чебоксары	17.06
13,34	Благовещенская Татьяна 97 СПб	1	Баку	31.05

13,32	Сунцова Мария 95 М	1	Москва	29.05
13,14п	Дрожилина Елена 98 М, ФСО	1	Москва	25.12
13,10п	Малая Кристина 96 Влг	3	Волгоград	9.02
12,90п	Юшко Галина 95 Ств	5	Волгоград	9.02
12,74	Косолапова Валентина 97 Влг	5	Баку	31.05
12,70	Кузнецова Алиса 98 Влг	-	Челябинск	6.07
12,64п	Авдеева Екатерина 97 СПб	2	С.-Петербург	12.01
12,64	Серпигова Алена 96 Брн	1	Брянск	1.06

Результаты с ветром более 2 м/с

13,96	Федорова Валерия 96 Ств	4	Юджин	26.07
12,83	Буренина Евгения 99 Смр	1	Челябинск	22.06
12,76	Кузнецова Алиса 98 Влг	3	Челябинск	6.07

Ядро

16,94	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	17.07
16,24	Безрученко Елена 96 Р/Д	7	Юджин	25.07
14,58п	Чебан Марина 96 СПб	2	С.-Петербург	27.12
14,14п	Почитаева Ирина 96 Ир	м	Кемерово	20.12
14,07	Попова Анастасия 96 М	7	Москва	2.07
13,95п	Пивина Евгения 95 СПб	2	С.-Петербург	4.01
13,63	Чернобыль Валерия 98 М	6	Москва	10.05
13,53	Кузнецова Диана 95 Р/Д	3	Чебоксары	15.06
13,41п	Галахова Валерия 96 М	6	Волгоград	8.02
13,26	Моисеева Арина 97 Омск	6	Краснодар	18.05

Диск

49,08	Бугакова Алена 97 М	1	Чебоксары	8.05
47,90	Пивина Евгения 95 СПб	1	Краснодар	19.05
47,08	Витюгова Анастасия 97 СПб	1	С.-Петербург	10.07
46,17	Исковская Валерия 95 Нл	2ю	Краснодар	21.02
44,62	Деркач Надежда 96 Ств	1ю	Сочи	24.04
42,53	Крючкова Дарья 96 Влг	4ю	Краснодар	21.02
41,23	Минаева Александра 96 Влг	5ю	Краснодар	21.02
40,46	Чернобыль Валерия 98 М	3	Чебоксары	8.05
40,24	Чернега Полина 98 Ект	1н	Сочи	24.04

Молот

59,89	Палкина Софья 98 Смр	1	Чебоксары	17.06
58,57	Поспелова Наталья 96 Ект	1ю	Сочи	23.04
51,12	Дмитроченкова Кристина 96 Брн	2ю	Краснодар	22.02
50,65	Лютлова Дарья 96 Ств	2ю	Сочи	23.04
50,27	Феоктистова Мария 95 Срн	1ю	Чебоксары	2.06
50,05	Черепненкова Вера 96 СПб	2	С.-Петербург	3.07
48,96	Андреева Кристина 97 М.о.	4	Чебоксары	17.06
47,77	Дерябина Александра 97 Чл	3	Челябинск	12.07
47,48	Крючкова Дарья 96 Влг	6	Чебоксары	17.06
47,40	Лотова Дарья 96 Ств	1ю	Краснодар	6.06

Копье

56,85	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1	Юджин	24.07
51,39	Шевякова Маргарита 96 М, ФСО	3	Москва	2.07
50,08	Чередникова Наталья 95 Ств	2	Чебоксары	17.06
46,75	Казанина Виктория 97 Врж	4	Чебоксары	17.06
46,20	Почитаева Ирина 96 Ир	2ю	Сочи	23.04
45,02	Сагайдачная Ольга 95 Смл	4ю	Краснодар	21.02
44,90	Бузанакова Алия 97 СПб	1	С.-Петербург	30.05
44,64	Головань Анна 95 Ств	5ю	Краснодар	21.02
44,61	Чередниченко Маргарита 97 СПб	4	Краснодар	18.05
44,34	Гомарева Екатерина 96 Смл	5	Чебоксары	17.06

Семиборье

5740	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	1ю	Адлер	16.05
(14,33-1,74-12,14-24,73-6,14-39,48-2.23,80)				
5537	Павлова Мария 96 Кз	1ю	Чебоксары	11.06
(14,65-1,77-11,89-25,63-5,98-36,85-2.23,69)				
5260	Корнейчук Маргарита 95 Кр	2ю	Чебоксары	11.06
(14,99-1,68-10,58-26,84-6,03-37,28-2.20,21)				
5125	Соляная Зоя 95 М	3ю	Чебоксары	11.06
(14,61-1,59-11,30-25,46-5,56-32,79-2.21,71)				
5108	Мрыхина Елена 95 М	4ю	Чебоксары	11.06
(15,18-1,68-10,70-26,38-5,49-40,25-2.25,38)				
4736	Муковникова Екатерина 97 Брн	4ю	Адлер	16.05
(15,86-1,65-10,97-27,49-5,00-41,00-2.29,54)				
4590	Линникова Дарья 95 Югра	5ю	Чебоксары	11.06
(15,60-1,62-9,85-26,36-5,24-31,78-2.33,86)				
4437	Баранова Арина 96 Ир	2ю	Адлер	6.09
(16,23-1,54-10,55-26,40-5,00-31,61-2.30,26)				
4415	Антонова Мария 95 Клг	6ю	Адлер	16.05
(15,98-1,50-10,92-27,19-5,38-29,42-2.32,64)				
4346	Тынченко Анастасия 96 Кр	7ю	Адлер	16.05
(16,68-1,65-9,09-27,92-4,90-30,00-2.21,61)				

«Легкая атлетика» в 2014 году

Официальная хроника

Балахничев В. Итоги Цюриха 7–8, 28

Единая Всероссийская классификация на 2014–2017 годы 5–6, 16; 7–8, 29

Календарь-2015 9–10, 26

Чемпионат Европы-2014. Расписание соревнований 3–4, 27

Чемпионат Европы-2014. Нормативы 3–4, 26

Чемпионат Европы-2015 в помещении. Расписание соревнований 9–10, 8

Техника и методика

Тихонов С. Метод Угольников 3–4, 16

Белобородов Н. Примеры тренировочных циклов Татьяны Лысенко 5–6, 10

Введение в теорию тренировок

Томпсон П. Дж. Л., Рациональное питание 1–2, 2

Бегай! Прыгай! Метай

Основы бега 1–2, 4

Спринтерский бег 3–4, 2

Низкий старт 5–6, 2

Бег на средние и длинные дистанции 7–8, 2

Эстафетный бег 9–10, 2

Барьерный спринт 11–12, 2

ГТО

Степанова М. И., Степанова М. В. Легкая атлетика в возрожденном ГТО: развитие и преемственность 9–10, 6; 11–12, 5

Личный опыт

«Королева спорта» на видео и в «сетях» 11–12, 25

Тихонов С. Дарья Клишина в дружелюбном городе 9–10, 22

Тренер

Буханцов К. Жить в своей профессии 9–10, 10; 11–12, 8

В гостях у тренера

Божко В. Предсезонная подготовка средневеков и стайеров 1–2, 10

Тихонов С. Тренировка как образ жизни (Юрий Кукунов и Алексей Реуников) 7–8, 11

Тренер – тренеру

Гойхман П., Сосина Е. Подготовка ног спортсмена 9–10, 19; 11–12, 14

Кинограмма

Бакаринов Ю. Молот метает Татьяна Лысенко 5–6, 7

Хасин Л., Дроздов А. Ядро толкает Томаш Маевский 1–2, 7

Хасин Л., Рафалович А. Молот метает Татьяна Лысенко 3–4, 8

Дискуссия

Тюпа В., Аракелян Е, Мнухина О. и др. О некоторых вольных трактовках техники движения 1–2, 18

Наука – практике

Белобородов Н., Мирзоев О., Рабочев В. Некоторые аспекты управления многолетним тренировочным процессом 11–12, 19

Мирзоев О. Эстафетный бег 4x100 м 1–2, 14

Мнухина О., Михайлова О., Тюпа Я. Техника легкоатлетических локомоций – мифы и реальность 3–4, 4

Тюпа В., Аракелян Е, Мнухина О. и др. Нет гибкости – не будет рекордов в беге? 5–6, 4

Шиффер Ю. Плиометрическая тренировка в прыжке в высоту 7–8, 7

Чемпионы мира

Тихонов С. Анна Мельниченко: «Желание тренироваться присутствовало всегда» 5–6, 11

Встречи на Рождественском

Тихонов С. Эдвин Озолин: «Смотрите всегда человеку в глаза» 1–2, 24

Тихонов С. Елена Орлова: «Для судей правила соревнований как библия» 7–8, 32

Под флагом сборной

Тихонов С. Хет-трик Ильгизара Сафиуллина 11–12, 22

Юбилей

Леонид Сергеевич Хоменков 1–2, 21

Северухин Г. Владимир Михайлович Дьячков – спортсмен, тренер, ученый, человек 3–4, 11

Памятные даты

Спичков М. Если подсчитать... (Мемориал братьев Знаменских) 9–10, 30

Степанова М. «Дружба-84» 11–12, 26

Книга с полки

Вайтц Г, Авербух Г. Ваш первый марафон 1–2, 13

Из архива «Легкой атлетики»

Хоменков Л. Тренировка в беге на 100 и 200 м осенью и зимой 1–2, 22

Четырехминутный барьер (Роджер Баннистер) 3–4, 21

Ветераны

Чирков Ю. Пенза: перезагрузка пьедестала (чемпионат России в помещении среди спортсменов старше 35 лет) 3–4, 28

Чирков Ю. Седьмые в мире (чемпионат мира в помещении среди спортсменов старше 35 лет) 5–6, 26

Чирков Ю. Жаркие битвы в Саранске (чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет) 7–8, 42

Чирков Ю. Измирская сковородка (чемпионат Европы среди спортсменов старше 35 лет) 9–10, 31

За рубежом

Победив тяжелую болезнь (Габриэль Грюнвальд) 1–2, 28

Философия тренировки. Колм О'Коннелл и Дэвид Рудиша 9–10, 28

www.rusathletics.com сообщает 3–4, 10

Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты мира 2013 года. Мужчины 1–2, 33. Женщины 3–4, 33

Лучшие легкоатлеты России 2013 года. Мужчины 1–2, 36. Женщины 3–4, 36

Лучшие легкоатлеты России 2013 года. Юниоры 5–6, 37

Лучшие легкоатлеты России 2014 года. Юноши и девушки 11–12, 32

Лучшие легкоатлеты России 2014 года. Юниоры 11–12, 36

На стадионах страны и мира (технические результаты)

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования

Чемпионат России в помещении среди юниоров 1–2, 3

Чемпионат России в помещении среди юношей 3–4, 32

Чемпионат России среди юниоров 5–6, 35

Чемпионат России среди юношей 5–6, 36

Чемпионат мира среди юниоров 7–8, 38

Юношеские олимпийские игры 9–10, 34

Чемпионаты и Кубки России

Зимний чемпионат России по многоборьям 1–2, 12

Чемпионат России в помещении 1–2, 31

Зимний чемпионат России по ходьбе 3–4, 32

Кубок России по многоборьям 5–6, 33

Чемпионат России по ходьбе 5–6, 34

Чемпионат России 7–8, 40

Чемпионат России по полумарафону 9–10, 35

Международные соревнования

«Русская зима» 1–2, 30

«Московский вызов» 5–6, 34

Мемориал Знаменских 5–6, 35

Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Чемпионат мира в помещении 3–4, 22

Кубок Европы по зимним метаниям 3–4, 32

Мировые эстафеты 5–6, 30

Командный чемпионат Европы 5–6, 31

Чемпионат Европы 7–8, 16

Континентальный кубок мира 9–10, 34

Чемпионат Европы по кроссу 11–12, 7 ♦

Молодежный забег среди женщин на чемпионате Европы по кроссу



Подписка-2015. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. с. 13) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

ИНН 7724102962, КПП 770201001,

р/с 40702810838070100578

Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва

БИК 044525225, кор. счет 30101810400000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2015 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.

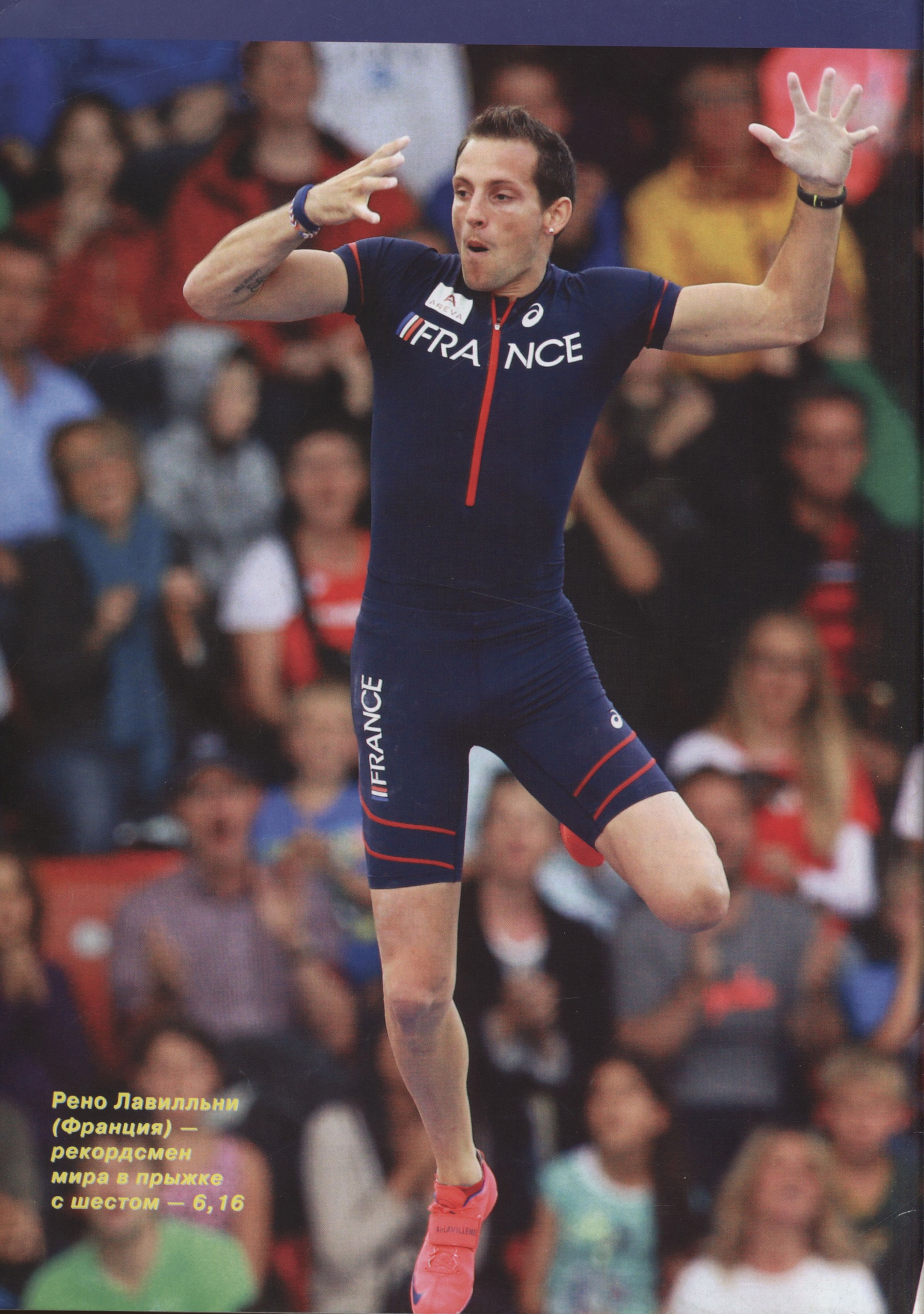
В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.



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



**Рено Лавилльни
(Франция) —
рекордсмен
мира в прыжке
с шестом — 6,16**