

ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2015

60

1955—2015

# АТЛЕТИКА



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

## Лучшие легкоатлеты 2015 года

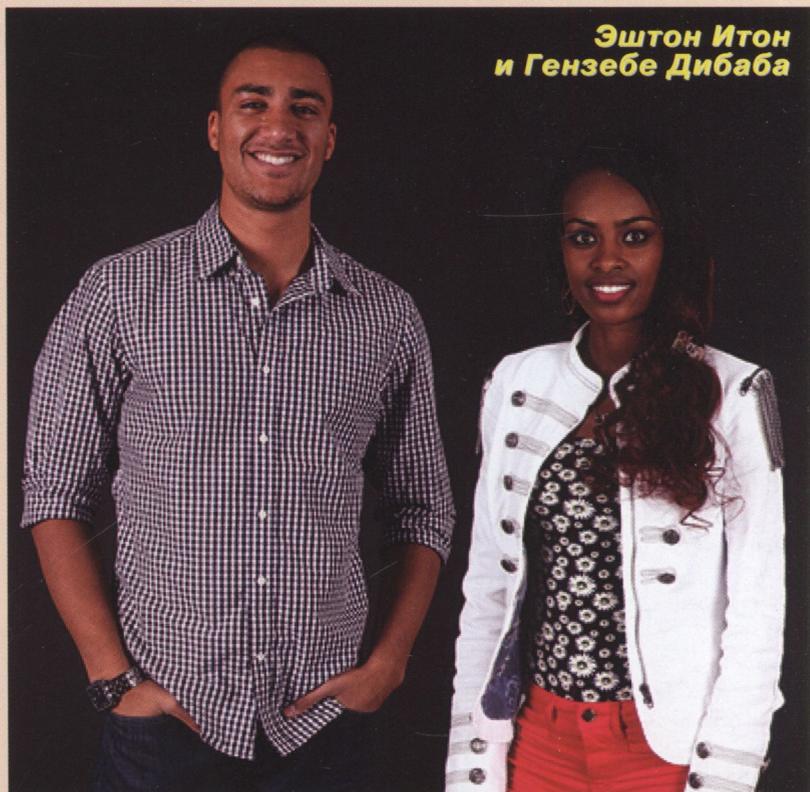
Лучшими легкоатлетами мира признаны чемпионы и рекордсмены мира **Эштон Итон**, США (десятиборье) и **Гензебе Дibaba**, Эфиопия (1500 м).

Лучшими в Европе и России были также признаны чемпионы мира:

в Европе — **Грег Рутерфорд**, Великобритания (длина) и **Дафне Скинперс**, Нидерланды (200 м), (фото на третьей стр. обложки);

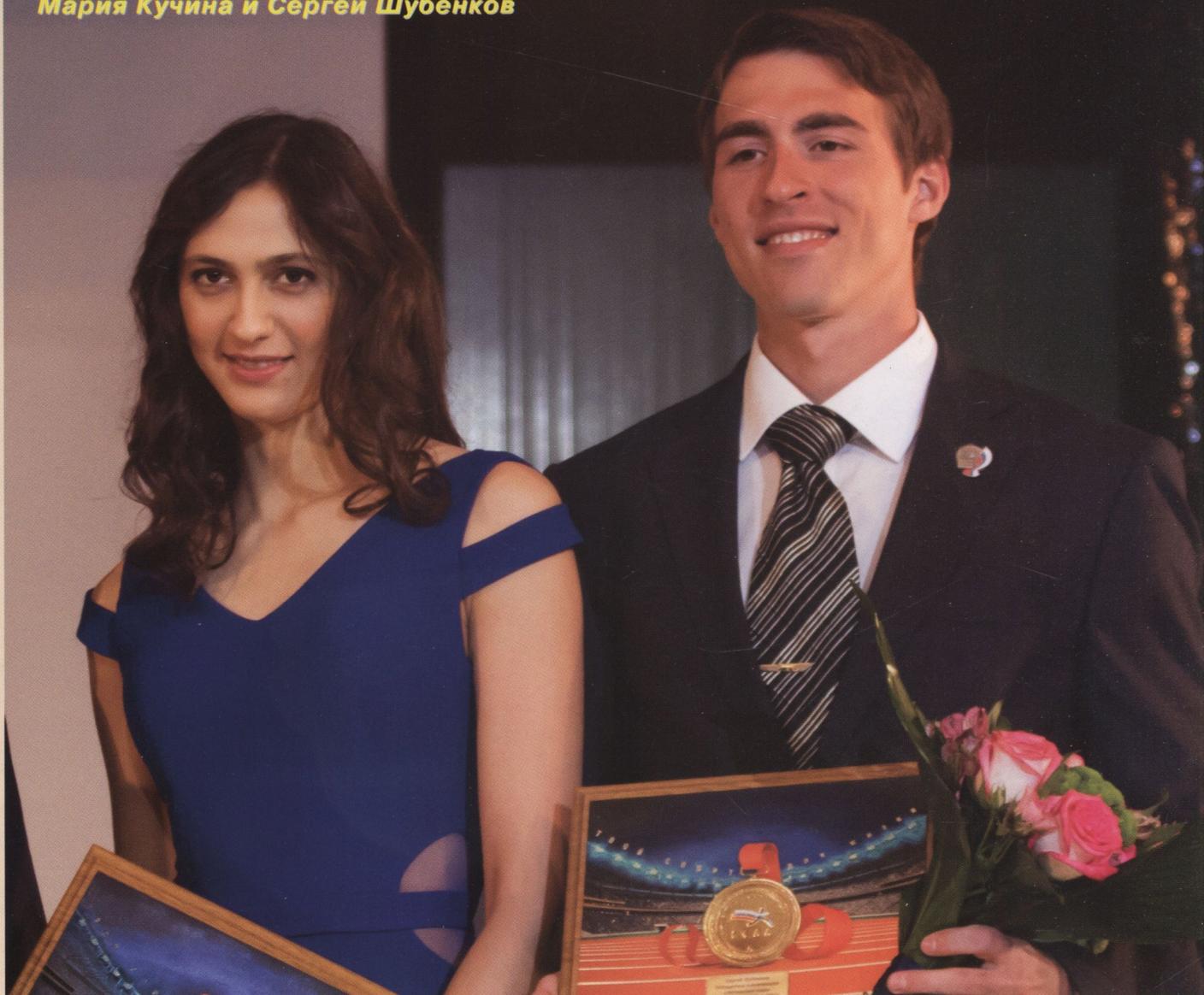
в России — **Сергей Шубенков** (110 м с/б) и **Мария Кучина** (прыжок в высоту).

Лучшим тренером России признан **Сергей Клевцов**, учеником которого является Сергей Шубенков.



**Эштон Итон  
и Гензебе Дibaba**

**Мария Кучина и Сергей Шубенков**



Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издается с 1955 года  
№ 11–12 (726–727)  
ноябрь–декабрь 2015 г.  
ISSN 0024-4155  
Индекс 70482

Учредитель:  
Всероссийская  
федерация легкой атлетики

Главный редактор  
Сергей Тихонов

Редакционный совет:  
Бутов М.Я.  
(председатель)  
Богословская О.  
Борзаковский Ю.  
Божко В.

Загорюлько Е.  
Зеличенко В.  
Лебедева Т.  
Маслаков В.  
Мироненко И.  
Орлова Е.  
Тер-Ованесян И.  
Тихонов С.  
Чен Е.  
Чичерова А.

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

Фото в номере  
Роберта Максимова,  
Александра Киселева

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», 2015

## 2 Бегай! Прыгай! Метай!

Прыжок в высоту

с. 6

## 6 Техника и методика

Нужно бегать быстро и долго

*Ренато Канова*

## 10 Тренер – тренеру

Подготовка ног спортсмена

*Павел Гойхман, Елизавета Сосина*

## 14 Наука – практике

Барьерный бег на чемпионатах  
мира в помещении:

перспективы 2016 года

*Карина Габриелян,  
Борис Ермолаев*

## 16 С одного континента на другой

*Феликс Суслов*

## 17 Новости ИААФ и ВФЛА

## 18 Личность

Владимир Яценко

## 24 «Новые звезды

«Русской зимы»

Мастер-классы

## 26 Календарь-2016

## 28 Есть идея

Как помочь самому себе?

*Леонид Созонов*

## 29 Ветераны

В гостях у Маленького принца  
(чемпионат мира среди

спортсменов старше 35 лет)

*Юрий Чирков*

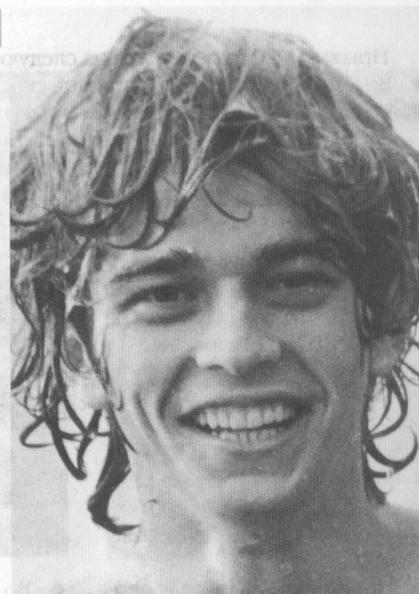
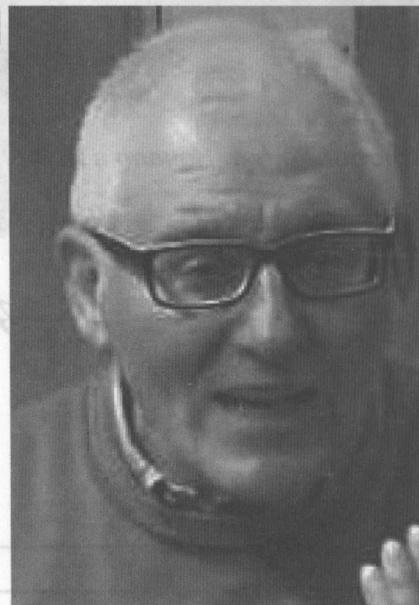
## 32 Лучшие легкоатлеты

России 2015 года

Юноши и девушки. Юниоры

## 40 «Легкая атлетика»

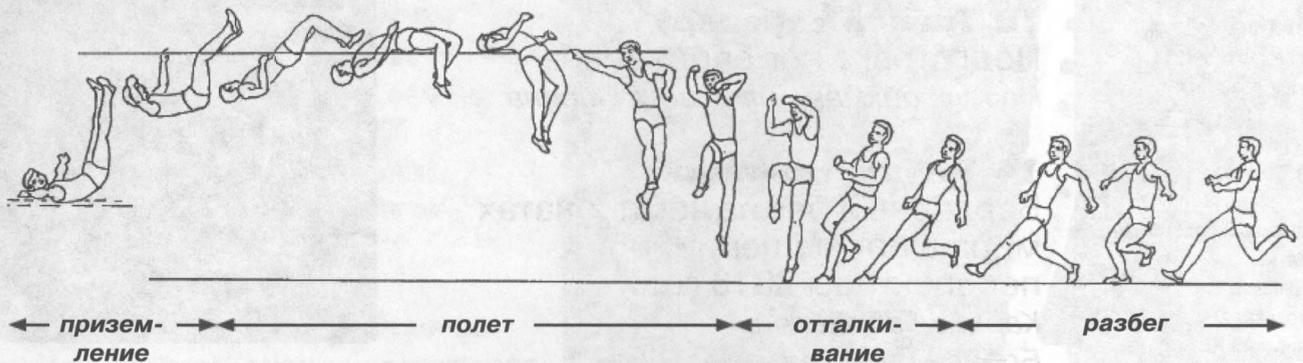
в 2015 году



# Прыжок в высоту

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 2014 год и 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 и 9–10 за 2015 год.

## Вся последовательность



### Описание фазы

Прыжок в высоту делится на следующие фазы: РАЗБЕГ, ОТТАЛКИВАНИЕ, ПОЛЕТ и ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

- Во время фазы разбега прыгун ускоряется и готовится к отталкиванию.
- Во время фазы отталкивания прыгун создает вертикальную скорость и начинает вращение, необходимое для преодоления планки.
- Во время фазы полета прыгун поднимается к планке и затем преодолевает ее.
- Во время фазы приземления прыгун безопасно завершает прыжок.

### Фаза разбега

#### ЦЕЛЬ:

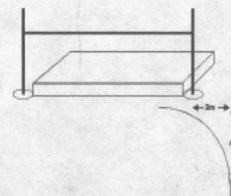
Развить оптимальную (не максимальную) скорость.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Разбег выполняется в виде буквы J: сначала по прямой (3–6 шагов), затем по виражу (4–5 шагов).
- Постановка стопы для первых шагов выполняется на передней части стопы.



- Во время первых шагов туловище слегка наклонено вперед.
- Скорость разбега постоянно увеличивается.



#### Тренеры должны:

- Вести наблюдение сзади и сбоку.
- Вести наблюдение, чтобы ускорение было оптимальным, с соответствующим наклоном туловища.
- Убедиться, что нет снижения скорости.

### Последние шаги

#### ЦЕЛЬ:

Уменьшить потерю скорости и подготовиться к отталкиванию.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Частота шага постоянно увеличивается.
- Туловище наклоняется внутрь, угол зависит от скорости разбега.
- Наклон вперед уменьшается, и туловище выпрямлено.
- Центр массы постепенно снижается на предпоследнем шаге.
- Активный мах правой стопой на предпоследнем шаге.



#### Помогать спортсменам:

- Определить оптимальное число шагов разбега.
- Добиваться уверенного и естественного вбегания в дугу.
- Сохранять ускорение во время прыжка.

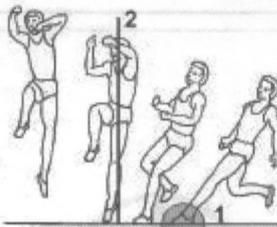
## Фаза отталкивания

### ЦЕЛЬ:

Довести до максимума вертикальную скорость и начать вращение, необходимое для преодоления планки.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Постановка стопы активная, быстрая и плоская, движение «вниз и назад». (1)
- Толчковая стопа направлена в направлении приземления.
- Время нахождения на земле и сгибание толчковой ноги сведены к минимуму.
- Колено маховой ноги поднимается вверх до тех пор, пока бедро не будет параллельно земле.
- Туловище вертикально по окончании отталкивания. (2)



### Тренеры должны:

- Вести наблюдение со спины и сбоку.
- Вести наблюдение за скоростью и выпрямлением голенистопа, колена и бедра.
- Вести наблюдение за положением маховой ноги.

### Помогать спортсменам:

- Ускоряться во время прыжка.
- Быстро выводить маховую ногу до горизонтали и останавливать.
- Развивать силу, чтобы толчковая нога не подгибалась.

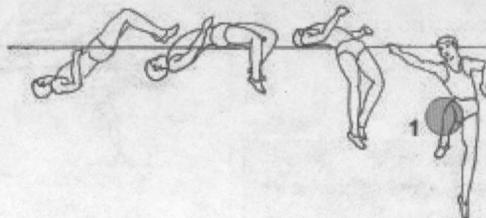
## Фаза полета

### ЦЕЛЬ:

Преодолеть планку.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Положение отталкивания зафиксировано, как только туловище наберет высоту. (1)
- Ведущая рука зафиксирована или поднята вверх, поперек и над планкой.
- Бедро подняты над планкой за счет дугообразного выгибания спины и опускания ног и головы.
- Колени разведены для обеспечения большего прогибания туловища.



### Тренеры должны:

- Вести наблюдение за плечами и прогибанием туловища.
- Убедиться, что все движения в воздухе помогают преодолению планки и обеспечивают безопасное приземление.

### Помогать спортсменам:

- Не разрывать движение – последовательно отталкиваться и преодолеть планку.
- Понимать, что разбег и отталкивание являются основой результата.
- «Прятать» подбородок после перехода планки.

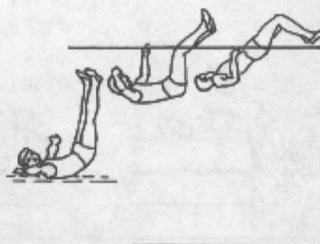
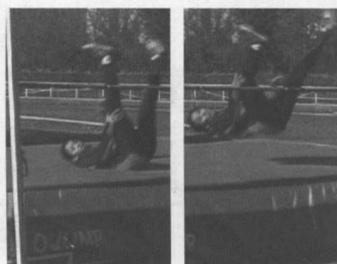
## Фаза приземления

### ЦЕЛЬ:

Безопасно приземлиться и избежать травм.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Голова наклонена к груди.
- Приземление производится на плечи и спину.
- Колени разведены для контакта с поверхностью.



### Тренеры должны:

- Убедиться, что место приземления безопасно и остается безопасным во время занятия.
- Вести наблюдение за положением головы и ног перед и во время приземления.

### Помогать спортсменам:

- Расслабляться при приземлении.
- Держать голову наклоненной к груди после перехода планки.
- Получать удовольствие от безопасного приземления.

## Шаг 1. Прыжок «ножницами»

### ЦЕЛЬ:

Совершенствовать вертикальное отталкивание.



- Использовать разбеги по прямой и по виражу.
- Постановка стопы по линии разбега.
- Постоянно увеличивать высоту.
- Приземляйтесь только на прямые ноги (вначале на маховую).

### Замечания:

- ◆ Бегите по виражу быстро, но контролируя скорость.
- ◆ Ускоряйтесь во время прыжка.
- ◆ Отталкивайтесь и удерживайте прямое положение во время «ножниц».

## Шаг 2. Бег по виражу

### ЦЕЛЬ:

Чувствовать поворот по виражу и ритм разбега.



- Бег между маркерами или по «восьмерке».
- Быстрый, но контролируемый бег.
- Увеличивайте скорость при входе в каждый вираж.
- Вариации: высоко поднятые колени или высокая частота.

### Замечания:

- ◆ Быстро бежать по виражу.
- ◆ Смотреть вперед, а не на маркеры.
- ◆ Держаться высоко даже при наклоне.

## Шаг 3. Бег по виражу с отталкиванием

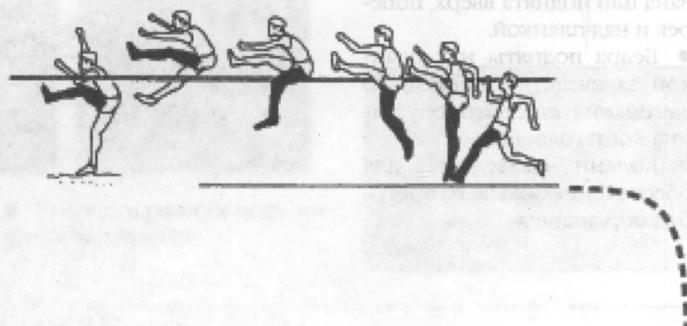
### ЦЕЛЬ:

Научиться прыгать вертикально после разбега по виражу.

- Используйте J-образный разбег.
- Отталкивайтесь естественно.
- Постоянно увеличивайте высоту.
- Приземляйтесь только на прямые ноги (вначале на маховую).

### Замечания:

- ◆ Бегите по виражу быстро, но контролируя скорость.
- ◆ Ускоряйтесь во время прыжка.
- ◆ Отталкивайтесь и удерживайте прямое положение.



## Шаг 4. Прыжок с места

### ЦЕЛЬ:

Совершенствовать преодоление планки.

- Оттолкнитесь от земли (1) или от коробки (3).
- Используйте разные высоты для приземления.
- При преодолении планки и приземлении разведите колени.
- Для обеспечения вертикального положения пользуйтесь канатом или планкой (2, 3).



### Замечания:

- ◆ Убедитесь, что сектор приземления и планка безопасны
- ◆ Не торопитесь
- ◆ Расслабьтесь при приземлении

## Шаг 5. Прыжок после разбега с высоко поднятыми коленями

### ЦЕЛЬ:

Улучшить ритм последних шагов.

- Отметьте вираж и место старта.
- Используйте 5–7 шагов разбега с высоко поднятыми коленями.
- Бегите с высокой частотой.
- Не снижайте центр массы при подготовке к отталкиванию.



### Замечания:

- ◆ Ускоряйтесь по виражу и при отталкивании.
- ◆ В отталкивании быстро поднимите маховую ногу до горизонтали и удерживайте ее.

## Шаг 6. Вся последовательность

### ЦЕЛЬ:

Отработать полное движение с возрастающей скоростью.

- Отметьте J-образный разбег и место старта.
- Стартуйте после укороченного подбега (4–6 шагов).
- Постоянно увеличивайте длину и скорость разбега.



### Замечания:

- ◆ Развивайте ритм разбега.
- ◆ Объем ограничен числом отталкиваний.
- ◆ Закончите отталкивание до перехода да планки.

Продолжение следует.

# Чемпионат мира-2016

## в помещении

Портленд (США), 17–20 марта

### 17 марта, четверг

19:00	М	Шест	Финал
19:05	Ж	Шест	Финал

### 18 марта, пятница

10:30	Ж	60 м с/б, 5-борье	
10:45	Ж	60 м с/б	Забег
11:30	М	60 м, 7-борье	
11:45	М	400 м	Забег
12:10	Ж	Высота, 5-борье	
12:20	М	Длина, 7-борье	
12:25	Ж	400 м	Забег
13:05	М	3000 м	Забег
13:35	Ж	1500 м	Забег
13:55	М	800 м	Забег
14:20	М	60 м	Забег
14:25	Ж	Ядро, 5-борье	
17:30	М	Ядро, 7-борье	
17:30	Ж	Длина, 5-борье	
17:35	Ж	60 м с/б	Полуфиналы
18:00	М	60 м	Полуфиналы
18:20	Ж	3000 м	Забег
18:45	М	Высота, 7-борье	
18:50	М	Ядро	Финал
18:55	Ж	Длина	Финал
19:00	М	1500 м	Забег
19:25	Ж	400 м	Полуфиналы
19:45	М	400 м	Полуфиналы
20:05	Ж	800 м, 5-борье	

20:30	Ж	60 м с/б	Финал
20:40	М	60 м	Финал

### 19 марта, суббота

11:00	М	60 м с/б, 7-борье	
11:15	Ж	800 м	Забег
11:35	Ж	Тройной	Финал
11:40	Ж	60 м	Забег
12:00	М	Шест, 7-борье	
12:45	М	4x400 м	Забег
13:15	Ж	4x400 м	Забег
17:00	М	Тройной	Финал
17:05	М	60 м с/б	Забег
17:50	Ж	60 м	Полуфиналы
18:35	М	Высота	Финал
18:40	М	800 м	Финал
18:45	Ж	Ядро	Финал
18:55	Ж	400 м	Финал
19:10	М	400 м	Финал
19:20	Ж	1500 м	Финал
19:40	М	1000 м, 7-борье	
20:00	Ж	60 м	Финал

### 20 марта, воскресенье

14:30	М	60 м с/б	Полуфиналы
14:50	М	Длина	Финал
15:15	Ж	Высота	Финал
15:20	М	3000 м	Финал
15:40	Ж	800 м	Финал
15:55	Ж	3000 м	Финал
16:10	М	1500 м	Финал
16:30	М	60 м с/б	Финал
16:40	Ж	4x400 м	Финал
16:50	М	4x400 м	Финал

# Ренато Канова: «Нужно бегать быстро и долго»



В конце октября в рамках первой национальной легкоатлетической конференции в Новогорск приехали известные зарубежные тренеры поделиться своим опытом с российскими тренерами. Вот что рассказал всемирно известный итальянский тренер Ренато Канова, работавший в Катаре, в Кении, Эфиопии и подготовивший огромное количество элитных бегунов на выносливость, начиная от дистанции 1500 м до марафона.

Первое, на что Канова обратил внимание слушателей, это на роль лактата.

Исследования, проведенные в последнее десятилетие, показали, что спортсмены при правильной тренировке могут утилизировать 20% молочной кислоты, образовавшейся в мышцах, которая прежде считалась врагом бегунов.

Канова признался, что свою книгу о марафоне, изданную для ИААФ в 1999 году, сейчас бы он написал на 50% иначе. Это касается прежде всего того, что раньше считалось, что тренировки, приводящие к возникновению молочной кислоты в мышцах,

вредны для марафонцев, и эта идея поддерживалась всеми до 2003 года.

Двойственность лактата для спортсменов заключается в том, что, с одной стороны, он источник энергии, с другой — ограничивающий фактор продолжительности усилий, подавляющий работу мышечных волокон.

Но если мы сможем производить больше лактата, и в то же время очень быстро выводить лактат из нашего организма, то его остаток можно использовать в качестве энергии. Чтобы добиться этого, необходимо тренировать спортсменов с очень высокой интенсивностью, с варьированием скоростей.

Если сумеем больше и быстрее выводить, то сумеем больше создавать и производить энергии.

В 1994 году Питер Томпсон предложил для этого лактатную динамическую тренировку. Но эти идеи, тогда, может быть, неосознанные, уже применялись, например, в шведском фартлеке (игре скоростей) еще в 40-х годах прошлого века, в различных видах переменного бега, в так называемом лактатном челноке.

Затем Канова привел конкретные примеры.

## Тренировка динамики лактата

Для средних дистанций они проводятся серийно, каждая следующая серия с более высокой скоростью. Когда скорость растет, отдых увеличивается. Между сериями отдых почти полный.

Для длинных дистанций (10 000 м — марафон) также серийно, но большая часть тренировки посвящена длительному непрерывному бегу с переменной усилий. Скорость в восстановительном беге быстрее чем 80% соревновательной скорости. В марафонской тренировке иногда возможно заменить длинный бег такой тренировкой.

В приводимых схемах скорость пробежек рассчитывается из процентов к соревновательной скорости.

Канова прекрасно разбирается во всех прикладных науках, связанных с бегом, но, в отличие от многих, он строит логику тренировки, исходя не от скоростей аэробных и анаэробных порогов, а от соревновательной скорости. Он часто повторяет, что основывается на математике.

Допустим, требуется узнать, каков результат соответствует 90% от личного рекорда на основной соревновательной дистанции.

Канова рассчитывает таким образом. Ко времени личного рекорда добавляет  $100 - 90 = 10\%$ .

Например, в беге на 1500 м для результата 4.00 10% составит 0,4 мин или 24 с, время соответствующее темпу 90% будет  $4.00 + 24 = 4.24$

*Формула такова:*

$$T\% = T + T(1 - \%/100)$$

или

$$T\% = T(2 - \%/100),$$

где:

T% — время для соответствующего процента,

T — время личного рекорда,

% — необходимый процент.

*По второй формуле*

$$T90\% = 4.00(2 - 90/100) = 4,4 \text{ — или } 4.24.$$

## Примеры тренировок ЛДТ

Приводится основная дистанция и лучшее достижение на ней.

### 1500 м — 4.00

(в скобках проценты от соревновательной скорости)

1. 2x2400 м за 7.05—7.10, отдых 8—10 мин;

600 м — 1.40 (96)+ 500 м — 1.22 (98)+400 м (64+300 м — 47 (102)+200 м с максимальной скоростью, все через — 100 м за 25—28 с.

2. 6x500 м по 1.20,5 чередуя 100 м за 15,5 (103) и 100 м за 17 с (94). Между сериями 6 минут отдыха.

3. 5x(5x300 м) увеличивая скорость и время отдыха:

1-я серия 50 с (96), отдых 30 с;

2-я серия 48,5 (99), 45 с;

3-я серия 47 (102), 1,15;

4-я серия 45,5 (105), 2,30;

5-я серия 44,0 (108), 4—5 мин.

### 5000 м — 14.35

1. 2x3000 м за 9.10, отдых 8—10 мин;

500 м — 1.38 (88)+500 м — 1.30 (98)+400 м — 1.19 (90)+400 м —

1.10+300 м — 57 (92)+300 м — 51 (103)+200 м — 36,5 (94)+200 м —

33 (106)+100 м — 18 (96)+100 м в полную силу.

2. 6x1000 м за 2.52, отдых 5—6 мин. Чередуя 200 м за 32 с (106) и 200 м за 40 с (85).

3. 5 серий (1600+300 м), отдых 6 мин;

1600 м — 4.48 (97)+300 м — 46,8 (110), отдых 2 минуты.

### 10 000 м — 30.30

1. 14 км за 46.20 на дорожке стадиона, чередуя 1000 м за 3.03 (100%) и 400 м за 90 с (80%)

Эта тренировка очень затратная и должна развиваться в течение длительного времени. Начинать с быстрого бега на 400 м с соревновательной скоростью через 1000 м с 80%, то есть 73 с и 3.40 соответственно.

Следующее 500 м (1.31,5) через 900 м 80% (3.18).

Такая тренировка проводится в основной (фундаментальный период) и прогресс

каждый месяц увеличивая в первой части на 100 м в тоже время уменьшая во второй части.

2. 3x(10x400 м за 73), отдых 6—8 минут между сериями и 100 м между отрезками за 30 с (50%).

### Марафон — 2:05.00

1. 5x5 км по 14.40 через 1 км за 3.20, в сумме 29 км.

2. 6x4 км по 11.40 с соревновательной скоростью через 1 км 3.20, всего 29 км.

3. 7+6+5+4+3+2 км через 1 км, увеличивая скорость с 97 до 105%, всего 32 км.

4. Длинный фартлек от 1 часа 30 минут до 1 часа 45 минут, чередуя длинные (10—15 минут) и быстрые пробежки и короткое легкое восстановление (2—4 мин) с общим объемом 27—32 км.

### Три периода

В своей работе Канова делит подготовку на три периода: подготовительный или базовый, специальный и специфический. Последние два тесно связаны, и уже подводят спортсмена к соревнованиям.

Главная задача базового периода — аэробная тренировка, которая состоит из длительного объемного бега. Канова считает, что для улучшения капилляризации мышц достаточно двух лет. И потом длинные дистанции нужно бегать быстро, иначе не будет никакого результата. Если все время тренироваться одинаково, то не будет никакого стимула, никакого раздражителя.

Канова считает, что опасно поднимать интенсивность тренировки, не выйдя на достаточный объем бега. Если 60 км в неделю неплохо для 16-летнего бегуна, то это слишком мало для 25-летнего. А если не выйти на уровень 130—150 км, то бегуну на 1500 м не достигнуть мирового уровня.

Кроме этого в этом периоде решаются вопросы силовой выносливости.

### Примеры комплексной тренировки для улучшения силовой выносливости

В этих работах чередуется аэробная работа с силовой.

1. 5x(3x600 м со скоростью бега на 5000 м, через 1,5 мин отдыха) между сериями 6x50 м спринт в гору с максимальной скоростью.

2. 3-4x4 км с соревновательной скоростью, между ними 6x60 м в гору с максимальной скоростью.

3. 4-5 серий круговой тренировки на дорожке, отдых 6 мин.

Между ними 400 м с соревновательной скоростью с 30 сек СБУ 5—6 раз.

С аналогичной целью проводится **модифицированная круговая тренировка**.

Отрезки, в данном случае 400 м, пробегается с соревновательной скоростью, а между ними силовые, беговые, прыжковые упражнения. Чтобы улучшить силу, нужно все делать с максимальной интенсивностью.

400 м, 30 секунд короткие прыжки,

400 м прыжки 50 м,

400 м 30 с с забрасыванием голени назад,

400 м, 30 с прыжки на месте за счет стопы с прямыми коленями,

400 м, 30 с выпады в сторону,

400 м, 10 выпрыгиваний из приседа.

Сюда же относится **тренировка способности рекрутировать быстрые волокна**.

Для этого каждые две недели применяется бег по кругу на горной трассе 6—8 раз через 4—6 мин отдыха. Цель — улучшение способности рекрутировать высокий процент быстрых волокон, когда достигается высокий уровень лактата в мышцах.

### Высокая интенсивность

Канова много раз подчеркивал, что африканские бегуны бегают очень быстро.

Если во времена Куца и Болотникова, Лидьярда все концентрировалось на 1-2 соревнованиях, то сейчас соревнований очень много, потому и интенсивность тренировки тоже должна быть высокая. Не менее 85% от соревновательной скорости.

— В Европе боятся интенсивности, у нас нет спортсменов, которые много работают на 90% от соревновательного темпа. И это большая сложность — перейти от объема к интенсивности. Нужно психологически преодолеть этот страх.

Канова приводит пример кенийца Силаса Киплагата, который пришел к нему в 2009 году, когда выступал на

стайерских дистанциях и бежал по шоссе 10 км за 28 минут. И он сказал, что менеджер заставляет его бегать по шоссе. Он же хочет выступать на дистанции 1500 м, на которой имел 3.39. С таким сильным в аэробике атлетом они начали сразу же бегать на 90% от соревновательной скорости, и уже на следующий год Киплагат пробежал 3.29,27, а в 2014 году — 3.27,64.

По мнению Кановы, средневик, имеющий на 800 м 1.44, в любой момент года должен бежать 1.46—1.48, иначе он потеряет то, что уже умел, что набрал. Это один из главных принципов тренировки — не терять того, что уже приобретено.

### Примеры тренировок во время специального периода

#### Для бегуна на 800 м уровня 1.44

(скорость 87 (1.57,5) — 93% (1.51,3) от соревновательной, объем 2—5 км)

20-25x200 м 28—29 (88—93)

10-12x400 м по 56—58 (88—93)

6-8x500 м 1.10—1.13 (88—93)

3-5x600 м 1.24—1.27 (88—93)

2-3x1000 м 2.28—2.32 (83—86)

1-2x2000 м 5.20—5.30 (72—77).

Соревнования на 1500 м.

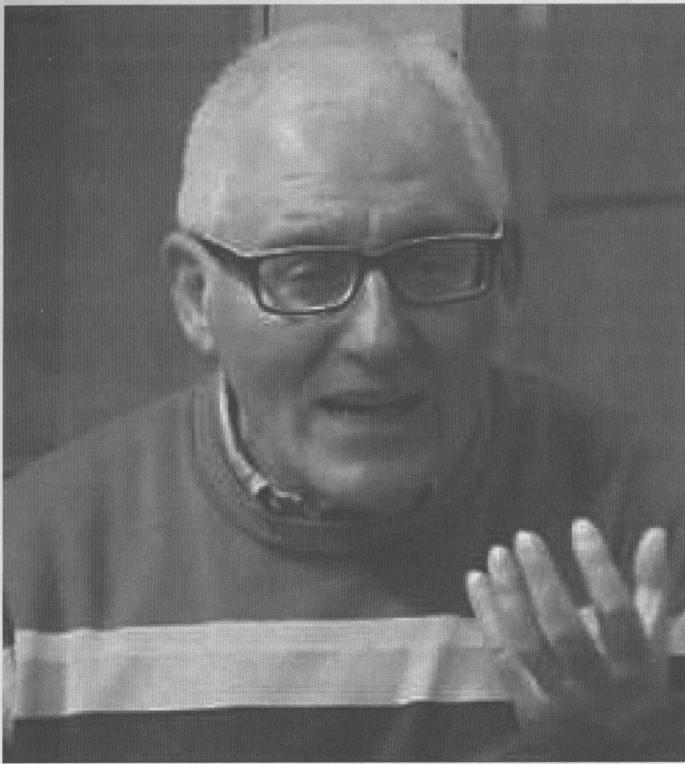
#### 1500 м — 3.30

12-15x400 м 60—62 (87—93)

8-12x500 м 1.15—1.18 (87—93)

7-10x600 м 1.30—1.33 (87—93)





3-5x1000 м 2.32—2.37 (87—93)  
3-4x2000 м 5.20—5.30 (80—85)  
2-3x3000 м 8.15—8.30 (78—82)  
4 км за 10.45—11.00 (78—82)  
Соревнования на 3000, 5000 м.

#### 5000 м — 13.00

20-25x400 м 62—64 (100—97)  
13-16x600 м 1.33—1.36  
8-10x1000 м 2.40—2.45 (94—97)  
4-5x2000 м 5.30—5.40 (90—94)  
3-4x3000 м 8.25—8.40 (82—88)  
8-12 км — по 2.55 (85).  
Соревнования в кроссе и на 10 000 м.

#### 10 000 м — 27.00

20-25x400 м по 64—66 (97—102)  
10-15x1000 м 2.45—2.50 (95—98)  
5-8x2000 м 5.35—5.45  
4-5x3000 м 8.30—8.45  
15 км по 2.55—3.00.  
Соревнования в кроссе и в полумарафоне.

#### Полумарафон — 1 час.

12-15x1000 м по 250—255 (97—100)  
6-8x2000 м 5.45—5.55 (96—98)  
4-6x3000 м — 8.45—8.55 (95—97)  
25 км непрерывный бег по 3 минуты на км (94).  
Соревнования в кроссе.  
25-30 км в марафоне в роли пейсмейкера.

Уилсон Кипсанг в 2013 году за 4 недели до рекорда мира (2:03.23) в Берлине пробежал 40 км за 2:03.42 на высоте 2300 м. Разница с соревновательным темпом 6 с на 1 км, и высота дает ухудшение 3 с на км.

Марафонцы в длительных тренировках пробегают до 50 км.

Они знают, что нужно бежать быстро и долго.

Не думайте, что вы потеряете скорость, если будете делать такие длительные пробежки. Потерять можно только то, что вы уже не делаете.

Это совсем другое, чем бегать медленно 40—50 км.

Малая разница 3.00 и 3.05 имеет большое значение для тренировки.

Олимпийский чемпион 2004 в марафоне Стефано Балдини перед своим успехом провел такую тренировку: 4x5 км по 14.55, через 1 км за 3.10.

#### Примеры специального блока из специфического периода

Двухразовая в день тренировка — это для опытных спортсменов.

До этого и после два дня легкой тренировки, потому что она очень тяжелая.

Но это блок тяжелой работы может вас вывести на новый уровень, и следующая тренировка уже будет проводиться на более высоких скоростях.

#### 800 м — 1.44

1. Утром. Увеличение специальной аэробной мощности: 2000 м за 5.20 (78%)+1600 м — 4.04 (82%)+1200 м — 3.00 (86%)+800 м — 1.54 (90%), от-

дых 8 минут.

Вечером. Увеличение мощности лактатной системы:

5x300 м за 36—36,5 (105—107%) через 6—8 минут отдыха.

2. Утром. Увеличение специальной скорости выносливости:

3x(4x80 м)+2x(3x100 м)+2x150 м+300 м (95—98% максимальной скорости), между сериями 6—10 мин отдыха.

Вечером. Улучшение аэробной выносливости:

5—8 км непрерывный бег на уровне анаэробного порога.

#### 10 000 м — 27 минут

1. Утром. Улучшение специальной выносливости:

15 км за 44.40—45.00 (90%).

Вечером. Улучшение способности выдерживать лактат:

15x600 м за 1.32—1.34 (103—105%), отдых 1,5—2 мин.

2. Утром: улучшение базовой выносливости:

25 км за 1:22—1:22.30 (80%).

Вечером. Улучшение силовой выносливости:

4—5 серий круговой тренировки, направленной на развитие силовой выносливости, завершая 4—5 минутами забегания в гору. Если зима, то работа в зале.

Интересный пример приводит Канова о тестировании беговой работой 10x400 м.

Пример спортсмена с анаэробным порогом на уровне 3.10 на 1 км.

Тест: 10x400 м по 62 с через 60 секунд отдыха.

Лактат в конце 15 ммоль/л.

В течение четырех недель шла работа над улучшением способности бежать со скоростью анаэробного порога, над увеличением силы мышц с помощью коротких спринтерских ускорений в гору по 60—80 м и улучшением способности рекрутировать быстрые мышечные волокна на усталости — быстрый бег в гору 300—400 м.

После этих 4 недель, снова выполнялась работа 10x400 м по 62 с через 60 с, но лактат в конце составил уже 12 ммоль/л.

Чтобы достичь той же внутренней нагрузки (15 ммоль/л), ему нужно было пробежать на три отрезка больше, то есть 13x400 м с той же скоростью. Очевидно произошло некоторое улучшение с точки зрения специальной выносливости.

Если же мы попросим его достичь той же внутренней нагрузки (того же лактата) с тем же количеством отрезков 10x400 м, то он уже должен бежать их со скоростью 60 с, показывая улучшение со стороны специальной скорости.

Интересное замечание Канова относительно восстановительного африканского бегунов. Для большинства — это просто отдых, у них нет массажа, нет физиотерапии. И причина, что у них много медленного бега, потому что это позволяет заменить им массаж. Однажды он дал задание одному спортсмену провести восстановительный бег в медленном темпе 1,5 часа, но тот вернулся со своим другом через 3 (!). На его вопрос ученик ответил, что им понравилось бежать, ведь после 2 часов они почувствовали себя лучше. «Для меня если спортсмен чувствует себя лучше, значит у него все хорошо. Тогда меня не интересует никакая научная точка зрения».

Если любой человек утром померяет лактат, он будет на уровне 2 ммоль/л. Надо понимать, что мы производим лактат даже в нашей обычной жизни, то есть не обязательно связанной с тренировкой.

А пробежав легко 30 минут, лактат снизится до 0,6—0,7. Легкий бег снимает застойные явления, обеспечивает циркуляцию жидкости, улучшение обмена веществ. Восстановление должно быть естественное.

В заключение Канова отметил, что сейчас известны проблемы с допингом, но он считает, что возможно на средних и длинных дистанциях достичь высокого уровня, не употребляя никаких запрещенных препаратов. Нужно бегать больше и быстрее.

Тренировка может менять физиологию спортсмена. За 3—4 месяца на среднегорье можно увеличить объем крови на 25%. Но этого не произойдет при употреблении допинга, который увеличивает вязкость крови. И ничего для вас не изменится. Вся проблема в мозгах.

Самые лучшие спортсмены — чистые. «Вы должны верить в это и тренироваться. Это реальность».

Записал  
Сергей ТИХОНОВ

По просьбе редакции журнала «Легкая атлетика» ведущие российские тренеры коротко поделились своими впечатлениями и рассказали, что им запомнилось после выступления Ренато Кановы.

### **Евгений Пудов, старший тренер по группе выносливости**

Своим выступлением Ренато Канова подтвердил, что мы во многом на правильном пути. Мы также постоянно контролируем лактат и проводим регулярное тестирование.

Но мы еще определяем 2—3 раза в год не только, к примеру, уровень ПАНО по лактату 4 ммоль/л, но и его пульсовую стоимость, как и другие показатели, например МПК. Это помогает правильно ориентироваться, если нет лактометра. И, проводя темповые, развивающие, восстановительные кроссы, по пульсу можно понять примерно, на каком лактате проходил бег.

Поскольку Канова работает со спортсменами высокого класса, то они проводят и соответствующего уровня тренировки. Но ведь к ним они не пришли сразу. Поэтому российским тренерам не нужно сразу бросаться выполнять такие жесткие работы, нужно быть осторожным в этом отношении.

У нас тоже появляются талантливые спортсмены. Константин Толоконников, Ильгизар Сафиуллин, Виктор Бахарев, Михаил Стрелков и другие. Но мы придерживаемся курса на индивидуализацию подготовки, основываясь на общих закономерностях.

Поддерживаю мысль Кановы о необходимости увеличения интенсивности подготовки, с одной оговоркой. Для этого все-таки нужно создать фундамент.

Это является плюсом Толоконникова, которому тренеры создали хорошую базу подготовленности. Поэтому он может развиваться, проводя тренировки на большом закислении. Так, перед чемпионатом мира на последних тренировках его лактат превышал 22 ммоль/л. Мы также работали над тем, на чем настаивал Канова, учились утилизировать лактат в процессе тренировки. Толоконников после такой острой работы бежал 2000 м на уровне ПАНО (примерно по 3.30 на 1 км), и после этого уровень лактата значительно снижался до 6—7.

Согласен с итальянским тренером, что нельзя терять накопленное после окончания сезона. Переходный период необходим. Нужно сделать переключение для нервной системы, снизить объем, поменять средства подготовки, но уровень подготовленности поддерживать пусть не 90%, но не ниже 80%.

### **Дмитрий Богданов, старший тренер по группе выносливости**

Все основные тренировки Ренато Кановы проводятся с высокой интенсивностью и каждая последующая работа, как правило, более интенсивная. Важная мысль, что каждая тренировка для организма должна быть стрессовая. Иначе не будет развития. После нее спортсмены как следует отдыхают и грамотно подлавливают фазу суперкомпенсации.

Нельзя забывать, что Канова работает с очень талантливыми бегунами, которые приходят к нему с очень высоким начальным уровнем. Например, бегун с результатом 3.44 на 1500 м доходит до 3.30 за несколько лет.

К сожалению, наши юниоры гораздо слабее, причем многого не умеют. Отстают как в техническом плане, так и в физическом. Потому что в основном проводят только беговую работу, мало делают беговых и других подготовительных упражнений. Недостаточно работают над скоростью, что потом ограничивает дальнейший прогресс. Одной из причин этого существующая система оплаты юных тренеров, которые не имеют практического интереса выступления спортсменов во взрослом возрасте.

К сожалению, Канова не рассказал, как долго его атлеты при таком интенсивном тренинге держатся на высоком уровне, каково их спортивное долголетие.

### **Юрий Куканов, заслуженный тренер России**

Доклад Кановы представлял интерес тем, что в нем содержались как общие взгляды на проблемы тренировки в беге на выносливость, так и примеры конкретных тренировочных планов для атлетов высокого класса. Его мысли о приоритете качества тренировки над количеством, о приоритете вариативности тренировки над монотонностью безусловно современны и близки взглядам других выдающихся тренеров.

Можно выделить идею о постоянном варьировании тренировочных скоростей вокруг скорости ПАНО, интересные варианты переменного бега на длинных отрезках с достаточно быстрым отдыхом длиной до 1 км. В его планах предлагается значительно большая доля кроссов с переменной скоростью, чем в планах других специалистов.

Даже по той, неполной, информации, о том, как он тренирует своих спортсменов, видно, что доля бега с высокой интенсивностью в его планах выше, чем у многих других тренеров.

Заставляет задуматься и его тезис о том, что если бегать БЫСТРО и бегать ДОЛГО, то это не значит, что это позволит бегать ДОЛГО и БЫСТРО.

В целом, доклад не содержал чего-то сверхнового, но был очень полезен тем, что будил тренерскую мысль, так как были приведены конкретные примеры тренировок. Теперь дело за нами.

### **Владимир Божко, тренер по группе выносливости**

Отмечу основные моменты выступления

- В течение всего года спортсмен должен находиться в состоянии хорошей готовности, не менее 90% соревновательного уровня.
- Постоянное включение в длинный бег ускорений, «протяжек».
- Развитие специальной выносливости, используя лактатный челнок или новую интервальную тренировку (П.Томпсон).
- Очень высокая интенсивность тренировочного процесса, значительно выше, чем в России.
- Даже находясь на высоте, стремятся выполнять тренировки на соревновательной скорости.
- Часто использует один вид тренировки, например, бег 10х400 м, который выполняют с периодичностью в 10—14 дней, отслеживая функциональный рост. ♦

# Подготовка ног спортсмена

Окончание. Начало в № 9–10 и 11–12 за 2014 год; № 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 и 9–10 за 2015 год.  
Журнальный вариант.

## Система упражнений для развития и тренировки ног с различными формами приспособлений из резиновой и полотняной ленты

### Методические указания

1. Во время выполнения движений напряжение создается постоянным силовым разведением конечностей, что обеспечивает особое влияние, прежде всего, на связки и сухожилия.

2. Напряжение в мышцах и суставах разведенных конечностей не прерывается до окончания движений задания (см. рисунки с № 1 по 14).

3. Сами усилия в степени постоянного натяжения ленты могут определяться состоянием и готовности тренирующегося.

4. Создается оригинальная нагрузка на мышцы и суставы ног, рук, тазобедренного сустава и тазового дна. Фактически, меняя формы движений и исходные положения, можно воздействовать на все участки ноги.

5. В этом методе присутствует характерное включение особого психологического усилия, которого не бывает в динамических режимах.

6. Задания оригинальны тем, что в один общий отрезок времени для выполнения всего упражнения одновременно делается ряд отличающихся друг от друга порций движений и тем самым чередование разных усилий и напряжений. При этом степень напряжения между ними меняется, но без перерывов.

7. Движения выполняются разнообразно по амплитуде, частоте и фиксированной остановке для удержания сильно растянутой для этого резины, определенное время оставляя конечность в крайней точке отведения. В предлагаемом варианте нагрузки постоянное натяжение ленты в исходном положении и при движениях оставляет в напряжении мышцы ног в любой момент фазы движений.

Такие упражнения можно использовать в разминке конечностей во время или в паузах тренировки.

8. Во время предлагаемых упражнений дыхание произвольное. Но обычно оно задерживается, что создает условия физической нагрузки в ситуации «кислородного голодания».

Именно такое «кислородное голодание» обеспечивает последующую активацию функциональных процессов всего организма.

### Приемы выполнения заданий

● Упражнения в основном делают под темповую музыку. Задания выполняют в позиции, лежа, полусидя, сидя на стуле или стоя. В одном задании выполняют порции определенной формы движений, сразу переходя без остановки на другую форму порций движений. Например, сложное задание: согнутые ноги, прямые ноги, сгибание коленей на себя, поднимание ног вверх.

● В позиции лежа на животе задания выполняют повторно (сгибая ноги в коленных суставах), растягивая в стороны и преодолевая сопротивление резины. Возможны упражнения лежа, сгибая ноги в коленях пятками к ягодицам. Один конец резины на ступнях, другой закреплен к неподвижной опоре или удерживается на разных расстояниях партнером.

● В зависимости от положения (лежа или полусидя) используется часть шланга, надетого на ленту, для зацепления ступнями или пятками. Если на ленте нет шланга для зацепления ногами, используется сама широкая лента в виде кольца.

● Вариативность порций зависит также от личных нахонок для использования новых позиций ног.

● Целесообразно чередование после каждой серии упражнений с резиновым коль-

цом на упражнения с полотняной лентой.

● Количество повторений в каждой позиции – до ощущения первой усталости, количество серий – произвольное.

● В каждой порции возможно повторение до 10 секунд. Общее время напряжения в задании для всех порций – до 1 минуты и зависит от степени готовности физического, психологического плана.

● Между очередными заданиями из порций новых видов упражнений отдых в промежутках примерно 20–30 секунд, встряхивая мышцы ног. В случае необходимости отдых может быть увеличен.

● Порядок и выбор упражнений произвольный.

Можно (при недостатке времени или желания) сделать только одно упражнение. Но тогда нужно в нем постоянно менять направления и скорости движений в каждой порции, не забывая остановки в предельно растянутом напряжении резины или полотняного кольца.

Например, выполняя движения разведения ног, сразу же без остановки переходить к сгибанию в коленях, затем переходить сразу же к движениям коленями на себя, затем все опять повторить сначала.

● Можно, не двигая конечностью, просто держать противоположный конец ленты в натяжении руками близко к себе, при этом давя ногой вниз или сгибая и разгибая ногу вверх ступней, до полного выпрямления колена.

● После завершения серии из нескольких порций движений следует реабилитировать работавшие участки растиранием ладонями или встряхиванием мышц ног (поставив согнутые в коленях ноги на пол). После работы в упражнениях, где нагружены напряжением руки, необходимо встряхивание рук и плеч.

Основные позиции необходимых упражнений показаны ниже в рисунках 1–14.

Рис. 1



● Лежа на полу, надеть кольцо из ленты снаружи на стопы и прямые ноги, чуть приподняв их от пола, удерживать напряженно разведенными.

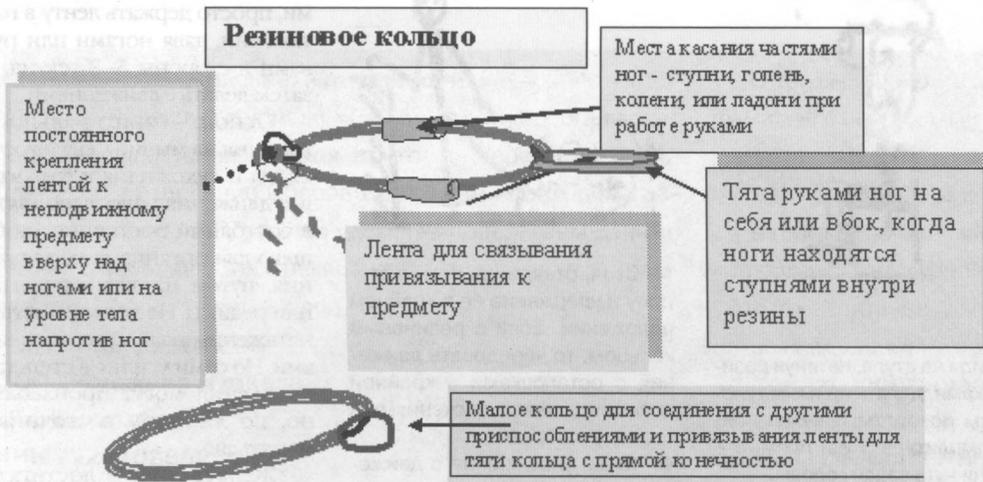
● Другой вариант – надеть ленту на коленные суставы и также напряженно разводить колени, удерживая ноги все время в крайней точке разведения.

Рис. 2



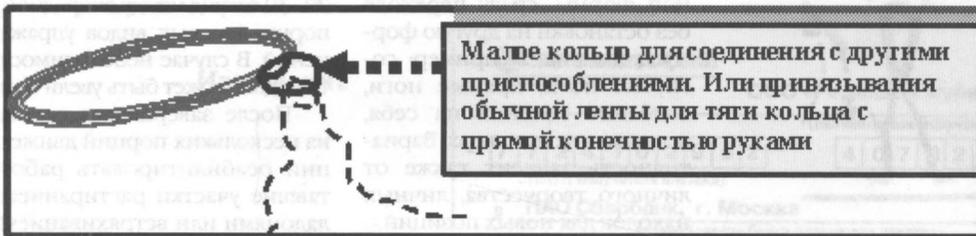
● Лежа на полу, надеть ленту на голеностопные суставы ног (можно на стопы), согнуть ноги в коленях и двигать коленями до головы и обратно до вертикального положения бедер. Труднее делать, когда голени сохраняются в горизонтальной позиции.

● Другой вариант – двигать ногами поочередно, непрерывно работая ими как на велосипеде. Амплитуда движений небольшая.



В упражнении стоя при частом движении ногой в сторону или вверх или сверху вниз от места прикрепления резиновой ленты, конечность работает по малой амплитуде.

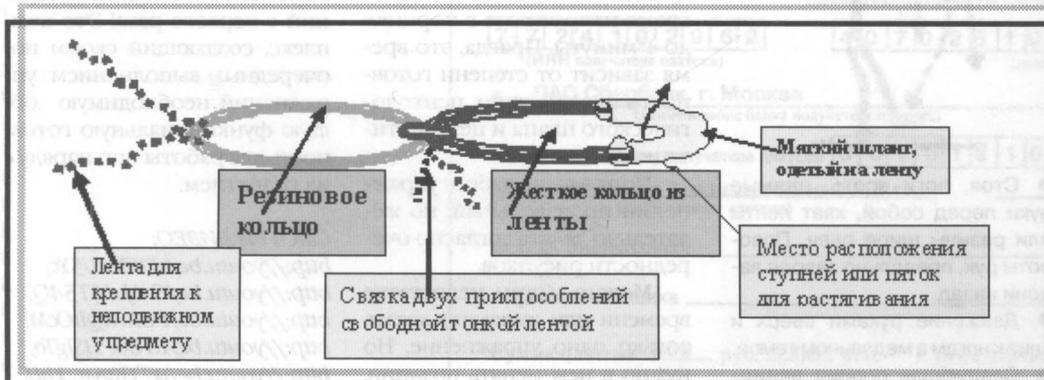
Кольцо из жесткой полотняной ленты



Раздвинув конечности, необходимо создавать непрерывное состояние напряженного натяжения ленты мышечными усилиями.

Любое, даже мгновенное, прерывание натяжения ведет к совсем другим функциональным эффектам тренировки, полностью исключая цели предлагаемого метода.

На схеме ниже приводится соединение кольца из жесткой ленты с кольцом из резины.



Все три вида тренажерных приспособлений можно соединять между собой для растягивания и тренировки мышц задней поверхности ног. Они могут быть использованы путем скрепления узкой лентой в любом сочетании.



- Полусидя, с опорой на локти, поднимать прямые ноги вверх и вниз не касаясь пола.
- Та же позиция, но, подняв одну ногу вверх, другую сохранять опущенной под ней. Поднимать в этой позиции ноги и тянуть ленту ногой вверх, а затем другой – вниз.

Рис. 4



- Полусидя, опираясь на локти, бедра расположены вертикально: выпрямлять ноги (стопы вверх), сохраняя колени в постоянной позиции.
- В той же позиции выпрямлять ноги поочередно («ножницы»). Лента все время натянута.

Рис. 5



- Лежа на спине, поднять ноги ступнями вверх. Затем подтянуть колени к груди в исходное положение.

Рис. 6



- Лежа на спине, поднимать ноги (прямые или полусогнутые) вверх и стараться опускать стопы за голову.

Рис. 7



● Лежа на животе, раздвинуть ноги в стороны и стараться их поднять, натягивая резину. Плечи и голову отрывать от пола. Эту статическую позу чередовать с несколькими движениями плеч вверх-вниз. Сохранять в постоянной позиции ноги напряженно раздвинутыми.

Рис. 8



● Лежа на животе, опираясь на предплечья. Сгибать и разгибать ноги в коленях, приближая стопы к ягодицам. Движение ногами замедленное.

Рис. 9



● Лежа на боку, приподняв колени согнутых ног от пола, сгибать и разгибать их в коленном суставе. То же на другом боку. Кольцо жесткое из ленты.  
● С резиновым кольцом можно выполнять все упражнения, связанные со сгибанием коленей: лежа на спине, на боку, на животе, полусидя. Можно их выполнять одно за другим, меняя позу тела.

Рис. 10



● Лежа на спине, выпрямленные руки за головой. Резкое движение руками и туловищем к поднимаемым ногам и возвращение в и.п.  
Менять позиции быстро, чередуя с краткой остановкой.

Рис. 11



● Сидя на стуле, натянув резину руками, делать прямым туловищем повороты плеч по полной амплитуде. Руки прямые – ладони чуть сзади головы.  
● Чередовать скорость поворотов с быстрых на очень медленные.

Рис. 12



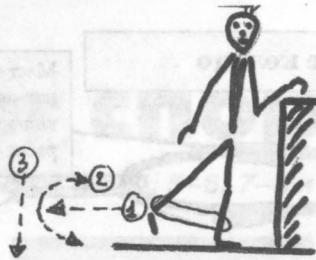
● Стоя, ноги врозь, прямые руки вверх над головой. Делать повороты туловища и затем боковые наклоны. Лента все время натянута разведением рук.

Рис. 13



● Стоя, ноги врозь, прямые руки перед собой, хват ленты или резины шире плеч. Повороты рук, предельно заводя ладони назад.  
● Движение руками вверх и вниз к ногам в медленном темпе.  
● Следующая порция движений. Наклониться и, поворачивая туловище, стараться достать правой рукой левую стопу, а затем левой рукой – правую стопу.

Рис. 14



● Стоя, отведение ноги в сторону и удержание ее в крайнем положении. Если с резиновым кольцом, то чередовать движения с остановками в крайней позиции, затем с движениями в сторону и обратно.  
● То же упражнение с движением ноги вперед.  
● То же, но с движением ноги назад, туловище вертикально.  
● То же, делать ногой движение по полукругу вперед и назад, сохраняя ногой натяжение кольца из ленты или резины.

#### Дополнительные указания

Выполняются порции одной формы, сразу переходя без остановки на другую форму движения. Например: согнутые ноги, прямые ноги, сгибание коленей на себя, поднимание ног вверх. Вариативность зависит также от личного творчества, личных находок для новых позиций.

Целесообразно чередование в любом варианте после каждого упражнения или серии с жестким «кольцом» и сразу же смена другим, резиновым.

Количество повторений в каждой позиции: до ощущения первой усталости, количество серий произвольное. В одной позиции возможно повторение до 10–20 секунд и, переходя к выполнению следующей, возможно общее время напряжения в порциях до 1 минуты. Правда, это время зависит от степени готовности физического, психологического плана и цели мотивации.

Порядок и выбор упражнений произвольный, но желательно делать согласно очередности рисунков.

Можно (при недостатке времени или желания) делать только одно упражнение. Но нужно в нем менять позиции. Например, выполняя движения разведения ног, сразу же без остановки переходить к сгибанию в коленях, затем к движениям коленями на себя, при на-

личии силы все опять повторять друг за другом сначала. Можно, не двигая конечностями, просто держать ленту в натяжении, давая ногами или руками в стороны 5–8 секунд, а затем делать с движениями.

Основа оригинального влияния на мышцы, связки, суставы и сухожилия в том, что все движения надо выполнять в состоянии постоянного общего для организма напряжения, путем натяжения ленты или резины. Не должно быть в натяжении пауз между усилиями. Но сами усилия в степени натяжения могут произвольно, по личному состоянию, меняться.

Желательно достигать предельного натяжения «кольца» или растягиваемой резины руками или ногой к моменту завершения последних повторений данного вида движений. В каждой очередной порции напряжение может быть одинаковым или возрастать к моменту завершения движений в порции.

Отдых в промежутках – 20–30 секунд между очередной порцией новых видов упражнений. В случае необходимости отдых может быть увеличен.

После завершения серии из нескольких порций движений реабилитировать работавшие участки растиранием ладонями или встряхиванием мышц ног (поставив согнутые в коленях ноги на пол).

В заключение хочется продемонстрировать доступность упражнений выполняемых парциальным методом нагрузки

Ниже предлагаются задания, демонстрирующие юношу футболиста, который пришел первый раз с желанием укрепления ног. Характерна возможность выполнить задания с первого раза! Это комплекс, создающий своим очередным выполнением упражнений необходимую общую функциональную готовность для работы ног, наряду с их развитием.

#### СМОТРИ ВИДЕО:

<http://youtu.be/sFtiXaU5Yc>,  
<http://youtu.be/CzLJaVT54Q>,  
<http://youtu.be/P8KrdQItOcM>,  
<http://youtu.be/ET86PHSjgTo>,  
[http://youtu.be/a7TKgyv\\_1bU](http://youtu.be/a7TKgyv_1bU),  
[http://youtu.be/NA\\_FB3QEYRo](http://youtu.be/NA_FB3QEYRo),  
<http://youtu.be/cTPUuoG3zOc>,  
[http://youtu.be/jkC2eM\\_q4w](http://youtu.be/jkC2eM_q4w),  
<http://youtu.be/6j2SgpCce5A>,  
<http://youtu.be/r182FrYvAY>. ♦

# Подписка-2016. 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  
ПАО Сбербанк, 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 2016 г.». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

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

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

### Адрес редакции:

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

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

E-mail: l.atletika@mail.ru

## Извещение



Основан в 1861 году

Форма № ПД-4

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

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

(номер счета получателя платежа)

в ПАО Сбербанк, г. Москва

(наименование банка получателя платежа)

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

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

за подписку на 1-е полугодие 2016 г.

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика \_\_\_\_\_

Адрес плательщика \_\_\_\_\_

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

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

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

Кассир

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

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

(номер счета получателя платежа)

в ПАО Сбербанк, г. Москва

(наименование банка получателя платежа)

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

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

за подписку на 1-е полугодие 2016 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

# Барьерный бег на чемпионатах мира в помещении: перспективы 2016 года

Соревнования масштаба чемпионатов мира и Европы являются не только праздником для всех любителей легкой атлетики и главным рейтинговым соревнованием двухлетнего цикла для спортсменов, но и этапным событием для профессионалов (тренеров, врачей, ученых и т.д.) — формальной презентацией основных тенденций и уровня развития видов легкой атлетики. Анализ динамики результатов легкоатлетической элиты на всем периоде существования чемпионатов и выявление закономерностей их распределения для каждого вида легкой атлетики являются продуктивной идеей с точки зрения эволюции вида, выявления ключевых (критических) этапов его развития и прогнозирования возможных результатов в перспективе.

Исследовались результаты, показанные в финальных забегах у мужчин и женщин на дистанции 60 м/с/б на чемпионатах мира по легкой атлетике в помещении, начиная со Всемирных легкоатлетических игр в Париже 1985 года, I чемпионата мира в Индианаполисе 1987 года и заканчивая XV чемпионатом мира в Сопоте в 2014 году. Для каждого финала анализировались два показателя: средний результат спортсменов, занявших места со 2-го по 6-е, обозначенный как «время элиты» вида (за исключением 1997 года, когда в финале у мужчин финишировало 5 спортсменов), и время, показанное победителем. Указанные показатели выбраны не случайно — они являются естественными актуальными индикаторами коллективного уровня развития данного вида в мире (время элиты) и «вершины» этого уровня (время лидера — чемпиона мира). Предполагается, что эти показатели обобщают и интегрируют основные закономерности и тенденции развития

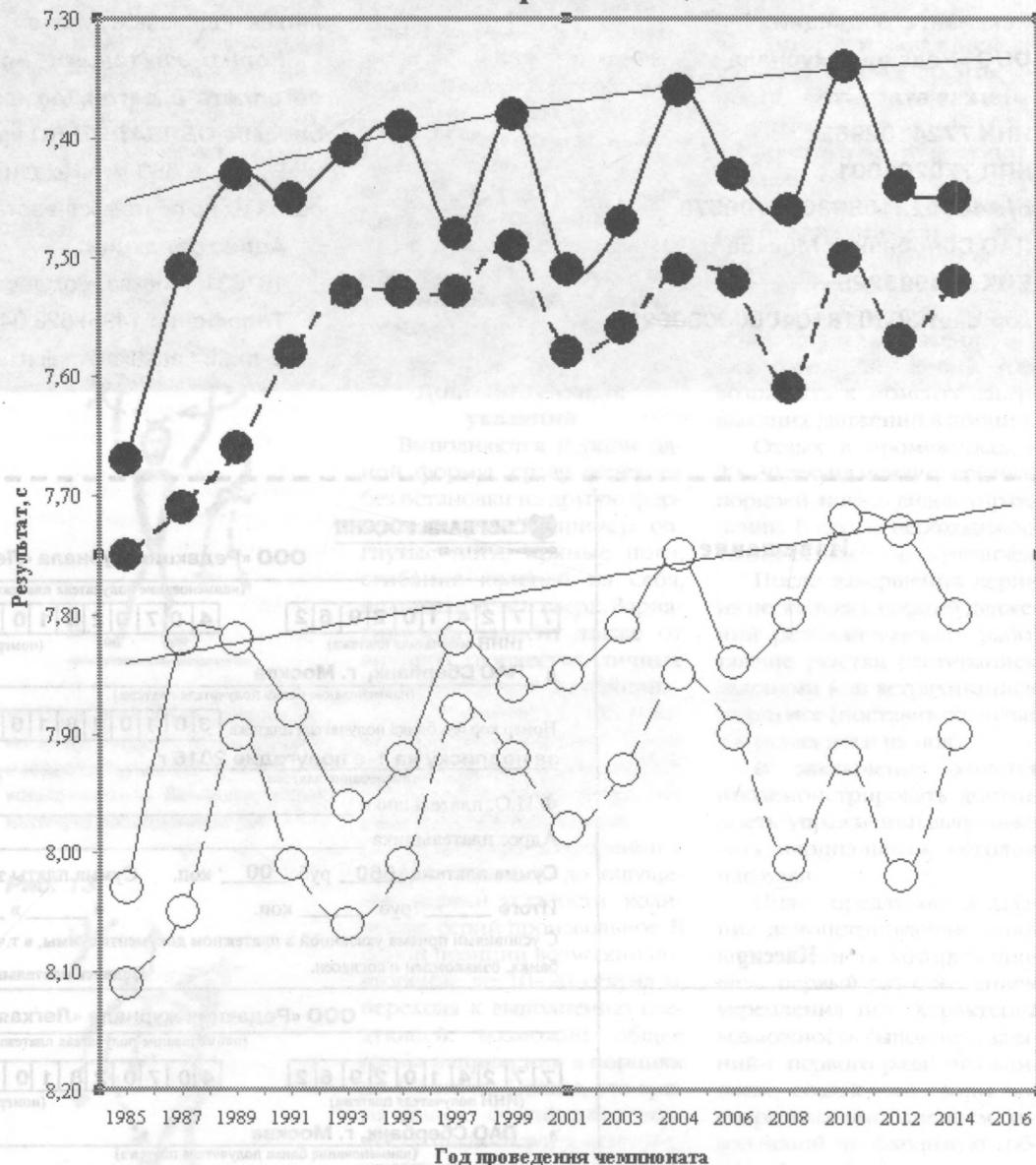
вида, актуализируя их с периодичностью в 2 года (кроме X чемпионата мира в Будапеште, состоявшегося через год после IX чемпионата в Бирмингеме).

Полученные данные приведены на рисунке. Ана-

лиз результатов проводился по нескольким направлениям. Во-первых, определялись года достижения локальных максимумов результатов победителей, каждый из которых является закономерным этапом (ори-

ентиром) развития вида. Во-вторых, исследовалась величина разности времени победителя и элиты вида (отрыв лидера от элиты), в обратной пропорции устанавливающая связь между лидером и элитой. Заметим до-

Рис. Результаты финалистов барьерного бега на чемпионатах мира в помещении



статочной высокой, в некоторых случаях, разницу результатов, как между чемпионом и элитой, так и между результатами, показанными на разных чемпионатах. Так, чемпион мира 2001 года (с результатом 7,51) не смог бы занять даже 4-го места на предыдущем чемпионате.

Аналогичные графики построены и для «летних» чемпионатов мира. Более того, например, для мужской дистанции 110 м с/б высока взаимосвязь времени победителей чемпионатов мира и времени элиты (средний результат со 2-го по 6-е места) на всем периоде анализа, с 1983 по 2015 год (коэффициент корреляции равен 0,87). Однако ряд привнесенных факторов (например, скорость ветра) дают существенные поправки при проведении корректного анализа. В этом смысле «зимние» чемпионаты привлекают внимание, прежде всего, лабораторно чистыми экспериментальными условиями.

Результаты анализа показали наличие последовательности локальных максимумов в результатах победителей, как у мужчин, так и у женщин. У мужчин это (по годам): Роджер Кингдом (1989), Аллен Джонсон (1995 и 2004), Колин Джексон (1999) и Дайрон Роблес (2010). У женщин: Корнелия Ошкенат (1987), Елизавета Чернышёва (1989), Мишель Фримэн (1997), Пердита Фелиссен (2004), Лоло Джонс

(2010) и Салли Пирсон (2012). Каждый из этих результатов является ориентиром будущего развития. При этом у мужчин точки достижения локальных максимумов результатов победителя, как правило, соответствуют точкам достижения локальных максимумов результата элиты, подчеркивая идентичность тенденций элиты и лидера. Это соответствие лишь корректируется тем, что в этих же точках наблюдается и максимальная величина разницы результата победителя и времени элиты (свидетельствующая о наличии сверходаренного лидера). Взаимосвязь времени победителя и элиты детерминруется подобием соответствующих графиков — коэффициент корреляции этих величин на всем периоде анализа равен 0,80. Складывается впечатление, что существующие тенденции в мировом барьерном беге на 60 м жаждали обрести одаренного лидера, который смог бы актуализировать появившуюся возможность.

У женщин ситуация несколько иная. Максимальная разница результата мировой элиты и победительницы чемпионата наблюдается у Корнелии Ошкенат (1987), Лоло Джонс (2008 и 2010) и Салли Пирсон (2012). Особыми случаями среди последних выделяются результаты, показанные Лоло Джонс (2008), хотя это время формально не является локальным максимумом, и Салли Пирсон (2012).

В этих случаях нарушается подобие графиков победительницы и элиты — наличие разнонаправленные тенденции для времени элиты и победительницы: время элиты растет, по сравнению с предыдущим отсчетом (чемпионатом), а время победительницы уменьшается (или практически не изменяется). Наличие противоречивых тенденций для победительницы и элиты в этих случаях не только определяет сверхсильного лидера (не связанного с уровнем результатов элиты), но и способствует ослаблению коэффициента корреляции результатов победительницы и элиты до уровня 0,62 на всем периоде анализа. Это обуславливает ситуацию, когда результат победительницы — уникального лидера — не предопределяется тенденциями элиты (не «выталкивается» результатами элиты). У мужчин такая ситуация в значительно более слабом виде присутствует лишь у Аллена Джонсона (1995).

Для обозначения перспектив анализа на рисунке приведены линии тренда, построенные на локальных максимумах результатов чемпионатов мира у мужчин и женщин. Выявлен не только восходящий характер линий тренда, но и высокая достоверность аппроксимации (коэффициент детерминации — 0,89 для женщин, 0,99 — для мужчин).

Высокий уровень корреляции времени победителя и времени элиты вида у мужчин и женщин свидетельствует о существовании внутренних связей победителей и элиты. Более того, подобие всех четырех приведенных на рисунке графиков (например, коэффициент корреляции результатов мировых элит у мужчин и женщин на всем периоде анализа равен 0,62, а на периоде с 1999-го по 2014-й — даже 0,80) свидетельствует о наличии неслучайных и, по-видимому, более глубоких неявных тенденций и закономерностей.

Характер существующих тенденций и закономерностей, особенно выраженный с 1999 года, определяется, прежде всего, присутствием специфической периодичности (с периодом около шести лет). Выявленную периодичность трудно соотносить с четырехлетним олимпийским циклом и двухлетним циклом чемпионата мира. Кроме того, она не обусловлена особенностями подготовки конкретных спортсменов (так как проявляется фактически для актуального большинства сильнейших барьеристов мира на достаточно широком временном интервале анализа), а также спецификой тренерских школ. Другими словами, указанная периодичность является не индивидуальной особенностью, а системным свойством.

Анализ взаимосвязи приведенных показателей, наличие явной периодичности при достижении локальных максимумов результатов, восходящие линии тренда этих локальных максимумов позволяют высказать предположение о большой вероятности достижения высокого результата, как элитой, так и победителями (среди мужчин и женщин), на XVI чемпионате мира 2016 года в Портленде. Ограничением намечающейся перспективы являются статистический характер представленных в исследовании моделей и наличие лидеров (подобных тем, чьи имена приведены в статье), способных воспользоваться сложившимися условиями для реализации новых ориентиров в этом виде легкой атлетики. ♦

Год проведения чемпионата мира	Женщины		Мужчины		Локальные максимумы	
	Результат победительницы	Средний результат со 2-го по 6-е место	Результат победителя	Средний результат со 2-го по 6-е место	Женщины	Мужчины
1985	8,03	8,11	7,67	7,75		
1987	7,82	8,05	7,51	7,71	7,82	
1989	7,82	7,90	7,43	7,66	7,82	7,43
1991	7,88	8,01	7,45	7,58		
1993	7,96	8,06	7,41	7,53		
1995	7,92	8,01	7,39	7,53		7,39
1997	7,82	7,88	7,48	7,53	7,82	
1999	7,86	7,92	7,38	7,49		7,38
2001	7,85	7,98	7,51	7,58		
2003	7,81	7,93	7,47	7,56		
2004	7,75	7,85	7,36	7,51	7,75	7,36
2006	7,84	7,90	7,43	7,52		
2008	7,80	8,01	7,46	7,61		
2010	7,72	7,92	7,34	7,50	7,72	7,34
2012	7,73	8,02	7,44	7,57	7,73	
2014	7,80	7,90	7,45	7,52		
2016						

# С одного континента на другой

## Закономерности акклиматизации

Феликс СУСЛОВ,

доктор

педагогических наук

заслуженный

тренер Казахстана

Итоги чемпионата мира в Пекине огорчили большую армию любителей и специалистов легкой атлетики в России. За все годы участия отечественных легкоатлетов в крупнейших соревнованиях современности, проводимых на востоке Азии, не наблюдалось такого странного положения. На наш взгляд, многое связано со сдвигом поясного времени в пять часов в Пекине по сравнению с Москвой и вынужденным решением руководителей отечественной легкой атлетики отказаться от предварительной акклиматизации в Иркутске и выезжать в Пекин непосредственно из Москвы.

Отечественный опыт показывает, что в предыдущих шести соревнованиях, проходящих в этом регионе, сборные команды страны проводили в целях акклиматизации тренировочные сборы на этапе непосредственной подготовки к главному старту в городах Дальнего Востока или Восточной Сибири, и их итоги были значительно более весомыми (см. таблицу).

Анализ, имеющихся научных и практических знаний позволяет сделать определенное заключение.

Специализированная наука «биоритмология» определяет следующие основополагающие постулаты.

**Трансмеридиальные (широтные)** перемещения человека через несколько часовых поясов либо удлиняют сутки (движение на запад) либо укорачивают их (движение на восток). Это приводит к нарушению привычных биологических ритмов, так как в организме человека одновременно протекает около 300 физиологических процессов, для которых характерна суточная цикличность.

**Суточная (циркадная)** периодичность связана с изменением освещенности и температуры окружающей среды. «Датчики времени», задающие такой ритм, обычно подкрепляются выработанными циклами «работа – отдых». Чем

больше последние соответствуют циклам «свет – темнота», тем эффективнее проходит деятельность человека.

Таким образом, суточные ритмы активности и покоя, бодрствования и сна у человека тесно связаны с суточными ритмами физиологических процессов (ЧСС, температура тела, скорость проведения возбуждения по нервным волокнам, сопротивляемость в стрессовых ситуациях, физическая работоспособность, артериальное давление, концентрация гемоглобина и др.). Пересечение четырех и более часовых поясов приводит к изменению привычного ритма «день – ночь», который не может перестроиться за короткое время перелета. Поэтому показатели биологических (внутренних) часов у человека в первые дни адаптации к новому месту пребывания не совпадают с местным астрономическим временем. Возникает рассогласование циклов, продолжающийся до тех пор, пока человек не приспособится к местному времени, и оба цикла не синхронизируются.

Для этого необходимо определенное время.

При подготовке к крупным соревнованиям (при пересечении четырех и более часовых поясов) нецелесообразна перестройка суточного ритма в домашних условиях. Такой сдвиг времени в привычных условиях оправдан не более чем на два часа («запас прочности» организма).

По проблеме поясного-временной акклиматизации в спорте защищено несколько кандидатских и докторских диссертаций (Бычков А.А., 1989; Ленц Н.А., 2007 и др.). Экспертный опрос по этой проблеме главных и старших тренеров сборных команд России показал следующее (Касаков И.Б., 2004). На вопрос, сколько дней необходимо для акклиматизации спортсменов при пересечении пяти и более часовых поясов, 62% опрошенных отмерили 7–10 дней, 6% – 12–14 дней и только 32% предложили 3–4 дня. Таким образом, 68% специали-

стов считают необходимым сроком от 1 до 2 недель. Следует отметить, что специалисты отметили необходимость и социально-психологической адаптации к условиям олимпийской деревни и спортивным сооружениям. Для этого необходимо 3–4 дня.

За всю историю подготовки и участия в Олимпийских играх руководители государственных органов управления спортом и Олимпийский комитет нашей страны уделяли большое внимание адаптации к поясному-временным, климатическим и горным условиям. Научные конференции, симпозиумы, совещания проводились перед Играми в Мехико, Монреале, Лос-Анджелесе, Сиднее. Особенно следует отметить такое внимание перед Играми в Сеуле-1988.

Во многих мероприятиях участвовали тренеры, ученые ВНИИФКа и ИМБ (специалисты которого работают с космонавтами). Перед Играми в Сеуле многие федерации проводили экспериментальные сборы на Дальнем Востоке, а перед выездом в Сеул все сборные команды страны в обязательном порядке провели тренировочные сборы в городах Дальнего Востока.

Это позволило команде СССР занять первое место в неофициальном командном зачете, завоевав 55 золотых, 31 серебряную, 46 бронзовых медалей – 132 в сумме (у команды США было только 92 медали – 36+31+25).

Такого успеха не добивалась ни одна страна за всю историю современных

Олимпийских игр (итоги Игр 1980 и 1984 годов не учитываются).

В 1987 году управление легкой атлетики Спорткомитета страны организовало экспериментальный сбор во Владивостоке совместно с ВНИИФКом, в котором приняли участие 10 бегунов из резерва сборной команды – действующие мастера спорта. Спортсмены ежедневно выполняли необременительные тесты на силу и выносливость, измеряли массу тела и заполняли анкету-тест САН (самочувствие, активность, настроение).

День прилета считался первым днем. Анализ полученных данных тестирования позволили уточнить имеющиеся в литературе сведения.

1–2-й дни – скрытая адаптация; 2–3-й – острая адаптация; 5–6-й – первый пик повышения работоспособности; 7–8-й – неустойчивая работоспособность; 9–10-й – повышение работоспособности (постадаптация); 11–14-й дни – относительно полное восстановление работоспособности.

В спортивной прессе часто приводят успешный опыт Сергея Бубки и Натальи Лисовской в 1991 году, прилетевших в Токио накануне стартов и занявших, соответственно, первое и второе место на чемпионате мира. Попробуем разобраться с этими случаями.

Таблица

Отечественная легкая атлетика на Олимпийских играх и чемпионатах мира, проводимых в восточно-азиатском регионе

Год	Город	Медали				Число видов	Место
		З	С	Б	Всего		
1964	Токио ОИ	5	2	11	18	36	2-е
1988	Сеул ОИ	10	6	10	26	42	2-е
1991	Токио ЧМ	8	9	11	23	43	2-е
2007	Осака ЧМ	4	8	3	15	47	3-е
2008	Пекин ОИ	6	5	7	18	47	2-е
2011	Тэгу ЧМ	9	4	6	19	47	2-е
2015	Пекин ЧМ	2	1	1	4	47	9-е

У Сергея Бубки 1991 год был самым удачным в карьере. Он победил на зимнем и летнем чемпионатах мира, финале Гран-при и установил на его этапах 4 мировых рекорда (6,07; 6,08; 6,09 и 6,10). Однако в Токио он победил скромным для себя результатом 5,90, с трудом обыграв венгра Бадьюлу лишь по попыткам.

Наталья Лисовская заняла второе место, показав в толкании ядра скромный результат 20,29, после китайки Хуан Чжихун (20,87). Спортивная практика имеет еще факты успешных выступлений атлетов, не прошедших предварительную акклиматизацию после перелета в страну с измененным на 5-7 часовым поясом.

Так, в 1976 году, прилетев накануне в Монреаль, болгарка И.Христова победила в толкании ядра (21,16). Наталья Лисовская также победила в 1988 году в Сеуле (22,24), прилетев накануне стартов.

Однако эти примеры, как и имеющиеся в практике другие случаи, являются лишь исключением из общей закономерности.

Даже народная пословица гласит – «Нет правил без исключений». Таким образом, закономерности биоритмологии должны являться основанием для разработки планов подготовки к важнейшим соревнованиям современного спорта, проводимых в необычных условиях. При этом надо тщательно анализировать отдельные «артефакты». Поэтому напрашивается вывод, что решение о построении этапа непосредственной подготовки к чемпионату мира-2015 без предварительной акклиматизации в определенной мере привела к вышеприведенным результатам. Новые руководители сборных команд страны по видам спорта всегда должны в обязательном порядке изучать и учитывать в своей работе как положительный, так и отрицательный опыт своих предшественников.

Впереди – Олимпийские игры-2016 в Рио-де-Жанейро, расположенного в южном полушарии нашей планеты, в сроки, соответствующие местной зиме.

Рио-де-Жанейро расположен в 21-м часовом поясе пла-

неты, Москва, соответственно, в 3-м поясе. Таким образом, разница в шесть часовых поясов.

Руководители отечественной легкой атлетики приняли решение о проведении этапа непосредственной подготовки к этому главному старту года в Португалии (0-й часовой пояс). (По данным спортивной прессы. – *Прим. автора*).

Следовательно, разница во времени между Португалией, Москвой и Рио-де-Жанейро по 3 часа.

Научные данные подтверждают, что ступенчатая акклиматизация более эффективна, чем прямая. В связи с этим можно говорить о том, что проблем с поясной-временной адаптацией не возникнет.

Однако, следует учитывать, что 3 часа являются переходными от естественного «запаса прочности» организма в 2 часа к необходимости предварительной акклиматизации в 4 часа. Отдельные негативные симптомы при смене трех часовых поясов могут встречаться лишь у людей с хроническими заболеваниями или у так называемых метеозависимых. Климатическая адаптация в Португалии и Бразилии тоже не должна значительно влиять на работоспособность. Среднесуточная температура в июле 20–27 градусов. Климат – средиземноморский. Среднесуточная температура зимних месяцев в Рио-де-Жанейро – 16–23 градуса.

В заключение следует помнить, что в Рио необходима социально-психологическая адаптация в новых для европейцев условиях не менее трех дней, особенно для молодых атлетов, готовящихся к своим первым Играм. У сборной команды СССР на Олимпийских играх в 1964 году были с этим проблемы. Заключительные сборы проводились недалеко от Токио, и спортсмены приезжали к старту прямо с места сбора. По мнению специалистов, менее успешное выступление команды в Токио, чем в Риме в 1960 году, в определенной мере связано с этой проблемой, так как Олимпиада совершенно не сравнима даже с чемпионатом мира. ◆

## Новости ИААФ и ВФЛА

● 9 ноября 2015 года Независимая комиссия, учрежденная Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), опубликовала отчет о том, что выявленные в России системные нарушения препятствуют или снижают возможность осуществлять эффективную антидопинговую программу до такой степени, что ни Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА), ни Российская антидопинговая организация (РУСАДА), ни Министерство спорта России не могут считаться соответствующими Всемирному Антидопинговому Кодексу

● 13 ноября 2015 года Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) временно отстранила Всероссийскую федерацию легкой атлетики от членства в ИААФ. Это решение было подтверждено 26 ноября на Совете ИААФ. Чтобы восстановить членство в ИААФ, ВФЛА должна будет выполнить целый ряд критериев. Следующий Совет ИААФ, на котором будет рассмотрен данный вопрос, состоится 26 марта 2016 года.

● В соответствии с решением Совета ИААФ об отстранении ВФЛА от членства в ИААФ спортсмены, тренеры, представители атлетов не могут быть аккредитованы и быть участниками соревнований, представленных в перечне п.1.1 Правил соревнований ИААФ (см. ниже) вне зависимости от возраста.

Ни в каких соревнованиях на период временного отстранения не может принимать участие легкоатлетическая команда, представляющая Российскую Федерацию. На территории России не могут проводиться соревнования согласно перечню п. 1.1 Правил соревнований ИААФ с участием зарубежных спортсменов.

Ограничения на выступления затрагивают Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, любые командные соревнования, в которых может быть представлена команда России, однодневные и многодневные соревнования, включенные в международный календарь ИААФ, ЕА и ассоциаций других континентов, международные матчевые встречи, междунациональные Кубки и т.п.

Спортсмены, включенные в текущие списки сборных команд России (все возрасты), однозначно должны воздерживаться от участия в соревнованиях за рубежом на период временного отстранения.

Ветераны также не могут принимать участия в соревнованиях, матчевых встречах, проводимых под эгидой международной и европейской ассоциаций.

В России не будут проводиться в период отстранения международные соревнования категорий из перечня п. 1.1 Правил соревнований ИААФ.

Участие в национальных соревнованиях, как и их организация под ограничения не подпадают.

### ПРАВИЛО 1

Международные соревнования

1.1. (a) (i) Соревнования, входящие во Всемирную легкоатлетическую серию.  
(ii) Легкоатлетическая программа Олимпийских игр.

(b) Легкоатлетическая программа континентальных, региональных или игр группы стран, состав участников которых не ограничен представителями одного континента и над которыми ИААФ не имеет исключительного контроля.

(c) Региональные чемпионаты или чемпионаты группы стран по легкой атлетике, состав участников которых не ограничен представителями одного континента.

(d) Матчи между командами различных континентов, представляющие федерации-члены ИААФ или континенты, или и то, и другое.

(e) Международные соревнования по приглашению и соревнования, которые ИААФ относит к данной категории как часть глобальной структуры соревнований, с одобрения Совета ИААФ.

(f) Континентальные чемпионаты и другие внутриконтинентальные соревнования, организованные Континентальной Ассоциацией.

(g) Легкоатлетическая программа континентальных, региональных или игр группы стран и региональных чемпионатов или чемпионатов групп стран по легкой атлетике, состав участников которых ограничен представителями одного континента.

(h) Матчи между командами, представляющими две и более национальные федерации – члены ИААФ, или сочетание этого в пределах одного и того же континента, за исключением соревнований в юношеской и юниорской категориях.

(i) Международные соревнования по приглашению и соревнования, отличные от упомянутых в Правиле 1.1 (e), на которых размер выплат за участие, призовых денег и/или стоимость не денежных призов превышает общую сумму 50 000 долларов США или 8000 долларов США в любом индивидуальном виде.

(j) Континентальные программы, подобные тем, которые перечислены в пункте 1.1 (e).

● Президиум ВФЛА принял решение провести 16 января 2016 года в Москве внеочередную отчетно-выборную конференцию, на которой будут избраны новые руководящие органы. Также на конференции будет изменена структура организации, внесенные изменения в Устав, обсуждены отчеты президиума о шагах по реформированию, сделанных по итогам отчета независимой комиссии ВАДА, комиссии ИААФ. ◆

# Владимир Яценко, взлет и...

Анатолий Петрович СТРИЖАК недавно был в Запорожье, где жил выдающийся прыгун в высоту рекордсмен мира (2,33, 1977; 2,34, 1978; 2,35п, 1978) Владимира ЯЦЕНКО. И поскольку в те годы Анатолий Петрович был старшим тренером сборной команды СССР по прыжку в высоту и хорошо знал Владимира, то решил вспомнить об этом замечательном прыгуне. А мы добавили ряд материалов про Яценко из архива нашего журнала.

40 лет жизни и яркий след в истории советской, украинской и мировой легкой атлетики. Таким был Владимир Яценко, который в 19 лет в конце 1970-х годов установил два мировых рекорда в прыжке в высоту на стадионе и один в помещении.

Первый раз, когда Володю пригласили на сбор сильнейших прыгунов страны для просмотра и оценки его потенциальных возможностей, о нем сложилось двойственное впечатление. С одной стороны, по тем критериям, которые в те годы использовались для оценки перспективных молодых прыгунов, уровень его подготовленности не только соответствовал, но по некоторым показателям и превосходил нормативные требования. С другой, отношение Володи к тренировочному процессу не всегда вписывалось в сложившиеся требования, он не мог адаптироваться к распорядку дня, режиму тренировок, что вызывало недопонимание и соответствующие нравоучения. Его увлеченность познанием явлений, окружающей среды, доказательных аргументов вовлекали в поиск истины, фактов посредством прочтения большого количества книг и личного участия в том или ином процессе.

Одним из таких фактов, отражающих глубину его личности, имел место в то время, когда сборная команда СССР по легкой атлетике готовилась к Кубку мира (Монреаль,



1979 г.). До соревнований оставалось 2—2,5 месяца, и Володя, в связи с появлением болевых ощущений в коленном суставе толчковой ноги (величина ударных усилий в момент постановки ноги на место отталкивания в прыжке «перекидным» достигала 600—650 кг), по решению тренерского совета был осво-

божден от участия в Спартакиаде народов СССР. Украине были начислены соответствующие зачетные очки, а Володе и личному тренеру, под пристальной опекой руководства облспорткомитета, была предоставлена возможность целенаправленно готовиться к Кубку мира по индивидуальному графику.

### Тесты Яценко

Прыжок вверх (по Абалакову) — 1,11.  
 Прыжок в длину с места — 3,57.  
 Тройной с места — 11,24.  
 Пятикратный на толчковой ноге с 8 беговых шагов разбега — 25,20.

Прошло некоторое время: поступающая информация о ходе подготовки Володи к важному старту была противоречивой и вызвала озабоченность на уровне руководства сборной. Каково же было удивление, когда, приехав в Запорожье, я не нашел его ни на тренировке, ни дома. По словам родителей, Володя не появлялся дома в течение нескольких недель, что он на Днепре вместе с археологами занимается поиском остатков утвари на месте затонувшего когда-то судна.

После первых же прыжков в контрольных соревнованиях стало очевидно, что Володя потерял спортивную форму. Как следствие, в прыжке на 2,20 он получил тяжелейшую травму — разрыв крестообразной связки колленного сустава толчковой ноги.

Диагноз, поставленный известным в то время хирургом отделения спортивной и балетной травмы ЦИТО, был неточным. После хирургического вмешательства в коленном суставе накапливалась жидкость, Володя не мог проводить полноценные тренировки, и через 3 месяца ему сделали вторую операцию, которая, как и первая, была неудачной.

После окончания Московской олимпиады Володе сделали операцию в Австрии, в ходе которой из сустава колена изъята часть мениска, оставшаяся после предыдущих двух. Это был конец спортивной карьеры Володи, это было и началом его безвременного ухода из жизни.

Стоя у поразительно живого памятника Володе, похороненного в Запорожье на «Аллее славы», я, даже спустя многие годы, не могу дать однозначный ответ на вопрос, кто виноват в том, что прервалась его спортивная карьера, а затем и жизнь? Виноват ли я (как старший тренер сборной), что не смог сохранить Владимира Яценко для сборной команды страны? Да, виноват, для этого были объективные и субъективные причины, зависящие и независящие от системы управления на уровне сборной.

Виноват ли личный тренер? Да, виноват. Травма, которая произошла у 19-летнего спортсмена в прыжке на 2,20, где усилия на толчковую ногу значительно меньше, чем на

высотах, превышающих 2,30, свидетельствовала о двух факторах — об ошибке в технологии подготовки и потере управления тренировочной деятельностью прыгуна.

Виновата ли советская система управления подготовкой сильнейших спортсменов страны? Однозначно — нет. Это была лучшая система в мире в организационном и научно-методическом сопровождении подготовки спортсменов всех уровней мастерства.

Наконец, виноват ли сам Володя в том, что так быстро затеялась его спортивная звезда? Да, виноват.

Володя был поразительно чувствительным к окружающей его среде, к ситуациям, имел тонкое аналитическое мышление. Глядя в его карие, фантастически умные глаза, я никогда не мог сказать ему неправду, и даже тогда, когда, казалось, можно было найти оправдание, прикрывшись интересами команды, спорта, Родины. Так было и на соревнованиях, посвященных газете «Правда». После установления мирового рекорда — 2,34, Володя подошел ко мне и спросил: «Ну, что, Петрович — 2,40?». Я смотрел в его глаза и видел, что он не шутил. По модельным характеристикам он был готов к установлению очередного мирового рекорда. Предполагалось (планировалось), что высоты уровня 2,40 покорятся Володе через год-два, ближе к Олимпиаде-80.

В прыжке в высоту, в отличие от других видов легкоатлетических прыжков, психологический фактор при установлении личных результатов (или мировых рекордов) имеет свои закономерности и «перепрыгнуть» через них в одно мгновение на 5—6 см казалось нереальным. И вдруг... Володю так «завели» болельщики Тбилиси, специально пришедшие «на Яценко», а их было более 30 тысяч, и комментатор, который после того, как Володя по «техническим причинам» пропустил высоту 2,24, дважды объявил по стадиону «Яценко эту высоту пропускает». То же повторилось и на высоте 2,27: «...и эту высоту Яценко пропускает».

Я не успел отреагировать на вопрос Володи, как он задал еще один: «...о материальном вознаграждении». — Я ему сказал правду...

Планка была поднята на 2 см, он сделал из-за уважения к болельщикам одну неудачную попытку и расклялся.

В то время соревнования легкоатлетов не имели коммерческой составляющей. Это пришло несколько позже, в начале 80-х. За установление мирового рекорда советские спортсмены (не только легкоатлеты) получали премиальные в размере 500 рублей, в исключительных случаях, если результат был выдающимся или значимым для победы сборной команды, премиальные возрастали до 1000 рублей. По отношению к средней зарплате в стране, это были приличные деньги — 25% стоимости «Жигулей».

Так было и тогда, когда Владимир Яценко в США установил первый мировой рекорд — 2,33. После встречи в Шереметьево я привез его к руководству Комитета по физической культуре и спорту и В.Л. Сыч в ходе беседы с гор-

достью заявил: «Володя, мы посоветовались и решили (так говорил товарищ И.В. Сталин) выписать тебе премию в размере 1000 рублей».

Володя оставил яркий след не только как выдающийся прыгун конца 70-х годов прошедшего столетия, но и как личность. Он был потрясающе талантлив от Всевышнего, родителей. Он был необычайно талантлив, как и многие прыгуны в высоту, в интеллектуальном развитии. Его энциклопедические знания проявлялись практически во всем, он аргументировано дискутировал на любую тему — от бытовой до философской, свободно владел английским. Володя имел свое, глубоко личное мироощущение. Мироощущение, которые имеют особо талантливые люди — люди искусства, науки, творческих профессий.

**Анатолий СТРИЖАК,**  
доктор педагогических наук, профессор

«Легкая атлетика» № 10 за 1977 год

## Над планкой Владимир Яценко

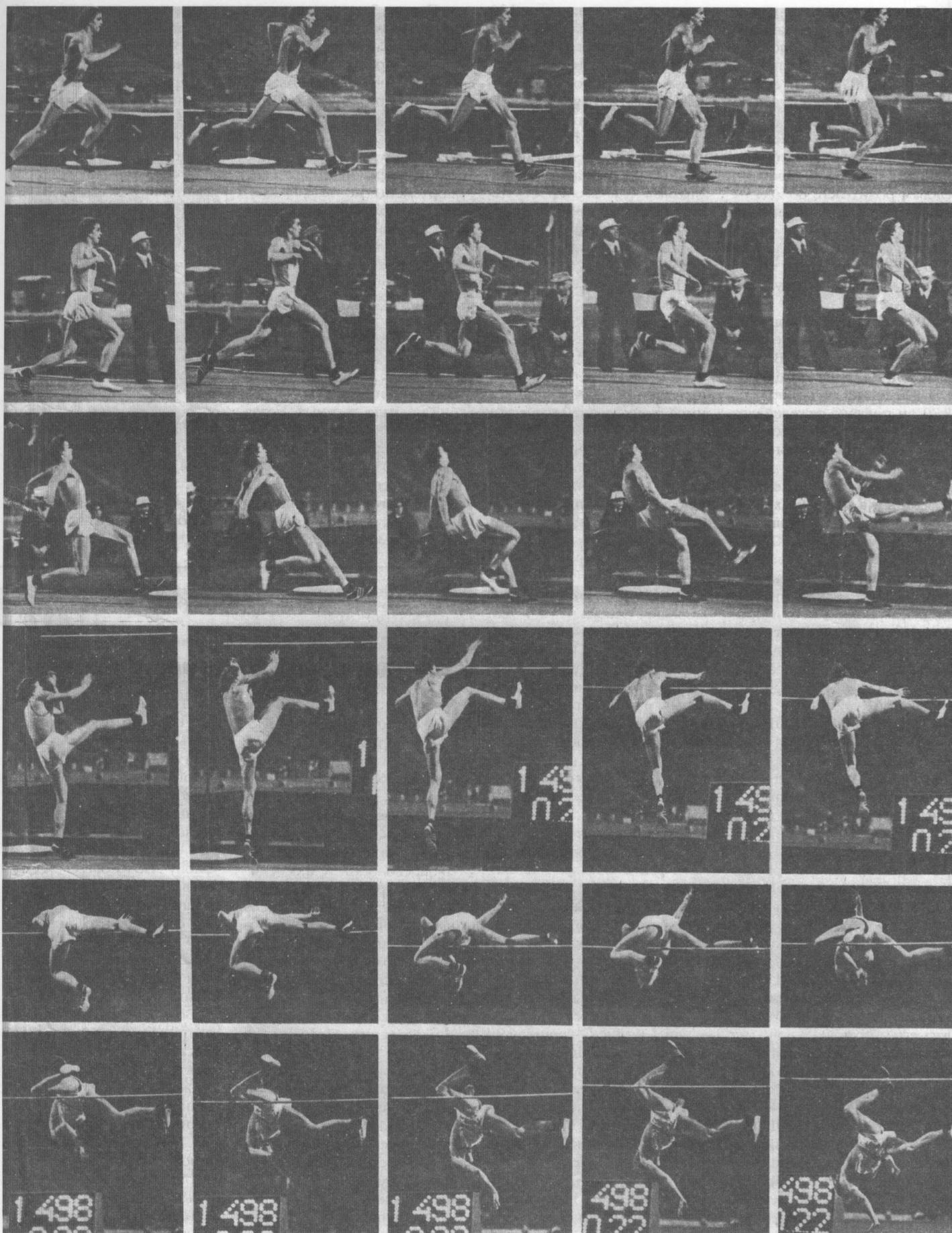
После появления нового способа прыжка, продемонстрированного американским прыгуном Р.Фосбери в 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико, разгорелась жаркая дискуссия о сравнительной эффективности двух способов прыжка: старого «перекидного» и «фосбери-флопа». Подводя итоги дискуссии еще раз в 1971 г., после тщательного биомеханического анализа были сделаны выводы: по своим возможностям оба способа прыжка равноценны, но «фосбери-флоп» проще по координации и легче в освоении. Поэтому талантливые прыгуны, как правило, не привыкшие к преодолению трудностей в освоении техники «перекидного» способа прыжка, пошли по пути наименьшего сопротивления и вначале стали быстро обгонять прыгунов, использовавших «перекидной» способ.

В конечном итоге это привело к тому, что многие специалисты стали склонять свои симпатии в сторону «фосбери». Этому во многом способствовали и высказывания таких популярных прыгунов,

как Д.Стоунз и Я.Вшола, которые, конечно, имеют возможность влиять на умы молодых прыгунов. Так, на вопрос: «флоп» или «перекидной»? Я.Вшола по своей молодости очень категоричен: «В «перекидной» стиль я не очень верю. Будущее принадлежит «флопу». Но в Советском Союзе и в ГДР, где спорт поставлен на научную основу, специалисты считают, что «перекидной» способ далеко еще не сказал своего последнего слова и надо развивать параллельно оба способа прыжка.

Возможности «перекидного» прыжка и в СССР и в ГДР блестяще доказываются на практике. Мировой рекорд для женщин на Кубке Европы установила Р.Аккерман — 1,97. Р.Байльшмидт прыгнул на 2,31. Наш В.Яценко установил мировой рекорд — 2,33 на американской земле. Все они пользовались классическим вариантом «перекидного» способа прыжка, разработанного нами и столь блестяще апробированного В.Брумелем еще в 1961—1963 гг.

Новый рекордсмен мира еще очень молод — ему всего



18 лет (Владимир родился 12 января 1959 г.). Он продолжает еще расти в буквальном смысле слова и лишь за последний год прибавил к своему рос-

ту 3 см. Спортом Яценко начал заниматься рано, как и все дети, приобщившись к физической культуре в школе. Здесь же он стал прыгать в высоту, и

сразу «перекидным» способом.

Уже в 17 лет под руководством своего тренера В.И. Телегина он достиг результата 2,22. Мне довелось с ним рабо-

тать на краткосрочных тренировочных сборах, и первое, что бросилось в глаза, — это серьезное, вдумчивое отношение молодого атлета к каждо-

## К НОВОЙ ВЫСОТЕ

**В**олодя Яценко родился (12 января 1959 г.) и вырос в Запорожье. К моменту нашей встречи в 1970 году я уже тоже был старожилом города: в течение восьми лет беспрерывно работал тренером местного спортивного клуба «Трансформатор». Встреча наша была обычной, такой, какая случается у тысяч тренеров, которые в поисках учеников ежегодно обходят занятия физкультурой в средних школах. Шел урок физкультуры 4-го класса 59-й средней школы, что находится неподалеку от нашего спортзала.

Первое, что меня поразило на уроке, который проводил преподаватель Владимир Григорьевич Герман, это то, что почти все ученики преодолевали планку «перекидным». Оказывается, ребята часто наблюдали тренировки взрослых и копировали их технику прыжка. Сейчас уже трудно вспомнить, что именно привлекло меня в Володе. Наверное, все-таки высокий рост и прямо-таки удивительная худоба. Как говорится, одни кости и кожа!

Как бы то ни было, но мы договорились с ним о встрече. Правда, застенчивый мальчишка долго не решался прийти к нам на стадион, а когда решился, то не застал меня и начал занятия в группе тренера А.Ф. Кудинова, который работал с группой бегунов на средние дистанции... Не знаю, стал бы Володя сильным бегуном, но, к счастью для прыжка в высоту, Кудинов вскоре перешел на другую работу, а Яценко остался в нашем клубе и перешел в мою группу.

Прежде чем перейти к рассказу о направлениях нашей совместной работы, хочу привести динамику результатов Владимира Яценко с самых первых «официальных» состязаний: 1971 год — 1,55; 1972 год — 1,60; 1973 год — 1,70; 1974 год — 2,03; 1975 год — 2,12; 1976 год — 2,22; 1977 год — 2,33; 1978 год — 2,35; 1979 год — 2,29.

Как видим, на первом этапе (1971—1974 гг.) Володя не блистал высокими результатами, и, насколько я помню, в то время еще никто не гово-

рил о его «необычайной» природной одаренности. Достижения порядка 160—180 см, сейчас весьма обычны для юношей 13—15 лет.

Тренировка Яценко в то время носила ярко выраженный многоборный характер. Причем нами на вооружение брались не только средства легкоатлетического арсенала, но и акробатика и гимнастика. Акробатика, как никакой другой вид спорта, развивает ловкость, координацию движений, гибкость и способность ориентироваться во время сложных, порой непривычных для человека движений. А гимнастические упражнения помимо названных качеств хорошо развивают и силу. Специальных же силовых упражнений мы в то время не применяли. Я считаю их, если можно так выразиться, чрезвычайно острым средством и видел в них своеобразный резерв дальнейшего роста результатов. Конечно, был соблазн постепенно вводить их в тренировку Яценко, но, рассуждал я, за счет чего же мы будем расти в будущем?

Многоборность тренировок выражалась и в применении большого числа легкоатлетических видов — гладкого и барьерного бега, всех видов прыжков и метаний. Польза многоборности, как я ее понимаю, заключается не только в богатстве навыков, в формировании школ легкоатлетических движений и в развитии разных качеств, необходимых будущему прыгуну. Дело в том, что многоборцы не только осваивают много движений, но и выполняют их чрезвычайно много! Иными словами, многоборье развивает помимо качеств и способность к объемной тренировке, что весьма важно на первых этапах пути к спортивному мастерству. И очень важно, что эта способность развивается на хорошем эмоциональном фоне. Ведь для юного легкоатлета значительно интереснее овладевать широким кругом видов, чем нудно «отрабатывать» какое-то одно движение или до бесконечности развивать какое-то одно физическое качество.

му упражнению. Прежде чем выполнить упражнение, он долго сосредоточивается, обдумывает и выполняет лишь после того, как полностью соберется, мобилизуется.

Особенно серьезен он при выполнении упражнений для освоения техники прыжка. Высшая концентрация внимания у него проявляется и в самих прыжках в высоту. Даже выполняя прыжки на небольшой высоте, будь то соревнование или тренировка, стоя на старте, он максимально собирается, обдумывая предстоящее действие. И что особенно важно и ценно: выполнив прыжок, Владимир может дать полную оценку своим движениям.

В этих особенностях психики В.Яценко я убедился еще раз после установления им мирового рекорда. Вернувшись после соревнований в США, он подробно рассказал мне, как прыгал, на чем концентрировал внимание при выполнении прыжка, и дал хороший анализ причин, помешавших ему взять высоту 2,35.

Естественно, при таких индивидуальных особенностях спортсмена и столь серь-

езном отношении к своим прыжкам, к тренировкам в целом нужно было ориентировать Володю на овладение самой современной техникой движений, не боясь того, что ему будет не по плечу преодоление всех трудностей «перекидного» способа прыжка.

В настоящее время он на пути к своему высшему техническому совершенству. Учитывая его характер, можно надеяться, и этот этап своего совершенствования он преодолеет успешно и еще не раз удивит спортивный мир высокими результатами.

На приведенной киноснимке запечатлен прыжок на 2,30, выполненный на первенстве Европы среди юниоров в Донецке. Несмотря на то, что эта высота была взята с запасом, в технике прыжка Яценко есть еще отдельные недочеты, устранение которых поможет ему улучшить свой же мировой рекорд.

**Кинограмма**  
**Владимир МАНСВЕТОВА**

**Комментарий**  
**Владимир ДЬЯЧКОВА**

### Высоты «перекидного»

Национальный тренер Франции **Андре Даниель**, известный специалист по прыжку в высоту, в интервью газете «Экип» выступил с обсуждением достоинств «перекидного» прыжка, дал оценку варианту этого стиля, используемого Яценко. Приводим некоторые выдержки из интервью.

— Мой вывод состоит в том, — заявил Даниель, — что Яценко окончательно утвердил превосходство «перекидного» прыжка. Я не отрицаю важности техники «фосбери-флопа», но всегда считал и считаю, что «перекидной» позволяет совершать более высокие прыжки. Аккеран, первая женщина, преодолевшая два метра, и Яценко доказали ценность этого стиля.

В то время, как некоторые страны тщательно взвесили доводы «за» и «против» «флопа», Франция выбрала легкую дорогу. Сейчас 90 процентов наших прыгунов практикуют «фосбери-флоп». В стране осталось только два-три тренера, способных учить «перекидному». Ныне французские прыгуны, которые десять лет назад были соперниками номер один атлетов из СССР, намного отстают в своем развитии.

Одно из главных преимуществ «перекидного» состоит в том, что туловище может изгибаться под большим углом, чем при переходе планки спиной стилем «фосбери».

В «перекидном» нет необходимости поднимать центр тяжести так сильно, как во «флопе».

#### В чем различие в технике прыжков Брумеля и Яценко?

— Брумель подходил к планке под углом 25 градусов. У Яценко угол более раскрыт и составляет 35 градусов. При взятии высоты он производит своеобразный нырок. Это — вид прыжка «в окно». Отмечу, что Яценко придерживается всех основных принципов техники «перекидного».

При прыжке тело Яценко не параллельно планке, как это было у Брумеля. Есть у Яценко еще одна отличительная особенность. У него длиннее ноги и больше рост, поэтому центр тяжести находится выше. К тому же нервно-мышечные реакции Яценко исключительные.

В ближайшем будущем, с перспективой Московской олимпиады, не представляется возможным, чтобы кто-то выиграл у Яценко. Единственное, что может с ним случиться, это травма.

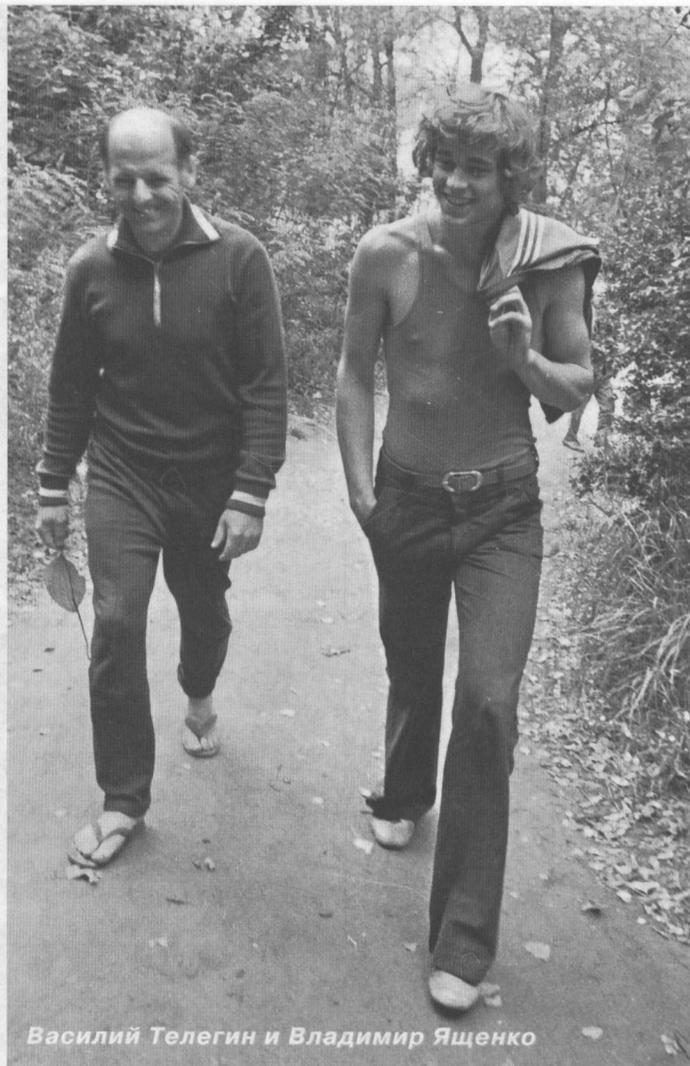
#### А что думает о советском атлете-рекордсмене сам Дик Фосбери?

— Яценко все еще только на дороге к более высоким результатам. Главное, он умеет переводить скорость разбега в силу отталкивания, — сказал чемпион Мексиканской Олимпиады.

На этом первом этапе работы с Яценко мне очень помогли два обстоятельства. Во-первых, в бытность легкоатлетом (я в конце 50-х — начале 60-х годов специализировался в прыжке с шестом — 4,30 и в длину — 7,30) я достиг результатов I разряда в шести видах легкой атлетики. Во-вторых, работая в спортивном клубе, мне пришлось быть по воле поначалу «многостаночником» (тренировал легкоатлетов разных специальностей, кроме разве что метателей молота и скороходов), и только в последние годы я специализировался в прыжках в высоту и тройным (на VII Спартакиаде народов СССР другой мой воспитанник — П.Лобанов занял 4-е место в тройном прыжке — 16,56). Таким образом, я сам был «многоборцем» и мог довольно толково объяснить и даже показать своим ученикам особенности техники того или иного вида легкой атлетики.

Последствия многоборной подготовки прежде всего сказались на уровне скоростно-силовой подготовленности Яценко, который у него очень высок. Достаточно сказать, что в спринтерском беге, в прыжках в длину и тройным Володя показывает результаты, не уступающие тем, что показывают его сверстники, специализирующиеся в этих видах. Он неплохо — за 60 м — метает копье, умеет бегать барьерные дистанции и прыгать с шестом. Кстати, последнему виду мы уделяли много внимания, и не только с целью выработки ловкости и координации. Прыгая с шестом, Яценко учился не бояться высоты. После прыжков на 4 метра 2-метровая высота уже не казалась юноше непреодолимым рубежом.

Так на протяжении первого этапа подготовки (1971—1973 гг.) Владимир Яценко учился быть настоящим атлетом. И когда он, если так можно выразиться, выкристаллизовался в прыгуна в высоту, произошел первый скачок в результатах. В 1974 году он прыгнул на 2,03. Тогда, если не ошибаюсь, впервые прошел слух, что в Запорожье появился перспективный прыгун. Но все же ему удавалось оставаться в тени до следующего, 1975 года, когда он с результатом 2,12 выиграл чемпионат Украины.



Василий Телегин и Владимир Яценко

С 1974 по 1977 год Яценко прибавлял по 10 см в год. Этот рост обуславливался тем обстоятельством, что он научился реализовывать свою подготовленность в условиях соревнований, постепенно становясь взрослым прыгуном. Этому процессу способствовало и то, что с 1976 года его приглашали на краткие сборы с прыгунами высокого класса, и он даже был участником чемпионата СССР. Хотя он к этому времени имел результат 2,18, мы не ставили никаких особенных задач. Володя просто должен был «потеряться» в компании мастеров, посмотреть на особенности их подготовки к прыжкам и привыкнуть к своеобразной атмосфере больших состязаний.

К этому же периоду относится начало нашей работы с заслуженным тренером СССР Владимиром Михайловичем Дьячковым. На одном из сборов я поделился с ним своими соображениями насчет ритма разбега Володи и посетовал, что пока нам не удалось использовать ту скорость, кото-

рую Яценко мог развивать в беге. Владимир Михайлович любезно предложил свои услуги и за короткий срок, как говорят тренеры, сумел поставить Яценко разбег, что, конечно, дало сдвиг в результатах.

Весь этот период характерен большей специализацией, я бы сказал, углубленностью в прыжок в высоту. Шел поиск и наиболее оптимальной техники, подходящей для физических возможностей Яценко. Тот способ прыжка, который использует Володя, был найден не сразу, и его поиску способствовали два обстоятельства. Во-первых, большая природная (и затем, конечно, развитая) гибкость спортсмена. Он порой во время разминки (как говорят, для смеха) мог принять такую позу, которой позавидовал бы заправский йог! Во-вторых, у меня в группе был один спортсмен, который при собственном росте 164 сантиметра прыгал в высоту с двух ног 2,02—2,05 с прямого разбега, последовательно перенося через планку руки, голову, плечи, туловище

и затем ноги. Получалось своеобразное «коромысло». Этот же принцип был положен в основу прыжка Яценко. Правда, при таком способе прыжка несколько затруднен перенос толчковой ноги, но здесь мы рассчитывали на гибкость спортсмена.

Как я уже отметил, углубленная работа над скоростью и ритмом разбега и над освоением техники прыжка, начатая в 1975 году, продолжалась в 1976 и 1977 годах. Поэтому рост результата спортсмена (а В.Яценко выиграл в 1976 г. Всесоюзную спартакиаду школьников с результатом 2,21, а осенью прыгнул и на 2,22) был естественным и запланированным. И поэтому я не был удивлен его мировым рекордом — 2,33, который он установил в США летом 1977 года. Больше того, я и тогда считал, что в этом прыжке Володя не реализовал всех своих возможностей. Это подтвердилось позже, когда спортсмен поднял свой «потолок» до 2,35.

До сих пор я говорил о методической направленности нашей работы с Владимиром Яценко. Но достижение высочайших результатов и победы в крупнейших соревнованиях невозможны без высоких личностных качеств атлета, без своеобразного психологического настроя, без плодотворного единомышленного творчества спортсмена и тренера.

По своей натуре Володя Яценко очень добрый, доверчивый, отзывчивый. Его отличает стремление помочь товарищам, и в то же время он стремится сам остаться в тени, что, впрочем, в последнее время, особенно после установления мирового рекорда, становится делом нелегким. Несмотря на кажущуюся застенчивость, Яценко чрезвычайно контактный человек, что немало помогает ему в соревнованиях. Как у каждого большого актера контакт с публикой вызывает прилив творческих сил, так и у Володи доброжелательная реакция публики вызывает стремление отблагодарить ее высоким результатом, красивыми прыжками.

Характерный случай произошел в Милане на зимнем чемпионате Европы 1978 года. В начале состязаний большинство зрителей болели за Рольфа Байльшмидта из ГДР. Но после нескольких прыжков Яценко, который не жа-

лея сил эффектно преодолел даже небольшие для себя высоты, и после того, как он подчеркнуто доброжелательно отнесся к своим соперникам, в зале установился тот контакт, который благотворно действует на прыгуна. Думаю, что именно благожелательная атмосфера, которая сложилась в зале «Палаццо dello sport», и позволила Володе на исходе напряженной борьбы в позднее время совершить самый высокий прыжок в истории мирового спорта.

Что же касается перерывов между прыжками, то здесь Яценко стремится как можно меньше обращать на себя внимание, уйти от соперников «в себя». Даже я часто ловил себя на мысли, что не сразу могу найти на секторе своего ученика. Он как-то умеет найти такое место, что исчезает из поля зрения и зрителей, и соперников, и, как видим, даже тренера. Это необходимо спортсмену, чтобы полностью сконцентрироваться на выполнении предстоящего действия. Нужно сказать, что способность саккумулировать огромную нервную энергию и превратить затем ее в сильнейший импульс усилий является отличительной чертой Владимира. Конечно, эти импульсы-прыжки требуют больших нервных затрат, и поэтому для Яценко характерны большие перерывы между соревнованиями. И вряд ли он смог бы, подобно Юри Тармаку, выдержать более трех десятков соревнований в сезоне, а тем более выступать дважды в день, как это делал олимпийский чемпион 1972 года.

Психологическая настройка у Яценко меняется даже в процессе самих состязаний. Обычно перестройка происходит на рубежах 2,23—2,26. В этот момент спортсмен может в одной или даже в двух попытках сбить планку, как это произошло в Милане на высоте 2,25 или в Праге, когда Володя дважды терпел неудачу на рубеже 2,24. Мне даже приходилось слышать мнение (причем от людей в спорте искушенных), что Яценко этими неудачными попытками как бы нарочно подогревает интерес к состязанию. Конечно, это не так. Ни один здравомыслящий прыгун не будет напрасно рисковать, тем более, что каждый прыжок — это трата физических и нервных сил. Просто



при переходе к более высоким рубежам меняется характер усилий, а это нелегкое дело — что-либо менять в ходе прыжков. Иногда такая перестройка происходит безболезненно, но чаще все же приходится жертвовать одной, а то и двумя попытками.

Кстати, в эти минуты я хотя и испытываю вполне понятное волнение, но не стремлюсь с помощью подсказки повлиять на спортсмена. Вообще наши взаимоотношения с Яценко во время соревнований вызывают немало толков и пересудов. Думаю, что сейчас я смогу внести ясность в этот вопрос.

Поведение тренера и спортсмена в момент соревнований определяется не конкретной ситуацией, а теми взаимоотношениями, которые складываются между ними на протяжении всей совместной работы. Будучи вообще не сторонником «диктаторских» замашек со стороны тренера, я и на первых порах во многом доверял своим ученикам. Это было не просто доверие ради доверия, но воспитание в юных спортсменах большей самостоятельности. Во-первых, у меня всегда была большая группа. Иногда несколько групп — всего до 80 спортсменов. Тут хочешь — не хочешь, а за всеми не уследишь. Поневоле какую-то часть тренировочной работы

ученики вынуждены будут выполнять самостоятельно. А вот вторых, прыгать-то все-таки приходится Владимиру Яценко, а не Василию Телегину! И принимать решение на секторе в зависимости от ситуации придется тоже Яценко.

Поэтому наши взаимоотношения строятся на доверительной основе. Мое дело как тренера видеть задачу в целом и рассчитать пути ее реализации (это касается и всего тренировочного процесса в целом и конкретного соревнования или тренировки). В частности, одной из сложнейших задач является проблема «ножниц» между возрастающим (или падающим) уровнем физических качеств и состоянием технического мастерства. Здесь роль тренера особенно велика, ибо первые признаки таких «ножниц» он должен увидеть и почувствовать раньше, чем спортсмен. Атлеты, как правило, на первых порах не ощущают разлада между качествами и техникой, что, кстати, является причиной многих травм.

Что же касается частных сторон тренировки, выполнения отдельных ее частей, то я всегда внушаю своим ученикам: «Ты не робот!». Спортсмен непрерывно должен мыслить: что он выполняет, зачем и как. Причем этим навыкам я стараюсь обучить с самого начала нашей работы. Тогда многие из них, особенно в соревнова-

тельной деятельности, становятся автоматическими для спортсмена и не требуют постоянной опеки тренера.

Конечно, перед началом тренировки или соревнований я должен совершенно точно оценить его состояние. Например, в состязании я внимательно наблюдаю, как Володя размечает разбег. Здесь тренеру многое может сказать повышенная суетливость или, наоборот, нарочитое спокойствие движений. И какие-то коррективы я могу внести до начала соревнований. А в процессе прыжков, да еще в условиях, когда твой ученик ведет напряженную борьбу с планкой, с соперниками и со своими нервами, вмешиваться можно только в случае крайней необходимости. Пока такой необходимости не возникало, и надеюсь, что не наступит. Поэтому я не верчусь на трибуне, не стараюсь привлечь внимание спортсмена, не разговариваю с ним на языке глухонемых и вообще стараюсь привлекать к себе меньше взглядов.

Так и возникает миф о невозмутимости тренера Яценко. А тренер сидит на трибуне, и внутри у него... Впрочем, это состояние понятно всем, кто тренирует прыгунов в высоту! ♦

**Василий ТЕЛЕГИН,**  
Заслуженный тренер СССР

Запорожье

# Мастер-классы

## «Тест-драйв» манежа в Мурманске, традиционный праздник в Волгограде



Очередные мастер-классы в рамках совместного проекта Всероссийской федерации легкой атлетики и фонда Coca-Cola «Новые звезды «Русской зимы» прошли в Мурманске и Волгограде.

В самом большом в мире городе за Полярным кругом 7 ноября состоялись традиционные соревнования на призы **Ларисы Кругловой**, а также мастер-класс трех подруг по сборной России – именитых спортсменов **Ларисы Кругловой**, **Татьяны Лебедевой** и **Олеси Зыкиной**.

Проведенный мастер-класс стал дебютным для вновь открывшегося в сентябре этого года легкоатлетического манежа, который, как заметил присутствовавший на соревнованиях генеральный секретарь ВФЛА Михаил Бутков, стал самым северным в европейской части, а то и во всей России.

Специалистам нет смысла объяснять, что значит появление нового современного манежа для развития легкой атлетики в Мурманске, тем более, что новое спортивное сооружение очень

грамотно, по-легкоатлетически, спланировано, имеет хорошие виражи. В планах федерации в ближайшее время провести в этом городе судейский семинар, чтобы восполнить нехватку

специалистов этого профиля. Безусловно, манеж будет очень активно использоваться для тренировок и соревнований городского, областного или регионального уровня.



Волгоград 6 декабря 2015г

# ТУРНИР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



ОГИЯ  
СТВА  
ЛЕГО  
МЛЯ!

УВЕРЕННОСТЬ  
В КАЧЕСТВ  
ПРИ КАЖДО  
ЗАПРАВКЕ!

WWW.AZSGAZPROM.RU



В Волгограде 6 декабря в рамках детских соревнований на призы олимпийской чемпионки **Елены Слесаренко** состоялся мастер-класс, который Елена провела совместно с чемпионом XXI Сурдлимпийских игр **Алексеем Савостиным**.

— Соревнования состоялись уже в 12-й раз, так что их можно считать традиционными, — отметила Елена. — В этот раз у нас участвовали около 500 ребят 2000—2001 годов рождения. Причем турнир в прыжке в высоту прошел даже в двух категориях — добавился еще возраст 1998—1999 годов. Были установлены два рекорда соревнований, причем оба в толкании ядра. Увеличилась география участников: приехали молодые спортсмены из Дагестана и из города Прохладный Республики Кабардино-Балкария. Город Прохладный хорошо известен своими легкоатлетическими традициями, одна из наиболее ярких звезд «королевы спорта», которые зажглись в этом городе — действующая чемпионка мира Мария Кучина.

— Елена, проводя мастер-классе в рамках проекта «Новые звезды «Рус-

ской зимы», вам удалось чему-то реально научить детей?

— Прежде всего, я получила огромное удовольствие от общения с ними. От желающих участвовать не было отбоя — у нас было около 200 маек, роздали все и еще не хватило! Понравилось, что ребята были очень активны, задавали много вопросов, в основном про то, в каком возрасте я показала тот или иной результат, или как вести себя на соревнованиях в определенной ситуации. Спрашивали и про нынешнюю ситуацию в легкой атлетике, ребята уже достаточно взрослые и переживают за то, что сейчас происходит. Еще бросилось в глаза, что почти все были хорошо подготовлены: правильно разминались, выполняли специальные упражнения.

— А вам в детстве приходилось участвовать в мастер-классах знаменитостей?

— Это был не мастер-класс, а просто беседа с прыгуньей в длину Ольгой Рублевой. На меня разговор с ней сильно повлиял. Запомнила кое-что из того, что она рассказывала, и использовала потом в жизни.

Обращаем внимание читателей, что Всероссийская федерация легкой атлетики ждет предложений от представителей легкоатлетической общественности о про-

ведении мастер-классов в регионах нашей страны. Просьба отправлять предварительные заявки **Черкашину Александру: [acherkashin@rusathletics.com](mailto:acherkashin@rusathletics.com)**. ♦



# Календарь-2016 (проект)

## Январь

7	Всероссийские соревнования «Рождественские старты, Мемориал Э.С. Яламова»	Екатеринбург
7	Сибирский ледовый полумарафон	Омск
16	Кубок Главы Чувашской республики М.В. Игнатьева	Новочебоксарск
22	Мемориал Н.Г. Озолина и В.М. Дьячкова	Москва
27–29	Первенство России среди юношей и девушек (1999–2000 гг.р.) в помещении	Пенза
29	«Кубок Москвы по прыжкам в высоту»	Москва
30	Всероссийские соревнования «Оренбургская миля» на призы губернатора Оренбургской области	Оренбург
31	Всероссийские соревнования «Кубок Самарской губернии»	Самара
31	Марафон «Дорога жизни»	С.-Петербург
31	Ветераны. Открытый чемпионат Санкт-Петербурга в помещении	С.-Петербург
31	Всероссийские соревнования Кубок губернатора Краснодарского края	Славянск-на-Кубани
По назн.	Чемпионаты и первенства федеральных округов среди молодежи (1994–1996 гг.р.)*, юниоров (1997–1998 гг.р.)*, юношей и девушек (1999–2000 гг.р.)* в помещении	По назначению

## Февраль

6	Всероссийские соревнования «Кубок губернатора»	Волгоград
6	ИААФ Мировой тур в помещении. Karlsruhe Indoor Meeting	Карлсруэ (Германия)
7	«Мемориал ЭТ СССР В.И. Алексеева»	С.-Петербург
7	Кубок европейских чемпионов среди клубных команд	Кастамону (Турция)
8–10	Первенство России среди юниоров	Новочебоксарск
11–12	Всероссийские соревнования по метаниям памяти А.Лулева	Адлер
13	Кубок России по бегу на 100 км	Москва
14	«Русская зима»	Москва
14	ИААФ Мировой тур в помещении. New Balance Indoor Grand Prix	Бостон (США)
17	ИААФ Мировой тур в помещении. Globen Galan	Стокгольм (Швеция)
19–21	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по многоборьям в помещении	Смоленск
19–21	Зимний чемпионат России и первенство России по длинным метаниям	Адлер
20	ИААФ Мировой тур в помещении. Glasgow Indoor Grand Prix	Глазго (Шотландия)
20–21	Чемпионат Москвы в помещении	Москва
23–25	Чемпионат России в помещении	Москва
27–28	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Сочи

## Март

1–3	Первенство России среди молодежи в помещении	Волгоград
-----	--	-----------

5–6	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Сочи
12–13	Зимний Кубок Европы по метаниям	Арад (Румыния)
12–13	Ветераны. Открытый лично-командный чемпионат России в помещении	Смоленск
17–20	ИААФ Чемпионат мира в помещении	Портленд (США)
26	Кубок России по кроссу	Кисловодск
26	ИААФ Чемпионат мира по полумарафону	Кардиф (Великобритания)
29.03–03.04	Ветераны. XI чемпионат Европы в помещении	Анкона (Италия)
	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» в помещении, финал	Казань

## Апрель

2	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх)	Железноводск
3	Парижский марафон	Париж (Франция)
9	Фестиваль спортивной ходьбы «Помосковье»	Подольск
10	Роттердамский марафон	Роттердам (Нидерланды)
10	Венский марафон	Вена (Австрия)
10	Римский марафон	Рим (Италия)
17	Нагано марафон	Нагано (Япония)
17	Антверпен марафон	Антверпен (Нидерланды)
18	Бостонский марафон	Бостон (США)
23	Кубок России по полумарафону	Уфа
29	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Жуковский

## Май

2–3	ИААФ «Мировые эстафеты»	Насау (Багамы)
6	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Доха (Катар)
7–8	Открытие сезона	Москва
7–8	Командный чемпионат мира по спортивной ходьбе	По назначению
9	Фестиваль спортивной ходьбы «Подмосковье»	Подольск
12–13	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова	Адлер
14	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх-вниз)	С.-Петербург
14–15	Чемпионат России по суточному бегу	Москва
14	ИААФ «Бриллиантовая лига»	Шанхай (КНР)

\* Далее года рождения не упоминаются.

14	Кубок России по полумарафону	Уфа
15	Чемпионат России и первенство России среди молодежи по марафону	Казань
17	Московский полумарафон	Москва
17	<b>Кубок Европы по спортивной ходьбе</b>	Ивано-Франковск (Украина)
20–22	Кубок России по многоборьям	Адлер
20–22	<b>Ветераны.</b> Чемпионат Европы по бегу по шоссе	Алгарве (Португалия)
21	Командный чемпионат России по горному бегу (вверх-вниз)	Подолано
26–27	Командный чемпионат России	Сочи, Адлер
28	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Юджин (США)
29–30	Всероссийские соревнования среди УОР, ЦСП (СДЮШОР) и ДЮСШ (1997 г.р. и моложе)	Чебоксары

### Июнь

2	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Рим (Италия)
2	Международные соревнования по прыжку с шестом	Иркутск
4	<b>Ветераны.</b> Открытый чемпионат Санкт-Петербурга Кубок «Белые ночи Балтики»	С.-Петербург
4–5	Международные соревнования «Мемориал Знаменских»	Жуковский
4–5	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Чебоксары
5	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Бирмингем (Великобритания)
5	Кубок Европы по бегу на 10 000 м	Мерсин (Турция)
8–10	Чемпионат России по многоборьям	Чебоксары
9	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Осло (Норвегия)
11	Всероссийские соревнования на призы Ю.Печенкиной	Ерино
12	Всероссийские соревнования на призы М.Пинигиной	Якутск
16	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Стокгольм (Швеция)
18	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Нью-Йорк (США)
20–23	Чемпионат России	Чебоксары
22–24	Первенство России среди юношей и девушек	Челябинск
25–26	<b>Ветераны.</b> Чемпионат Москвы	Москва
26	XXVI Международный марафон «Белые ночи»	С.-Петербург
30.06–2.07	Первенство России среди юниоров	Казань

### Июль

1	Мемориал Куца	Москва
1	Всероссийские соревнования памяти Г.А. Нечухина	Челябинск
2	<b>Чемпионат Европы по горному бегу</b> (вверх-вниз)	Арко (Италия)
6–10	<b>Чемпионат Европы</b>	Амстердам (Нидерланды)
10	<b>Ветераны.</b> Открытый Кубок Великого Новгорода по легкой атлетике	Новгород
14–17	<b>Чемпионат Европы среди юношей и девушек</b>	Тбилиси (Грузия)
15	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Монако (Монако)
15–17	Первенство России среди молодежи	Саранск
19–24	<b>Чемпионат мира среди юниоров</b>	По назначению
20–21	Кубок России	Жуковский
22–23	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Лондон (Великобритания)

22–24	<b>Ветераны.</b> Открытый лично-командный чемпионат России	Чебоксары
25–26	Всероссийские соревнования по кроссу на призы МВД	Уфа

### Август

5–21	<b>Олимпийские игры: легкая атлетика</b>	Рио-де-Жанейро (Бразилия)
7	Чемпионат России по бегу на 15 км по шоссе	Омск
7	Сибирский международный марафон	Омск
7	Кубок России по марафону	Екатеринбург
12–13	Всероссийские соревнования «Мемориал иркутских легкоатлетов»	Иркутск
16–18	<b>Юношеские Олимпийские игры</b>	Нанин (КНР)
25	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Лозанна (Швейцария)
27	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Париж (Франция)

### Сентябрь

1	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Цюрих (Швейцария)
3	Кубок России по спортивной ходьбе	Кострома
4	Чемпионат мира по горному бегу	Сапарева Баня (Болгария)
8–11	Командный чемпионат России по многоборьям	Адлер
8–11	Чемпионат России и первенства России среди юниоров, юношей и девушек по эстафетному бегу	Адлер
9	<b>ИААФ «Бриллиантовая лига»</b>	Брюссель (Бельгия)
10	Международные и всероссийские соревнования по спортивной ходьбе. Гран-при, финал	Вороново
11	Чемпионат России по полумарафону	Ярославль
18	90-й пробег Пушкин – Санкт-Петербург	С.-Петербург
25	Московский марафон	Москва
По назн.	<b>Ветераны.</b> Открытые соревнования «Кубок России по легкой атлетике среди сеньоров»	Москва
По назн.	<b>Ветераны.</b> Открытый Кубок России по метанию молота	Тольятти
По назн.	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных», финал	Адлер

### Октябрь

1	Кубок России по горному бегу (вверх-вниз)	Москва
1–2	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Оренбург
14	Чемпионат России по бегу на 100 км	Москва
21	Кубок России по горному бегу (вверх)	Красная Поляна
23	Чемпионат России по горному бегу на длинной дистанции	Красная Поляна

### Ноябрь

6	Нью-Йоркский марафон	Нью-Йорк (США)
13	Афинский марафон	Афины (Греция)
27	Флоренция марафон	Флоренция (Италия)

### Декабрь

4	Фукуока марафон	Фукуока (Япония)
11	<b>Чемпионат Европы по кроссу</b>	Киа (Италия)
20–21	Рождественский старты	Минск (Белоруссия)

# Как помочь самому себе?

Представляем новый отечественный тренажер, разработанный опытным специалистом в области спортивного массажа и миофасциальной коррекции **Леонидом Ильичом СОЗОНОВЫМ**, под названием «Вытяни себя сам» (фото 1 а и б).

Сам тренажер в профиль представляет конструкцию, похожую на большой арбалет S-образной формы, в верхней части которого есть горизонтально-параллельные ручки для фиксации тренажера кистями рук. В основании тренажера — мягкие валики для упора в область верхних костей таза.



Фото 1а (вид сбоку)



Фото 1б (вид спереди)

Эта простая конструкция изготавливается из натурального дерева вручную в двух вариантах:

*жесткая* — для использования в стационарных условиях (фото 2);

и *складная* — для мобильного использования (фото 3).

Аналогов подобной конструкции на сегодняшний момент нет. В свободной продаже он не распространяется. Тренажер уникален тем, что очень прост в обращении.

Всем давно известно о часто возникающих проблемах у спортсменов, связанных с возникновением различных нарушений в области пояснично-крестцовой зоны. Существует множество различных причин их возникновения и одна из них — это протрузия 4-го и 5-го поясничных позвонков.

Этот тренажер можно использовать как в качестве лечебного, так и профилактического инструмента для восстановления нормальной двигательной функции в пояснично-крестцовой зоне позвоночника. Он также может оказать активное положительное воздействие на рост длины тела у подростков и молодых спортсменов в период активного роста организма.

Вся процедура занятия на тренажере может занимать от 5 до 10 мин, включая паузы отдыха. Для того чтобы начать выполнять данное упражнение, необходимо ровно сесть на край стула так, чтобы туловище, бедра и коленные суставы образовывали между собой прямые углы (фото 4 и 5). Далее необходимо взять тренажер в руки и произвести им упор мягкими валиками в верхний край тазовых костей. После этого удобно захватиться полностью вытянутыми руками за ручки, подходящие по длине вашего тела, максимально расслабиться и наклонить голову вниз к тренажеру. Далее нужно производить частые и короткие по амплитуде наклоны туловищем вперед (10–15 раз), одновременно выполняя при этом короткое и частое дыхание с акцентом на выдох (в одном ритме с наклонами). Стараться с каждым наклоном все ниже и ниже опустить туловище, не перехватываясь руками. Таких подходов в одном сеансе можно выполнять от 3 до 6. Длительность применения данного тренажера при выполнении этого стретчинга, при котором наступает улучшение подвижности в пояснично-крестцовой зоне и уменьшение в ней болевых ощущений, может проявиться уже после 3–4-го сеанса.

Кратко объясним, что происходит в области пояснично-крестцовой зоны при использовании этого тренажера. При правильно выбранном исходном положе-



Фото 2

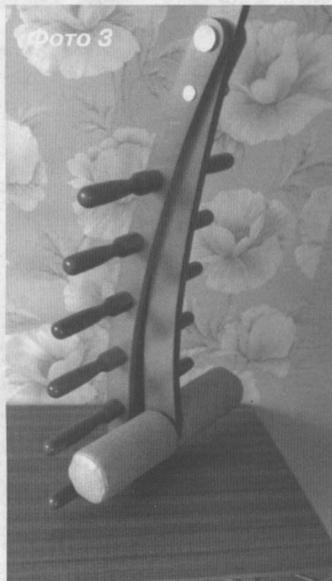


Фото 3

Что очень положительно при выполнении этого упражнения, — это то, что усилия воздействия контролируются самим пациентом, что не дает возможности для чрезмерной растяжки в данной области.

Спортсменам использовать этот тренажер можно как до тренировки, так и после нее, а также после длительных перелетов и поездок, утром для тонуса позвоночного столба и вечером перед сном для расслабления, а также всем тем, кто хочет быть всегда здоровым и вести активный образ жизни. Желаем всем успехов и здоровья! ♦

Заявки на приобретение тренажера можно направлять в редакцию журнала «Легкая атлетика» (для передачи Леониду Созонову).

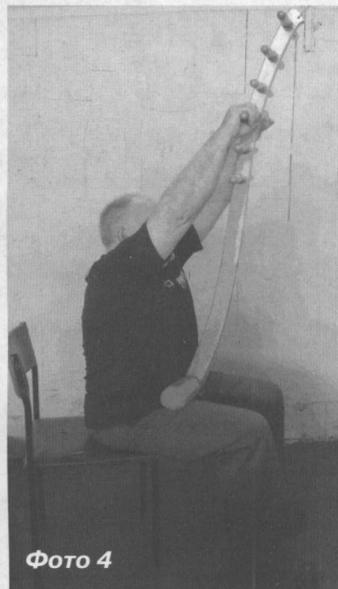


Фото 4

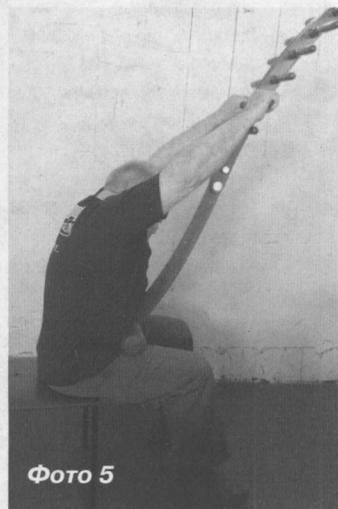


Фото 5

нии, которое описано выше, в данной позе есть две жестко фиксированные точки. Это нижняя точка упора мягкими валиками тренажера в область верхних костей таза и верхняя точка захвата ручек тренажера. Далее при совершении коротких и частых наклонов туловища вперед длина пути между этими точками начинает увеличиваться, освобождая и увеличивая пространство в области поясничной зоны, снижая тем самым давление на межпозвоночные диски и создавая лучшие условия для функционирования нервных проводящих путей.

# В гостях у Маленького принца

Недавно Лион был признан самым привлекательным для жизни городом Франции. Современный и архаичный, он несет на себе следы ушедших эпох и грозных событий. Здесь родился самый удивительный романтик XX века Антуан де Сент-Экзюпери.

Словно почувствовав магию здешних мест, в начале августа тысячи поклонников «королевы спорта» устремились в Лион, чтобы принять участие в XXI чемпионате мира по легкой атлетике среди ветеранов. Лион слывет гастрономической столицей Франции. Желаящих поднять над головой победный кубок с шампанским оказалось более чем достаточно — 8059 спортсменов из 98 стран мира. Гостями всемирной ярмарки спортивных талантов стали 156 россиян.

На что мы могла рассчитывать в Лионе? Последние годы на главных форумах планеты нас бросало то в жар, то в холод. В 2009 году на чемпионате мира в Лахти (Финляндия) команда показала свой лучший результат — 6-е место в неофициальном командном зачете, завоевав 87 медалей (30—33—24). Два последних чемпионата проходили за океаном: в Сакраменто (США) россияне провалились на 15-е место, а два года спустя в Порту-Алегро (Бразилия) сумели подняться чуть выше — на 11-е. Сформированная вопреки спортивному принципу, практически без поддержки государства, команда России тем не менее представляла грозную силу. Но все это было в прошлом. Уровень конкуренции, с которым пришлось столкнуться в Лионе, превзошел все ожидания. Во многих возрастных группах за победу боролись не 20—30 человек, а 50—60 и более! Действуя по наполеоновскому принципу — главное ввязаться в сражение, а там будет видно — россияне вышли на старт.

## Буря на беговой дорожке

Ветеранский спринт настолько острое блюдо, что никого не может оставить равнодушным. Глядя на то, как лихо 80-летние спортсмены выбегают на «сотке» из 15 секунд, хочется протереть глаза — уж не сон ли это? Только придешь в себя, а на дорожке уже 90-летние атлеты идут на штурм 17 секунд.

В Лионе рекордам в спринте помешали неслыханная жара и заметный встречный ветер. Только британцу Глену Саттону (70—74) удалось установить мировой рекорд в беге на 200 м — 26,47. И все же не он стал героем чемпионата. Три выдающихся мастера спринта буквально потрясли Лион своими блестящими победами. Стивен Петерс (Великобритания), Герд Мюллер (Германия) и Юсуки Шимицу, выиграв бег на 100 м, 200 м и 400 м, стали трехкратными чемпионами мира.

В целом, соревнования в спринте прошли под знаком наступления на позиции фаворитов. Поддержать былой авторитет удалось только спринтерам Великобритании, на счету которых 10 золотых медалей. Увы, среди них не было наших. У россиян единственную бронзовую медаль на дистанции 200 м завоевал чемпион Европы Анатолий Зорин (Санкт-Петербург), имеющий всего двухлетний стаж выступлений в ветеранском спорте.

## Чуть помедленнее, кони

Слова из известной песни Владимира Высоцкого, наверное, не раз вспоминались нашими бегунами в ходе соревнований на средние и длинные дистанции. Слишком уж разителен был контраст в уровне подготовки и умении поддерживать темп на протяжении всей дистанции между россиянами и ведущими зарубежными бегунами. И это при том, что всегда считалось, что на более длинных дистанциях мы свое всегда возьмем.

В Порту-Алегро наши средневики Жавдат Загитов и Юрий Савенков завоевали три золотых и одну серебряную медаль. Во Франции случилась осячка.

В Лионе на дистанции 800 м вышел на старт во всех возрастных группах 394 спортсмена, на 1500 м медали оспаривали 406 человек. Самым титулованным из них был прославленный средневик из Зеленодольска Жавдат Загитов. Среди претендентов на победу он был самым старшим. За счет великолепного тактического мастерства и предельного напряжения всех сил Жавдат сумел показать в финале бег на 800 м прекрасное время 2.10,79, но его хватило только для 5-го места. Более молодые и мотивированные соперники до предела взвинтили темп на втором круге и финишировали с результатами совершенно другого уровня 2.04—2.05.

И Жавдат принял непростое решение — временно покинуть беговую дорожку. Отдадим должное выдающемуся спортсмену. Уверен, что мы еще увидим его на беговой дорожке.

На дистанции 1500 м вице-чемпион Европы Вадим Анкудинов из Екатеринбурга выступал уже один. Со старта американец Анхельм Лебурне взвинтил темп. Вадим принял вызов соперника и долгое время держал на прицеле нового короля средних дистанций. На финише уральский бегун был пятым.

На стайерских дистанциях, в кроссе и марафоне у нас только две бронзовые медали, завоеванные москвичом Тариком Алиевым на «десятьке» и Степаном Лыткиным из Якутии в кроссе.

Общую картину скромного выступления наших бегунов несколько скрасили командные итоги в кроссе на 8 км. Сразу

четыре российские команды завоевали бронзовые награды, а сборная России в составе Степана Лыткина, Валерия Аристова и Геннадия Мармушева (группа 65—69) удостоилась звания чемпиона мира.

Кому удалось в Лионе не только сохранить, но и приумножить победные традиции, так это нашим мастерам спортивной ходьбы. Их не смуглили ни тропическая жара, ни трудности трассы, ни подозрительное внимание судей. Высокое мастерство и великолепные бойцовские качества проявили серебряные медалисты чемпионата мира Анатолий Шипицын, Владимир Шагаев, Сергей Лыжин (группа 60—64 года) и ставшие двукратными бронзовыми медалистами чемпиона Вячеслав Дегтяренко, Андрей Пупышев, Дмитрий Павлов (группа 40—44 года).

Но Сергей Сыстеров превзошел всех. Учитель физкультуры пермской гимназии трижды поднимался на высшую ступень пьедестала почета (!). Как он потом рассказывал, успех на дистанциях 5000 м и 10 км достался в невероятно напряженной борьбе. В условиях небывалой жары (до +40 градусов) Сергею удалось сохранить холодную голову и навязать соперникам по ходу дистанции сложную тактическую борьбу, из которой вышел победителем.

Только сам Сергей и его близкое окружение знают истинную цену лионского золота. К этим поистине триумфальным победам пермяк шел три года, подчинив заветной цели весь свой образ жизни. Но прежде нужно было решить самое главное — прийти к твердому убеждению, что имеющиеся серьезные проблемы со здоровьем нельзя решить без возвращения в активный спорт. И Сергей начал труднейшее восхождение, которое завершилось блестящим покорением в Лионе трех мировых вершин. Спортивный подвиг Сергея не остался незамеченным. По результатам опроса, проведенного Комитетом ветеранов ВФЛА, он был признан **лучшим спортсменом-ветераном России 2015 года**.

Достойным претендентом на это считался и барьерист из Красноярска Валерий Давыдов. В этом году сибиряк дебютировал в новой возрастной группе 65—69, а потому готовился к главному старту сезона с особой тщательностью. И Валерий не просто выиграл 100 м с новым рекордом России 15,68, но постарался сделать это предельно убедительно, опередив сильного британца Тони Уэллса на целую секунду. Кстати, мировой рекорд 15,20 уже не кажется таким недостижимым.

На этом Валерий не остановился и сумел уже в финальном забеге на 300 м с/б навязать борьбу главному претенденту на победу американцу Роднею Вильдшире. До последнего метра шла настоящая битва

за золото, но фотофиниш определил победителем Роднею. Спортсменов разделило всего 0,09. Так Валерий записал на свой счет еще один рекорд России — 48,09.

## Успех российских тройников

Наши прыгуны всегда были надежными поставщиками медалей. Но относительная неудача бегунов их словно подхлестнула. Несмотря на острейшую конкуренцию, они опустили в командную копилку 11 медалей, в том числе 3 золотые. Весь благородный металл записали на свой счет тройники. Особенно они отличились в группе 45—49, где заняли весь пьедестал почета. Любители тройного прыжка имели редкую возможность насладиться техническим совершенством элегантно и гармонично прыжков Дмитрия Бызова на 14,15, мощных атлетических попыток Владимира Сокова на 13,77 и стремительных полетов Василия Панкратова на 13,32.

Это был не единственный успех наших тройников. Появление в секторе многократного чемпиона мира и Европы Василия Звездинки (60—64) из Гусь-Хрустального означало только одно — «иду на вы!». Победа досталась Валерию нелегко — бороться пришлось с чемпионом мира-2013 Александром Корнажицким. Попытка на 12,03 позволила ему опередить спортсмена из Подмосквы и завоевать золотую медаль чемпиона мира. Александр стал бронзовым призером — 11,81.

В группе 65—69 захватывающая дуэль развернулась между спортсменами из Подмосквы Леонидом Кряжевым и Валентином Стабровским. После шести попыток выяснилось, что оба прыгуна показали одинаковый результат — 10,76. В итоге победителем был признан Леонид.

У метателей звание чемпиона мира завоевал Анатолий Косиков из Великого Новгорода, пославший копьё на 42,22. Серебряными медалистами стали толкатель ядра из Воронежской области Михаил Костин (14,45) и молотобоец из Санкт-Петербурга Виктор Бобрывшев (54,41). Отметим трудовую бронзу Юрия Курилкина из Клина, метнувшего молот за 55 метров.

В десятиборье победу в группе 70—74 года праздновал с новым рекордом России Александр Абрамов из Петербурга, набравший 6749 очков.

Россиянки выглядели на чемпионате мира заметно скромнее. Тем ярче был взлет выдающейся спортсменки Галины Коваленской, ставшей четырехкратной чемпионкой мира и установившей при этом 8 (!) рекордов России. Золотые медали москвичка получила за победы в толкании ядра (8,58), метании диска (19,64), метании копьё и метательском многоборье (4432 очка).

В Лионе продолжила серию своих ярких побед иркутская спортсменка Вера Измоденнова. На труднейшей марафонской дистанции она уверенно опередила своих соперниц и стала чемпионкой мира с рекордным для россиянок результатом 3:07.39. Вторую золотую медаль Вера получила вместе со своими подругами Ириной Плетневой из Курска и Елизаветой Канаевой из Белой Калитвы за командную победу в марафоне.

## Что же в итоге?

12 дней напряженной борьбы, несмотря на все старания хозяев, завершились победой в неофициальном командном зачете сборной команды Германии. Опытная, хорошо сбалансированная и отлично подготовленная немецкая сборная завоевала 262 медали, из них 106 золотых, 79 серебряных и 77 бронзовых. Очень мощно выступила на чемпионате команда Франции, завоевавшая наибольшее количество медалей — 281. Однако золотых медалей у хозяев оказалось меньше, чем у Германии (всего на 2 медали!), что и предопределило второе место Франции (104—95—82). На третьем месте оказались спортсмены Великобритании, сумевшие опередить команду США. У британцев 162 медали (60—49—53). Американцы, завоевавшие такое же количество наград, уступили англичанам два золота, что и сказалось на распределении мест. У США 162 медали (58—60—44).

Сборная команда России заняла 10-е место. В ее активе 53 медали — 17 золотых, 10 серебряных и 26 бронзовых. Большинство российских спортсменов продемонстрировали на стадионах Лиона высокие волевые качества. Но стремление к победе не может заменить мастерства. Многие сильнейшие спортсмены России из-за финансовых проблем были вынуждены остаться дома. А сколько их! Одна Римма Васина привезла бы из Лиона охапку золотых медалей и стала бы героиней чемпионата. Богата спортивными талантами Россия, но далеко не всегда мы бережно относимся к ним. Будем помнить слова Маленького принца: «Мы в ответе за тех, кого приручили».

## Юрий ЧИРКОВ

### XXI ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ЛИОН (ФРАНЦИЯ), 4—16.08

**100 м:** 35 О.Бейтия (Исп) 10,85 (-0.8). **40 Т.Оссаи** (Вбр) 10,98 (-2.8). **45 Р.Пенланд** (США) 11,24 (-2.1). **50 Р.Моэн** (Нид) 11,77 (-3.8). **55 А.Тиссенбаум** (США) 12,05 (-2.9). **60 (0,0) С.Петерс** (Вбр) 12,11 (1.5). **65 В.Зайдель** (Пол) 12,97 (0.9). **70 Г.Саттон** (Вбр) 12,99 (-0.4). **75 Г.Мюллер** (Герм) 13,83 (-0.8). **80 Х.Блохлингер** (Швцр) 14,98 (1.0)... 7. **А.ЗОРИН** 15,88. **85 Ю.Шимицу** (Брз) 16,75 (-1.7). **90 Ф.Дельгадо** (Перу) 19,76 (-2.6). **95 Ч.Егстер** (Вбр) 23,50 (-2.6). **200 м:** 35 Р.Беардзелл (Вбр) 21,97 (1.1)... 5. **И.ЗАЙЦЕВ** 22,56. **40 Т.Оссаи** 21,75 (0.2). **45 Д.Скотт** (Вбр) 22,72 (1.2). **50 Р.Моэн** 23,03 (1.6). **55 Б.Дюлуа** (Фр) 24,54 (1.6). **60 С.Петерс** 24,54 (1.3). **65**

**В.Зайдель** 26,75 (0.8). **70 Г.Саттон** 26,47 (0.4) (рек. мира). **75 Г.Мюллер** 28,15 (0.7). **80 М.Хакер** (ЮАР) 31,82 (-0.2)... 3. **А.ЗОРИН** 32,95. **85 Ю.Шимицу** 35,71 (-0.1). **90 М.Усами** (Брз) 42,98 (0.8). **Ч.Егстер** 55,58 (0.8). **400 м:** 35 Р.Беардзелл 49,16. **40 М.Суннеборн** (Шв) 49,34. **45 Л.Бриджес** (США) 50,79. **50 Р.Греггер** (Герм) 52,13. **55 Б.Саветтеро** (Фр) 54,46. **60 С.Петерс** 55,86. **65 М.Ямасаки** (Яп) 1,01.08. **70 Х.И.Фрюауф** (Герм) 1,02,66. **75 Г.Мюллер** 1,06,86. **80 Д.Карр** (Австрл) 1,18,47. **85 Ю.Шимицу** 1,23,68. **90 Х.Канело** (Прт) 1,53,90. **800 м:** 35 Х.Р.Поус (Исп) 1,54,37. **40 А.Уитман** (Вбр) 1,51,01. **45 Х.Ляйневебер** (Герм) 2,02,31. **50 Д.Хеат** (Вбр) 2,01,93. **55 А.Лебурне** (США) 2,04,79... 5. **Ж.ЗАГИТОВ** 2,10,79. **60 Д.Гоуг** (Ирл) 2,15,90. **65 Д.Финиелли** (Ит) 2,23,06. **70 У.Лайнг** (Вбр) 2,35,76. **75 Ж.Л.Эснауль** (Фр) 2,36,84. **80 Д.Карр** 3,07,75. **85 К.Лархер** (Фр) 4,02,04. **90 Х.Канело** 4,45,79. **1500 м:** 35 А.Сабадо (Исп) 4,02,66. **1.А.Керн** (Пол) 4,02,66. **40 А.Уитман** 4,00,97. **45 Д.Хеллинг** (Белг) 4,08,36. **50 Д.Хеат** 4,01,54 (рек. мира). **55 А.Лебурне** 4,22,21... 5. **В.АНКУДИНОВ** 4,28,13. **60 Д.Гонзалес** (Исп) 4,36,00. **65 Д.Финиелли** 4,52,8. **70 Д.Матевсон** (Австрл) 5,14,40. **75 Ж.Л.Эснауль** 5,29,42. **80 Д.Карр** 6,28,32. **85 К.Лархер** 7,57,18. **90 Х.Канело** 9,12,66. **5000 м:** 35 Р.Диас (Белг) 14,59,47. **40 Г.Бланко** (Исп) 15,40,88. **45 Т.Тронкосо** (Арг) 15,38,82. **50 С.Рейнольдс** (Вбр) 15,47,07. **55 С.Поликарпов** (Кзх) 16,05,75. **60 М.Шмитт** (Фр) 17,07,49. **65 Б.Схалквияк** (Нид) 18,23,50... 7. **С.ЛЫТКИН** 19,41,26. **70 А.Андергег** (Швцр) 19,48,88... 8. **В.МАЛЫХ** 21,46,77. **75 Ж.Л.Эснауль** 20,58,8. **80 Р.Девис** (Кан) 25,19,69. **85 К.Лархер** 29,04,69. **90 Х.Канело** 35,42,03. **10 000 м:** 35 Р.Диас (Белг) 31,08,72. **40 К.Куереме** (Вбр) 30,52,09. **45 Т.Тронкосо** 32,23,40... 7. **А.СМИРНОВ** 33,34,30. **50 Ф.Фонтанедо** (Исп) 32,52,03. **55 С.Поликарпов** 33,24,36. **60 М.Шмитт** 35,22,93. **65 Б.Столывик** 37,02,87... **С.ЛЫТКИН** 40,30,41... 6. **А.ДОЛГИХ** 41,24,24. **70 А.Андергег** 40,22,60. **75 Р.Барренече** (Клмб) 43,10,98... 3. **Т.АЛИЕВ** 46,42,12. **80 Р.Девис** 55,36,19. **85 К.Лархер** 1:03,06,91. **90 С.Симкин** (Из) 1:20,01,64. **Кросс 8 км:** 35 М.Мойссонир (Фр) 25,17. **40 К.Бланко** (Исп) 24,59. **45 В.Бриноно** (Ит) 25,02... 8. **А.СМИРНОВ** 26,30. **50 М.Трейнон** (Ирл) 25,44. **55 И.Долбик** (Блр) 26,48. **60 М.Ф.Арагон** (Исп) 28,18. **65 К.Схалквияк** (Нид) 29,53... 3. **С.ЛЫТКИН** 31,25... 5. **В.АРИСТОВ** 32,28... 8. **Г.МАРМУЕВ** 33,02. **70 А.Андергег** 30,52. **75 К.В.Трюмпер** (Герм) 35,03. **80 М.Панасейко** (Укр) 33,37. **85 К.Лархер** 52,02. **90 Л.Перес** (Арг) 1:29,25. **Кросс 8000 м** (команда): 50 4. РОССИЯ 1:28,52 (В.Зверев, А.Семущин, И.Постников, В.Соболев, М.Буслов). **60 3. РОССИЯ** 1:31,23 (А.Кривонос, В.Шагаев, Л.Исаев). **65 РОССИЯ** 1:36,55 (С.Лыткин, В.Аристов, Г.Мармушев). **70 3. РОССИЯ** 1:52,49 (В.Малых, П.Нарышков, В.Емелин). **75 3. РОССИЯ** 2:11,01 (Т.Алиев, В.Кюн, М.Буркот). **Полумарафон:** 35 М.Бекачка (Алж) 1:18,04. **40 Б.Данет** (Фр) 1:09,10. **45 П.Квист** (Нид) 1:10,12. **50 Ф.Фонтанедо** (Исп) 1:11,19. **55 Ф.Четрефф** (Фр) 1:17,06. **60 Р.Рамирес** (Клмб) 1:20,11. **65 М.Варгас** (Чл) 1:21,07. **70 А.Андергег** 1:25,11. **75 К.В.Трюмпер** 1:39,31. **80 А.Цезел** (Герм) 1:55,25. **85 К.Лархер** 2:11,03. **Полумарафон** (команда): **40 6. РОССИЯ** 4:38,58 (А.Долгих, А.Пупышев, Г.Мармушев). **50 7. РОССИЯ** 4:23,23 (А.Семущин, В.Зверев, С.Антип). **Марафон:** 35 Ш.Беда (Внг) 2:31,17. **40 К.Меркиер** (Кан) 2:28,42. **45 Б.Плаза** (Исп) 2:38,07. **50 С.Вазгуюс** (Исп)

2:32,18. **55 И.Долбик** 2:42,56. **60 В.Трентин** (Ит) 2:47,08. **65 Г.Столывик** (Нид) 2:59,52. **70 Г.Жирард** (Фр) 3:17,51. **75 Р.Барренече** (Клмб) 3:24,32... 5. **Т.АЛИЕВ** 3:48,22 (рек. России). **80 Я.Моравец** (Пол) 4:12,11. **Марафон** (команда): **60 4. РОССИЯ** 10:26,46 (В.Шагаев, В.Кудюмов, С.Лыткин). **65 3. РОССИЯ** 11:25,47 (С.Лыткин, В.Спорыхин, С.Мурашов). **70 3. РОССИЯ** 12:21,33 (Т.Алиев, П.Нарышков, В.Емелин). **110 м с/б:** 35 Х.Фукуда (Яп) 14,05 (1.5). **40 Я.Юшиока** (Яп) 14,22 (1.9). **45 Д.Драммонд** (США) 15,27 (0.4). **100 м с/б:** 50 Т.Оберхофер (Итал) 14,15 (1.8). **55 Т.Райямьяки** (Фин) 15,11 (0.6). **60 Х.Крайнер** (Авст) 14,97 (0.1). **65 В.ДА-ВЫДОВ** 15,68 (1.0) (рек. России). **80 м с/б:** 70 Р.Геезе (Герм) 13,40 (1.1). **75 Г.Мюллер** 14,28 (1.2). **80 Р.Бертрам** (Герм) 16,67 (1.5). **85 Пооватхинкалматтак** (Инд) 21,78 (0.5). **400 м с/б:** 35 Я.Адамчук (Пол) 52,86. **40 Б.Вафельт** (Фр) 55,12. **45 У.Чамберс** (Ям) 56,86. **50 Г.Эчеандиа** (П-Р) 57,53. **55 Р.Уайт** (Вбр) 1,02,32. **300 м с/б:** 60 Г.Хейвуд (США) 45,31. **65 Р.Вильдшире** (США) 48,00. 2. **В.ДАВЫДОВ** 48,09 (рек. России). **70 Х.И.Фрюауф** 47,38. **75 Г.Мюллер** 50,02. **200 м с/б:** 80 Р.Бертрам 39,67 (1.1). **В.Янкович** (США) 40,42. **85 Пооватхинкалматтак** 50,68 (-0.1). **3000 м с/п:** 35 Л.Франческо (Исп) 9,17,27. **40 Е.Бланко** (Исп) 9,15,34. **45 П.Руиц** (Фр) 9,56,36. **50 Ж.Пелетьер** (Фр) 10,01,73. **55 Ц.Перес** (Исп) 10,38,09. **2000 м с/п:** 60 М.Арагон (Исп) 7,06,6. **65 Д.Бокстаене** (Белг) 7,42,01. **70 Э.Де Ля Камара** (Исп) 8,45,05... 8. **В.МАЛЫХ** 10,15,79. **75 Ж.Л.Эснауль** (Фр) 8,49,01... 5. **М.БУРКОТ** 12,03,75. **80 Д.Карр** 10,42,26. **85 Т.Баррет-Леннард** (Австрл) 12,50,99. **Ходьба 5000 м:** 35 М.Коррейя (Прт) 22,44,12. **40 С.Стефен** (Герм) 21,41,72... 6. **А.ПУПЫШЕВ** 24,12,41. 7. **В.ДЕГТЯРЕНКО** 24,45,13. **45 Л.Торо** (Исп) 22,59,84. **50 М.Периачес** (Исп) 22,47,64. **55 С.СЫСТЕРОВ** 25,18,23. **60 П.Брохот** (Фр) 24,40,79... 8. **А.ШИПИЦЫН** 26,32,72. **65 Я.Ричардс** (Вбр) 25,03,76... 7. **С.МУРАЦОВ** 29,30,35. **70 К.Тарнер** (Вбр) 28,45,79. **75 А.Палмар** (Эст) 29,52,05. **80 Н.Панасейко** (Укр) 33,30,08. **85 И.Пушкин** (Укр) 36,52,70. **90 Г.Хербст** (Герм) 46,98,73. **Ходьба 10 км:** 35 М.Коррейя (Прт) 45,38. **40 С.Борш** (Герм) 44,59... 7. **А.ПУПЫШЕВ** 47,11. **45 Ф.Рамон** (Фр) 46,38. **50 Ф.Боннет** (Фр) 46,58. **55 С.СЫСТЕРОВ** 51,15... 5. **Р.МУХТАСАРОВ** 53,35. **60 П.Брохот** (Фр) 24,40,79... 4. **А.ШИПИЦЫН** 51,51. **65 К.Лопес** (Мкс) 51,47. **70 Г.Уайт** (Австрл) 59,16. **75 А.Палмар** 1:01,09. **80 Н.Панасейко** 1:08,46. **85 И.Пушкин** 1:13,52. **90 Валлабхаюсула** (Инд) 1:36,05. **Ходьба 20 км:** 35 Э.Пумакуро (Ит) 1:48,14. **40 С.Борш** 1:37:08.0... 5. **А.ПУПЫШЕВ** 1:44,54... 8. **В.ДЕГТЯРЕНКО** 1:46,30. **45 Ф.Рамон** (Фр) 1:42,30. **50 Ф.Боннет** 1:43,40. **55 У.Шрутер** (Герм) 1:47,22. **60 П.Брохот** 1:46,48... 5. **А.ШИПИЦЫН** 1:54,33. **65 К.Лопес** 1:53,21. **70 Г.Уайт** 2:08,02. **75 А.Палмар** 2:09,42. **80 В.Менафр** (Ит) 2:28,09. **85 И.Пушкин** 2:34,49. **Ходьба 10 км** (командный зачет): **40 3. РОССИЯ** 2:26,26 (А.Пупышев, В.Дегтяренко, Д.Павлов). **55 1. РОССИЯ** 2:38,46 (С.Сыстеров, Р.Мухтасаров, М.Киселев). **60 2. РОССИЯ** 2:47,31 (А.Шипицын, В.Шагаев, С.Лыткин). **Ходьба 20 км** (командный зачет): **40 3. РОССИЯ** 5:26,08 (А.Пупышев, В.Дегтяренко, Д.Павлов). **Высота:** 35 С.Финеси (Ит) 2,05. **40 О.Карлссон** (Шв) 1,99. **45 У.Ласманис** (Лат) 1,92. **В.Романович** (Рос) 1,83. **50 М.Сегател** (Ит) 1,86. **55 Б.Мак Барнет** (СА) 1,76... 5. **Р.Чебаков** (Рос) 1,65. **60 Э.Кунигайт** (Герм) 1,71. **65 Д.Прецели** (Слвн) 1,65. **70 П.Чех** (Чех) 1,48. **75 Г.Фернандес** (Исп) 1,35. **80 Г.Андерсен**

(Дан) 1,28. **85 В.Рейтер** 1,12. **90 Г.Виндольф** (Герм) 0,99. **95 Э.Цен** 1,00. **Шест:** 35 П.И.Пеуф (Фр) 5,10. **40 П.Элизабет** (Фр) 4,65. **45 Г.Егоров** (Исп) 4,50. **50 Р.Эрнандес** (Исп) 4,15. **55 У.Бек** (США) 4,05. **60 В.Ритте** (Герм) 4,00... 7. **В.Плотников** (Рос) 2,70. **65 К.Фидлер** (Чех) 3,40. **70 В.Макала** (Фин) 2,90. **75 З.Курочки** (Внг) 2,82... 8. **А.Романов** (Рос) 1,80. **80 Л.Вендлом** (Шв) 2,55. **85 М.Тория** (Яп) 1,85. **Длина:** 35 А.Бонелл-Мора (Ит) 7,43 (0.0). **40 Д.Бэкфорд** (Ям) 7,40 (1.4). **45 Й.Макон** (Швцр) 6,36 (0.0). 2. **В.Панкратов** (Рос) 6,26. **50 Д.Бекатти** 6,44 (2.4)... 6. **В.Федоров** (Рос) 5,65. **55 П.Барбиер** (Фр) 6,07 (1.8). **60 А.Негу** (Рмн) 5,41 (0.0)...3. **Е.Лудовников** (Рос) 5,30. **65 Ф. Да Сильва** (Брз) 5,04 (0.0). **70 Ф.Адорф** (Герм) 4,49 (0.3)... 3. **А.Внуков** (США) 4,33... 5. **А.Абрамов** (Рос) 4,20. **75 Ю.Теннисалм** (Эст) 4,38 (0.4). **80 Д.Ричард** (США) 3,78 (0.8). **85 В.Рейтер** (Герм) 3,51 (-0.1). **90 Г.Виндольф** (Герм) 2,30 (0.7). **95 Э.Ценш** (Авст) 2,15 (-0.4). **Тройной:** 35 Г.Ставрос (Грц) 15,02. **40 С.Окантей** (Гн) 14,54... 7. **С.Лепик** (Рос) 13,7 (кв.13.44). **45 Д.Бызов** (Рос) 14,15 (-1.5). 2. **В.Панкратов** 13,77 (-0.3). 3. **В.Соков** (Рос) 13,32 (-0.9). **50 А.Брискан** (Фр) 13,29 (+1.5). **55 В.Кнабе** (Герм) 13,29 (+0.2)... 6. **В.Шураков** (Рос) 11,69 (+0.4). **60 В.Звездкин** (Рос) 12,03 (+2.5,рек.России). **65 Л.Кржев** (Рос) 10,76 (+3.3). 2. **В.Ставровский** (Рос) 10,76 (+2.3). **70 Ю.Ламп** (Эст) 10,18 (+0.3)... 3. **А.Абрамов** 9,37 (-2.0). **75 Д.Бортолицца** 8,96 (-0.4)... 5. **В.Ройтман** (Рос) 8,45 (+0.4). **80 Т.Юнттила** (Фин) 7,94 (+1.3). **85 Ю.Шимицу** (Брз) 7,66 (-2.2). **90 Х.Миямото** (Яп) 4,48 (+1.4). **Ядро:** (7,257 кг) **35 Д.Бродовсак** (Хрв) 16,99. **40 Ж.П.Хорбаты** (Фр) 16,04. **45 Т.Нортхофф** (Герм) 16,41. (6,0 кг) **50 М.Столярчук** (Пол) 15,09. **55 К.Вестерланд** (Фин) 14,61... 2. **М.Костин** (Рос) 14,45. **60 В.Манганас** (Грц) 14,71. **65 Т.Мюллер** (США) 14,17. (4,0 кг) **70 Ф.Мор** (Герм) 13,99... 8. **И.Бражник** (Рос) 12,48. **75 Д.Шриекен** (Нид) 12,36. (3,0 кг) **80 Л.Хухтхаузен** (Герм) 12,72... 8. **В.Клыпин** (Рос) 9,07. **85 Л.Сааринен** (Фин) 10,29. **90 Л.Хелле** (Фин) 8,38. **95 Э.Ценш** 6,51. **Диск:** (2 кг) **35 П.Митендес** (Кпр) 50,94. **40 М.Лойканен** (Фин) 50,89. **45 М.Виземан** (Вбр) 49,80. (1,5 кг) **50 Н.Демтель** (Герм) 54,50. **55 Т.Енсен** (Дн) 47,32. (1,0 кг) **60 Р.Фругулиетти** (США) 57,16. **65 М.Грус** (Чех) 47,89. **70 Р.Кальво** (Исп) 47,31. **75 Д.Шриекен** (Нид) 37,95. **80 С.Эдлунд** (Шв) 37,94. **85 Р.Скоко** (Сербия) 21,79. **90 В.Рейдингер** (Авст) 19,79. **95 Э.Ценш** 14,57. **Молот:** (7,257 кг) **35 Ю.Макала** (Фин) 56,84. **40 М.Вальчак** (Пол) 64,92. **45 З.Фабян** (Внг) 63,95. (6,0 кг) **50 В.Лешек** (Внг) 62,11... 3. **Ю.Курилкин** (Рос) 55,74. **55 Г.Газенбауер** (Авст) 54,92. 2. **В.Бобрышев** (Рос) 54,41. (5,0 кг) **60 Д.Гольдхаммер** (США) 56,42. **65 А.Бустеруд** (Нрв) 57,93. (4,0 кг) **70 Х.Виртбауэр** (Авст) 51,92. **75 Х.Альбрехт** (Герм) 50,00. (3,0 кг) **80 А.Г.Санца** (Исп) 49,51 (рек.мира). **85 Л.Сааринен** 31,49. **90 Х.Галахер** (Ирл) 17,98. **95 Ф.Фишер** (Брз) 16,62. **Копье:** (800 г) **35 Т.Саволайнен** (Фин) 68,34. **40 Э.Раге** (Лат) 70,17. **45 Р.Хехт** (Фр) 60,70. (700 г) **50 Т.Хайрих** (Герм) 61,76. 55 С.Хаврас (Укр) 58,74. (600 г) **60 И.Шаффаник** (Герм) 53,21. **65 Э.Киури** (Фин) 50,95. **70 А.Косиков** (Рос) 42,22. **75 Й.Тену** (Фин) 45,24. (400 г) **80 Л.Хухтхаузен** (Герм) 41,09 (рек.мира). **85 П.Юлек** (Чех) 23...09. **90 М.Усами** (Брз) 13,75. **95 Э.Ценш** 13,99. **Вес:** (15,88 кг) **35 Ю.Макала** 18,45. **40 М.Вальчак** 19,25. 45 Л.Бетолло (Фр) 16,78. (11,34 кг) **50 Р.Медисаускас** (Лит) 19,40. **55 Т.Енсен** 18,53... С.Васенко (Рос) 17,41. (9,08 кг) **60 Д.Гольдхаммер** 20,26. **65 А.Бустеруд** 22,10 (рек.мира). (7,26 кг) **70 Ж.Гийо** (Фр) 19,74. **75 Х.Аль-**

брехт 18,78. (5,45 кг) **80** П.Шпекенс (Герм) 18,50. **85** Л.Сааринен 11,74. **90** Х.Галахер 6,53. **95** В.Хух (Исп) 5,85.

**Десятиборье: 35** Б.Пувак (Слвк) 6594 (11,81-6,57-11,19-1,86-55-08-15,79-35,15-4-10,43,09-4,49,53). **40** Д.Ласне (Фр) 7118 (11,83-6,32-10,28-1,93-53,22-15,79-35,16-3-80-44,42-5,02,02). **45** Ю.Ханрахан (Австрл) 7111 (11,97-6,56-10,90-1,77-55,83-17,40-31,50-3,30-40,34-5,14,30). **50** Ж.Л.Дуэц (Фр) 7864 (рек.мира) (11,96-6,23-11,68-1,86-55,24-14,74-34,85-3,80-37,44-5,07,95). **55** А.Лайпер (Вбр) (13,01-4,96-12,06-1,60-1,02,49-16,61-41,37-63,3-60-38,82-6:14,93). **60** Р.Хепперле (Герм) 7263 (13,77-5,20-11,06-1,62-1,10,38-16,34-35,04-3,50-41,67-6,57,23)... **10** Т.Ибрагимов (Рос) 5777 (13,90-4,57-12,36-1,32-1,05,88-20,10-40,23-2,00-25,74-6,49,85). **65** В.Цела (Лат) 7018 (14,42-4,61-9,69-1,53-1,10,39-18,14-32,32-3,30-31,29-7,17,75). **70** А.Абрамов 6749 (рек.России) (15,27-4,31-12,38-1,45-1,25,21-15,44-35,99-2,60-33,69-8,56,27). **75** И.К.Горди (Клмб) 7020 (15,61-4-13,9-16,1-30,1-14,56-15,43-22,84-2,10-22,14-7,00,96)... **6** В.Ухов (Рос) 6141 (рек.России) (15,36-3,93-9,44-1,21-1,28,46-15,0-24,92-2,40-27,12-0). **80** Л.Веннблом (Шв) 7012 (15,29-3,59-9,42-1,23-1,30,44-18,72-23,87-2,60-17,48-9,42,83)... **6** В.Клыгин 3878 (21,50-2,61-9,25-1,11-1,53,13-21,75-12,84-1,40-22,24-0). **85** Су Пенгю (КНР) 3482 (22,10-2,41-5,91-0,99-1,50,27-0-12,05-0-6,74-8,39,87).

**Пятиборье (метания): 35** Х.Шабо (Герм) 3384 (52,00-12,51-37,77-48,01-15,57). **40** С.Сирен (Фин) 3734 (46,80-13,94-40,77-46,51-15,30). **45** И.Хюттен (Нрв) 4415 (42,71-14,43-48,92-55,07-15,16). **50** Н.Деммель 4238 (45,02-14,86-51,36-49,55-16,86). **55** Т.Енсен 4626 (51,42-13,32-47,03-49-11-17,56)... **3** С.Васенко 3864 (50,30-11,29-37,72-33,04-16,90)... **7** А.Червацкий (Рос) 3296 (32,66-12,25-38,68-36,05-11,65). **60** Д.Гольдхаммер 4596 (56,55-13,45-50,39-37,54-19,49). **65** А.Бустрод 5043 (56,01-13,56-47,31-33,39-21,09). **70** П.Гагеншмидт (Шв) 4246 (43,66-11,77-37,48-34,52-17,44). **75** Х.Альбрехт 4735 (47,33-11-11-32,09-36,63-17,35). **80** Л.Хухтхаузен 4939 (40,01-12,65-30,66-38,40-13,45). **85** Л.Сааринен 3687 (26,59-10,27-22,31-14,61-11,31). **90** Х.Галахер 2274 (15,11-5,47-11,19-11,26-6,03).

**Эстафета 4x100 м: 35** Франция 42,09... **6** Россия 45,35 (И.Рыжов, И.Зайцев, Н.Аптекарев, П.Бубнов). **40** Япония 42,70. **45** Германия 44,59. **50** Италия 45,69... **4** Россия 48,57 (Л.Шпалхаев, В.Сухачев, М.Моисеев, В.Мартынов). **55** США 47,10. **60** Великобритания 48,45... **7** Россия 54,46 (А.Корнахитский, В.Звездкин, М.Лях, Т.Ибрагимов). **65** Австралия 53,05. **70** Великобритания 53,10. **75** Германия 58,48... **3** Россия 1,01,46 (В.Ухов, В.Лушиков, А.Романов, А.Зорин). **80** Япония 1:09,85.

**Эстафета 4x400 м: 35** Великобритания 3:17,82 (рек.мира). **40** Великобритания 3:26,38. **45** США 3:29,62. **50** США 3:34,54. **55** США 3:48,33... **5** Россия 4:01,14 (И.Озюменко, Д.Акишев, В.Анкудинов, Ж.Загитов). **60** Германия 3:57,29... **4** Россия 4:33,07 (Т.Ибрагимов, Н.Красников, М.Такунцев, А.Кривососов). **65** Австралия 4:22,78. **70** Германия 4:38,02. **75** Германия 4:47,85 (рек.мира). **2** Россия 6:07,43 (В.Лушиков, М.Буркот, А.Блажитный, А.Зорин). **80** Япония 5:52,22.

#### Женщины

**100 м: 35** А.Хучинеон (Тр.Ит.) 12,30 (-2,2). **40** А.Фортуне (Гян) 12,35 (-1,4). **45** Э.Макговен (США) 12,85 (-1,9). **50** Э.Уилсон (Н.З.) 13,44 (-2,0). **55** Н.Алексис (Фр) 13,23 (-2,0) (рек.мира). **60** К.Дель Гранде (Кнд) 13,92 (-1,3). **65** И.Майер (Герм) 14,67 (-2,6). **70** Б.Бодск (Шв) 15,88 (-3,4). **75** К.Берген

(США) 16,31 (-3,1). **80** И.Обера (США) 17,57 (-1,3). **85** Г.Рамирес (Мкс) 21,23 (-2,9). **90** Г.Де Фонтэн (Клмб) 26,06 (-2,9). **200 м: 35** С.Шпрингер (Тр.Ит.) 24,76 (0,0). **40** А.Фортуне 24,88 (1,0). **45** Ж.Деланей (Австрл) 25,78 (0,0). **50** Э.Уилсон 27,19 (1,7). **55** Н.Алексис 27,06 (рек.мира). **60** К.Дель Гранде 28,88. **65** И.Майер 30,68 (2,2). **70** Б.Бодск 32,82 (0,4). **75** К.Берген 33,79 (1,8) (рек.мира). **80** И.Обера 37,29. **85** Г.Рамирес 47,17. **90** Г.Де Фонтэн 58,64. **400 м: 35** С.Мак Лойглин (Вбр) 58,25. **40** А.Фортуне 56,88... **5** Е.Майочи (Рос) 1:00,26 (п/ф 59,85). **45** Ж.Деланей 57,37. **50** Э.Уилсон 1:01,88. **55** Д.Слюс (США) 1:07,32... **7** И.Черных (Рос) 1:13,22. **60** К.Пауэлл (Вбр) 1:04,86... **8** О.Козырева (Рос) 1:18,10 (п/ф 1:16,49 (рек.России)). **65** Э.Плак (Австрл) 1:12,43. **70** М.Аллисон (Австрл) 1:17,33. **75** К.Стюарт (Вбр) 1:25,74. **80** Э.Мацена (Ит) 1:33,31. **85** Г.Рамирес (Мкс) 2:03,74. **90** Г.Де Фонтэн 2:46,56.

**800 м: 35** К.Неелю (Ирл) 2:10,04. **40** Л.Раад (Вбр) 2:15,69. **45** Н.Вайлинг-Дизел (Нид) 2:18,73. **50** С.Вичирковска (Пол) 2:26,03. **55** К.Вельштедт (Шв) 2:36,90. **60** Ж.Флинн (Австрл) 2:41,50... **8** О.Козырева 3:04,40. **65** Р.Табор (Вбр) 2:49,21. **70** Р.Джонкерс-Слегерс (Нид) 3:14,06. **75** Й.Марчал (Фр) 3:22,90. **80** Л.Харелл (США) 3:57,18. **85** М.Червенка-Нагель (Герм) 4:15,99 (рек.мира). **1500 м: 35** С.Арруа (Исп) 4:41,24. **40** Л.Раад 4:36,70... Л.Платонова (Рос) 4:56,13. **45** Н.Вайлинг-Дизел 4:42,94. **50** С.Вичирковска 4:58,50. **55** С.Шмидт 5:00,92. **60** Л.Центнер (Герм) 5:25,36. **65** А.Копсон (Вбр) 5:32,97. **70** Л.Петри (Австрл) 6:13,95. **75** Л.Риттер (Герм) 7:06,95. **80** Л.Харелл (США) 7:56,41. **85** М.Червенка-Нагель 8:50,42 (рек.мира). **5000 м: 35** Ф.Идман (Фр) 18:10,25. **40** П.Такимайне (Фин) 18:43,47. **45** М.Ресинг (Герм) 18:11,39. **50** Н.Дандоло (Ит) 18:10,21. **55** С.Шмидт 18:55,54. **60** Л.Центнер 19:57,32... **6** Е.Канаева (Рос) 22:00,99. **65** А.Копсон (Вбр) 21:51,98... **7** М.Неустроева (Рос) 25:31,77. **70** Л.Петри 22:01,27. **75** Ж.Флорес (Прт) 26:19,2. **80** Х.Виссер (Кан) 30:41,68. **85** М.Червенка-Нагель 33:35,62.

**10 000 м: 35** П.Владарчик (Пол) 37:05,31. **40** П.Томас (Фр) 36:18,24. **45** З.Грациани (Фр) 38:01,4. **50** А.Карпини (Австрл) 38:44,34... **7** В.Измоденова (Рос) 40:56,00 (рек.России). **55** С.Шмидт 37:06,36 (рек.мира). **60** К.Парнелл (Ирл) 40:29,86... **5** Е.Канаева 44:30,06 (рек.России). **65** А.Копсон 42:58,54... **8** М.Неустроева 52:12,82. **70** Л.Петри 45:02,26. **75** Ж.Флорес 54:32,96. **80** Л.Харелл (США) 1:01:22,26. **Кросс 8 км: 35** М. Де Торо Зайц (Исп) 29,01,0. **40** Ф.Райгнр (Фр) 29,22,0. **45** З.Грациани 28,44,0. **50** С.Гиббс (НЗ) 29,20,0. **55** Опер-Маревий (Нид) 31,06,0. **60** К.Парней (Ирл) 32,10,0. **65** А.Копсон 34,40,0. **70** Л.Петри 36,57,0. **75** Ж.Флорес 43,16,0. **80** Э.Ходапп (Герм) 48,31,0.

**Кросс (команда): 50** 4. Россия 1:51.51,0 (О.Савойская, Ж.Семущина, Т.Богаченкова). **55** 6. Россия 2:00.30,0 (И.Плетнева, И.Черных, И.Софронова). **Полумарафон: 35** Ж.Симбола (Фр) 1:19,11 (рек.мира). **40** Х.Колер (Герм) 1:22,12. **45** Л.Финлей (Вбр) 1:20,52,0. **50** А.Гарпини (Австрл) 1:24,13,0. **55** С.Шмидт 1:20,06,0 (рек.мира). **60** Ш.Ланглеи (Фр) 1:28,25,0. **65** А.Ван Дейк (Нид) 1:48,16,0. **70** Л.Патри 1:41,52,0 (рек.мира). **75** А.Ортиц Трапала (Мкс) 2:53,02,0. **80** Э.Крюгер (Герм) 2:40,51,0.

**Марафон: 35** П.Владарчик (Пол) 2:50,22,0. **40** Е.Рибалта (Исп) 3:00,39,0. **45** Ю.Невенс (Вбр) 3:08,33,0. **50** В.Измоденова 3:07,39,0 (рек.России). **55** К.Закс (Герм) 3:11,38,0. **60** Р.Граф (Герм) 3:28,02,0. **65** С.Вагнеро (Исп) 3:36,36,0. **70** Х.Микетта (Герм)

3:49,31,0. **75** С.Х.Рустли (Нрв) 5:17,56,0. **Марафон (команда): 50** Россия 10:20,28,0 (В.Измоденова, И.Плетнева, Е.Канаева). **80 м с/б: 40** Р.Густ (США) 11,07 (0,0). **45** М.Морони (Ит) 12,01 (1,3). **50** М.Пеллигринелли (Швцр) 12,31 (1,7). **55** М.Кай (Австрл) 13,03 (1,2). **60** Э.Сангуес (Исп) 13,42 (1,5). **65** Э.Макмахан (Вбр) 15,46 (1,3). **70** С.Руусканен (Фин) 18,44 (0,7). **75** К.Бортиньян (Кнд) 24,08 (1,8). **80** И.Обера (США) 19,32 (1,8).

**400 м с/б: 35** Э.Роггеманс (Фр) 1:03,46. **40** Э.Баджиолини 1:01,38. **45** В.Туал-Дорсиле (Фр) 1:07,02... **3** Е.Шелудина (Рос) 1:08,38 (рек.России). **300 м с/б: 50** Б.Гееллинг (Герм) 44,90 (рек.мира). **55** Д.Хордер (Вбр) 51,14. **60** Э.Сангуес 51,86. **65** Э.Макмахан 1:00,08. **200 м с/б: 70** М.Аллисон (Австрл) 36,71 (рек.мира). **75** К.Бортиньян 44,03. **80** И.Обера 49,19.

**2000 м с/п: 35** И.Локер (Вбр) 7:13,31. **40** В.Рибейро (Прт) 7:26,65. **45** К.Еменес (Исп) 7:43,61. **50** С.Вичирковска 7:47,79. **55** Ш.Белайре (США) 8:50,90. **60** М.Саундерс (Австрл) 9:14,23. **65** И.Девей (Австрл) 10:54,83. **70** А.Ланг (Австрл) 11:28,67. **75** И.Сузуки (Яп) 12:53,55. **80** Ф.Майлер (США) 15:43,23.

**Ходьба 5000 м: 35** В.Маркос (Исп) 24:35,34. **40** Б.Шенкер (Герм) 25:07,08. **45** Е.Чинка (Ит) 27:05,92. **50** Л.Ван Буурен (ЮАР) 26:40,56... **5** И.Кокорина (Рос) 29,29,11. **55** Л.Вентрис (Австрл) 26,18,19. **60** Ж.Винат (Фр) 28:03,52. **65** Х.Карр (Австрл) 29:28,21... **8** В.Трушкина (Рос) 34:15,48. **70** Х.Мадер (Швцр) 31:55,05. **75** Х.Драгер (Герм) 37:48,84. **80** Д.Хорне (Кнд) 40:17,35. **85** Л.Лаулан (Австрл) 41:53,65.

**Ходьба 10 км: 35** В.Маркос 49:20,0. **40** Б.Шенкер 50:26,0. **45** К.Смит (Н.З.) 54:23,0. **50** Л.Ван Буурен 54:12,0... **4** И.Кокорина 56:38,0. **55** Л.Вентрис 53:27,0. **60** Ж.Винат 57:09,0. **65** Х.Карр 1:00:02,0... **7** В.Трушкина 1:09:02,0. **70** Х.Мадер 1:05:42,0. **75** Х.Драгер 1:16:35,0. **80** Д.Хорне 1:18:38,0. **85** Л.Лаулан 1:25:50,0.

**Ходьба 20 км: 35** В.Маркос (Исп) 1:44,49,0. **40** К.Гуиллард (Фр) 1:47,45,0. **45** К.Смит 1:53:17,0. **50** Л.Ван Буурен 1:51:14,0. **55** Л.Вентрис 1:53:56,0. **60** И.Флиспен (Кнд) 1:59:37,0. **65** Х.Карр 2:06:09,0. **70** Х.Мадер 2:14:49,0. **75** Х.Драгер 2:40:51,0.

**Высота: 35** Ш.Фельдер (Австрл) 1,68. **40** А.Аким (Вбр) 1,67. **45** Л.Роьер-Нак (Фр) 1,55. **50** М.Барриентос (Чл) 1,55. **55** Ф.Вибан (Герм) 1,48. **60** Р.Ханском 1,36. **65** В.Райнбод (Нид) 1,39. **70** С.Шпрингманн (Герм) 1,17... **6** Г.Куликова 1,09. **75** Р.Дикман (Нид) 1,22 (рек.мира). **80** К.Данлей (США) 1,06. **85** Р.Педерсен (Дан) 0,95.

**Шест: 35** А.Пинат (Фр) 3,75. **40** В.Шате (Фр) 3,20. **45** И.Хилл (Вбр) 3,60. **50** П.Вольф (Фр) 2,70. **55** П.Херрманн 2,90. **60** Р.Ханском 2,70. **65** В.Перкинс (Австрл) 2,11. **70** Д.Никс (Герм) 2,11. **80** Ф.Майлер 1,80.

**Длина: 35** Я.Фрост (Вбр) 5,91 (-2,0). **40** М.Марк-Баирд (Тр.Ит.) 5,78 (0,2). **45** М.Морони 5,61 (1,3). **50** Р.Пайфер (Герм) 4,92 (0,8). **55** М.Кай 4,82 (0,0). **60** Р.Ханском (США) 4,34 (-0,2). **65** И.Майер 4,06 (1,7). **70** М.Майер (Авст) 3,57 (2,3)... **7** Г.Куликова (Рос) 3,05 (1,4). **75** М.Кудморе (Австрл) 3,39 (0,4). **80** И.Обера 2,91 (0,9). **85** Р.Педерсен (Дан) 2,93 (-0,3). **Тройной: 35** М.Фостер (Австрл) 12,16 (0,3). **40** Ф.Давидсон (Вбр) 11,35(1,4). **2** М.Сокова (Рос) 11,34 (0,0). **45** М.Гловилл (Фр) 12,01 (0,0) (рек.мира). **50** Р.Абрахам (Инд) 10,36 (0,7). **55** П.Херрманн (Герм) 10,82 (0,8). **60** Ш.Фреинд (Швцр) 9,12 (0,0). **65** Т.Кокконен (Фин) 8,91 (1,1). **70** Э.Шпрингманн 7,69 (0,0). **75** К.Шмальбрух (Герм) 7,84 (0,0). **80** Ф.Майлер (США) 5,91 (0,0). **85** М.Матюлессу (Индз) 4,16 (-2,4).

**Ядро: (4,0 кг) 35** Н.Кант (Герм) 14,82. **40** Д.Кох (Герм) 13,80. **45** К.Телге (Герм) 11,47. (3,0 кг) **50** М.Барриентос 14,56. **55** С.Геремияс (Брз) 12,94. **60** М.Логин (Рмн) 12,63. **65** Э.Андерес (Швцр) 10,23. **70** М.Майер 10,29. (2,0 кг) **75** Ж.Каталау (Фр) 10,33. **80** Г.Коваленская (Рос) 8,58 (рек.России). **85** Р.Ханссен (Белг) 7,15. **90** Н.Кутти (Эст) 5,59.

**Диск: (1,0 кг) 35** М.Ле Жур (Кнд) 46,84. **40** Б.Шардт (Герм) 44,81. **45** С.Сервант (Фр) 41,17. **50** О.Чернявская (Рос) 46,11 (рек.мира). **55** К.Финсруд (США) 38,20. **60** А.К.Енсен (Дн) 31,19. **65** И.Фалдагер (Дн) 30,85. **70** К.Фрост (СА) 26,86. (2,0 кг) **75** Х.Эриксон (Эст) 22,82. **80** Г.Коваленская 19,64 (рек.России). **85** Р.Ханссен 16,97. **90** Н.Кутти 13,06.

**Молот: (4,0 кг) 35** К.Мюнхов (Герм) 55,57. **40** Л.Рекельбюс (Белг) 43,64. **45** Г.Энгельгард (Герм) 45,49. (3,0 кг) **50** К.Какау (Фр) 53,32. **55** М.Виньот (Фр) 42,21. **60** М.Бенеш (Внг) 38,29. **65** И.Фалдагер 40,28. **70** М.А.Фанчело (Ит) 31,84. (2,0 кг) **75** Х.Эриксон 31,80. **80** К.Винкельманн (Герм) 25,05... **4** Г.Коваленская 23,82 (рек.России). **85** Р.Ханссен 21,75. **90** Н.Кутти 12,86.

**Вес: (9,08 кг) 35** К.Коро (Фин) 16,63. **40** Э.Тагу (США) 13,55. **45** А.Маки (Австрл) 13,57. (7,26 кг) **50** Г.Мик (Нид) 16,27. **55** К.Финсруд 13,59. (5,45 кг) **60** М.Томас (Австрл) 11,39. (4,0 кг) **75** Х.Эриксон 12,97. **80** Э.Микола (Фин) 10,40... **3** Г.Коваленская 9,63 (рек.России). **85** Р.Ханссен 8,89. **90** Н.Кутти 7,03.

**Копье: (600 г) 35** Д.Билодзу (Кнд) 39,34. **40** Ж.Георге (Тр.Ит.) 41,72. **45** Д.Зулинг (Герм) 38,24... **8** Ж.Ванюшкина (Рос) 28,98. (500 г) **50** Г.Патла (Пол) 47,14 (рек.мира). **55** Б.Дарбовски (Кнд) 33,16. (400 г) **60** Л.Кон (США) 34,11. **65** В.Райнбод (Нид) 29,28. **70** К.Фрост 25,58. **75** Т.Тумурбай (Мнг) 20,07. **80** Г.Коваленская 16,68 (рек.России). **85** Р.Педерсен (Дн) 16,89. **90** Н.Кутти 12,08.

**Пятиборье (метания): 80** Г.Коваленская 4437 (рек.России) (молот 24,40 (рек.России)-8,51-18,67-копье 18,36 (рек.России)-9,25).

**Семиборье: 35** М.Шатт (Герм) 4859 (15,35-1,48-9,49-26,33-5,29-27,87-2,21,15). **40** М.Марк-Баирд (Тр.Ит.) 5805 (11,90-1,55-10,03-27,04-5,73-39,56-2,30,78). **45** М.Краффинг (Вбр) 5733 (13,23-1,61-8,21-26,89-5-10-22,92-2,21,29). **50** Б.Элинг (Герм) 6456 (13,23-1,52-13,67-27,99-4,44-36,05-2,27,06). **55** М.Кай 6682 (12,89-1,42-11,05-27,88-4,93-32,48-2,57,40). **60** Р.Ханском 5989 (14,04-1,37-8,61-31,61-4-18-25-17,3-02,48). **65** В.Перкинс 5415 (15,89-1,17-8,09-33,09-3,78-22,00-3,49,90). **70** М.Майер 6034 (16,14-1,08-10-19-34,71-3,58-17,41-4,01,36). **75** Б.Кисхайер (Герм) 3362 (0-0,98-7,46-46,89-2,53-15,08-5,10,95). **80** Ф.Майлер (США) 5730 (20,44-0,95-6,65-44,62-2,79-10,90-4,54,65).

**Эстафета 4x100 м: 35** Тринидад и Тобаго 47,65 (рек.мира)... **8** Россия 54,11 (С.Чекрыгина, С.Власова, Л.Снитова, Е.Майочи). **40** Испания 51,21. **45** США 50,87... **6** Россия 53,42 (О.Доронкина, Т.Завидова, Н.Арнст, Е.Шелудина). **50** Франция 53,49... **5**

# 2015 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## 1998 года рождения и моложе

### Юноши 100 м

10,86	Верховых Рудольф 98 Чл	з	Челябинск	30.05
10,87	Демьянец Илья 98 Чл	1н	Челябинск	30.05
10,92	Рожнов Артем 98 Тула	з	Смоленск	5.06
10,92	Плохой Евгений 98 Смф	м	Чебоксары	9.06
10,95	Сычев Дмитрий 98 Тула	з	Смоленск	5.06
10,96	Агибалов Александр 98 Курск	з	Смоленск	5.06
10,97	Жуков Кирилл 98 Врж	з	Владимир	3.07
10,98	Бондарев Николай 98 М	з	Владимир	3.07
11,00	Федоров Игорь 00 Смл	з	Смоленск	5.06
11,05	Андреев Александр 98 Брнл	1н	Иркутск	4.06
11,05	Доронин Владислав 00 Блг	з	Пенза	27.08

### Результаты с ветром более 2 м/с

10,85	Демьянец Илья 98 Чл	1	Саранск	6.08
10,86	Елисеев Дмитрий 99 Кз	2	Саранск	6.08
10,87	Плохой Евгений 98 Смф	м	Саранск	6.08

### 200 м

21,95	Верховых Рудольф 98 Чл	1	Саранск	7.08
21,99	Демьянец Илья 98 Чл	1н	Челябинск	31.05
22,12	Гуров Андрей 98 Брн	1	Владимир	4.07
22,14	Афанасьев Артем 98 Чбк-Н-Н	п	Смоленск	24.06
22,24	Беляев Илья 98 Влгд	1	Владимир	4.07
22,29	Лысенко Владимир 98 Врж-Срт	2н	Смоленск	6.06
22,38	Андреев Александр 98 Брнл	п	Смоленск	24.06
22,40	Елисеев Дмитрий 99 Кз	п	Смоленск	24.06
22,46	Биктимиров Егор 99 Чл	2н	Челябинск	31.05
22,46	Кондратенко Антон 98 Блг	2	Владимир	4.07

### 400 м

48,67	Швецов Евгений 98 Прм	1	Чебоксары	3.07
48,68	Заиченко Тимур 99 Кр	з	Смоленск	23.06
48,86	Оленковичус Илья 98 СПб	1	С.-Петербург	5.06
48,89	Колесов Кирилл 98 СПб	1	Саранск	6.08
49,22	Карасев Леонид 98 Брн	2	Саранск	6.08
49,29	Плохой Евгений 98 Смф	м	Адлер	12.05
49,30	Разумов Дмитрий 99 Томск	4	Смоленск	23.06
49,38	Смоляняковский Даниил 98 Ств	2ю	Краснодар	6.06
49,65	Кундик Николай 98 М.о.	4	Саранск	6.08
49,68	Филиппов Егор 99 М.о.	7	Смоленск	23.06

### 800 м

1.50,63	Смоляняковский Даниил 98 Ств	2	Краснодар	24.05
1.51,79	Белоконь Андрей 98 Прм	26	Сочи	29.05
1.54,05	Никитин Артемий 99 Чл	1н	Челябинск	31.05
1.54,70	Кропп Андрей 98 СПб	з	Смоленск	23.06
1.54,73	Кривчиков Егор 98 СПб	2	Саранск	7.08
1.54,74	Черненко Илья 98 СПб	3	Саранск	7.08
1.54,84	Новиков Дмитрий 98 Брн	з	Смоленск	23.06
1.54,95	Синенков Кирилл 98 М	з	Смоленск	23.06
1.55,01	Курдюмов Евгений 99 М	з	Смоленск	23.06
1.55,60	Семенов Владислав 99 Орб	з	Смоленск	23.06

### 1500 м

3.58,87	Никитин Артемий 99 Чл	1	Смоленск	25.06
4.00,37	Кропп Андрей 98 СПб	2	Смоленск	25.06
4.00,82	Смоляняковский Даниил 98 Ств	1	Краснодар	3.07
4.01,10	Тетера Евгений 99 Крым	1	Саранск	8.08
4.01,57	Пахотинских Ростислав 98 Чл	3	Смоленск	25.06
4.03,35	Димич Никита 98 Влг	2	Краснодар	3.07
4.04,22	Берестовский Никита 99 Ств	3	Краснодар	3.07
4.04,39	Григорьев Кирилл 98 Чбк	4	Смоленск	25.06
4.05,90	Чернов Андрей 98 М	7	Москва	15.07
4.05,92	Кузнецов Максим 98 Рз	5	Саранск	8.08

### 3000 м

8.43,76	Берестовский Никита 99 Ств	1	Смоленск	23.06
8.46,80	Кириллов Иван 98 Чбк	3	Смоленск	23.06
8.48,79	Никитин Артемий 99 Чл	1	Саранск	6.08
8.49,39	Мионов Артем 98 Пнз	4	Смоленск	23.06
8.49,89	Кропп Андрей 98 СПб	2	Саранск	6.08

8.50,69	Сосегов Максим 98 Крв	1	Чебоксары	4.07
8.55,12	Григорьев Кирилл 98 Чбк	5	Смоленск	23.06
8.55,21	Сидоров Николай 98 Новг	6	Смоленск	23.06
8.55,31	Степанов Георгий 99 Влг	1н	Волгоград	10.06
8.57,15	Ракчеев Дмитрий 98 Рз	1	Владимир	4.07

### 110 м с/б (914 мм)

14,11	Косюков Максим 98 Влг	з	Краснодар	3.07
14,16	Плохой Евгений 98 Смф	м	Адлер	13.05
14,23	Рыльшиков Денис 98 Кр	1	Саранск	7.08
14,24	Фурсов Александр 98 М.о.	1	Ерино	12.06
14,25	Киселев Павел 98 Тмб	1н	Смоленск	6.06
14,32	Барковский Кирилл 98 М	1	Москва	8.06
14,37	Сапрыкин Иван 98 Брнл	1н	Иркутск	5.06
14,42	Хабулов Арсен 98 Влдк	з	Краснодар	6.06
14,44	Маляренко Григорий 98 Омск	2	Саранск	7.08
14,45	Широкий Артем 99 Кр	7	Тбилиси	31.07

### 400 м с/б (840 мм)

52,53	Лысенко Владимир 98 Врж-Срт	1	Саранск	7.08
52,67	Талков Александр 98 СПб	2	Саранск	7.08
53,17	Рубцов Артем 98 М-Орб	2	Смоленск	25.06
53,32	Кукалев Вадим 98 Орб	3	Смоленск	25.06
53,46	Бакай Алексей 99 Кр	3	Саранск	7.08
53,63	Колесов Кирилл 98 СПб	4	Смоленск	25.06
53,93	Черепнин Андрей 98 Томск	4	Саранск	7.08
54,79	Сапрыкин Иван 98 Брнл	6	Саранск	7.08
55,09	Либов Константин 99 М	2	Москва	9.06
55,67	Кукалев Александр 98 Орб	з	Смоленск	24.06

### 400 м с/б

54,74	Бакай Алексей 99 Кр	7	Краснодар	24.05
55,17	Рубцов Артем 98 М-Орб	9	Краснодар	24.05

### 2000 м с/п

6.04,43	Ракчеев Дмитрий 98 Рз	1	Смоленск	24.06
6.09,64	Коннов Никита 98 М.о.	2	Саранск	7.08
6.09,65	Сосегов Максим 98 Крв	3	Саранск	7.08
6.11,51	Дмитриев Никита 98 Крс	4	Саранск	7.08
6.12,79	Калашников Юрий 99 Кр	1	Краснодар	6.06
6.15,38	Василенко Вадим 00 Влдв	5	Саранск	7.08
6.17,19	Лакоза Алексей 98 М	1	Москва	9.06
6.17,70	Чернов Андрей 98 М-Лпц	2	Москва	8.05
6.17,96	Лукьянов Данил 99 Нл	2	Краснодар	3.07
6.18,02	Дрыгин Михаил 98 М	1	Челябинск	30.05

### 100+200+300+400 м

1.55,96	Пермский кр. (Макаров А., Гасимов Р., Драницын Е., Швецов Е.)	1	Чебоксары	04.07
1.56,32	Челябинская о. (Пашнин Д., Демьянец И., Верховых Р., Маркунасов А.)	1	Саранск	08.08
1.57,20	С.-Петербург (Чубеев Д., Харитонов К., Колесов К., Оленковичус И.)	1	Смоленск	25.06
1.57,46	Пензенская о. (Котов А., Борисов А., Щеголихин Я., Гедаев О.)	2	Чебоксары	04.07
1.57,71	Нижегородская о. (Паутов И., Борисов Р., Ревухин А., Казайкин И.)	3	Чебоксары	04.07
1.57,76	Ульяновская о. (Рысин С., Беляков Д., Григорченко Д., Трифонов А.)	4	Чебоксары	04.07
1.58,04	Челябинская о. (Пашнин Д., Демьянец И., Верховых Р., Маркунасов А.)	2	Смоленск	25.06
1.58,06	Московская о. (Филиппов Е., Кундик Н., Жолтиков Р., Изотов Е.)	3	Смоленск	25.06
1.58,52	Самарская о. (Тимофеев Е., Галочкин Н., Абаимов А., Мартошич Д.)	5	Чебоксары	04.07

### Ходьба 10 км

41.52,62	Слива Захар 98 М	1н	Чебоксары	12.06
41.52,69	Широбокос Сергей 99 Иж	2н	Чебоксары	12.06
41.56,40	Раков Сергей 99 Срн	3н	Чебоксары	12.06
42.06	Мерцалов Андрей 98 Пнз	4	Мис	9.05
42.32,60	Кулягин Петр 98 Срн	4н	Чебоксары	12.06
43.45	Ильяев Салават 00 Срн	3н	Чебоксары	6.09

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

43.52,69	Чесноков Сергей 98 Срн	6н	Чебоксары	12.06
44.02	Никитин Александр 98 М	8	Мис	9.05
44.17	Урунчиков Евгений 98 Пнз	9	Мис	9.05
44.17,09	Любавин Михаил 98 М	7н	Чебоксары	12.06

## Высота

2,10	Михайлов Никита 98 Кншм	1	Саранск	7.08
2,08	Абольский Алексей 98 Омск	3	Краснодар	24.05
2,06	Гайнутдинов Азат 99 Кз	2	Смоленск	25.06
2,06п	Бобков Дмитрий 00 Кншм	1	Кинешма	5.12
2,06	Фадеев Алексей 00 Прсл	2	Кинешма	5.12
2,05	Курбанов Никита 99 Влг	1н	Краснодар	7.06
2,02п	Рудник Матвей 99 Кмрв	1н	Иркутск	18.01
2,02	Вербан Никита 98 СПб	8	Краснодар	24.05
2,02	Нейленко Дмитрий 98 Кр	2н	Краснодар	7.06
2,02	Фатьянов Александр 98 СПб	1	С.-Петербург	7.06
2,02	Попов Григорий 98 Л.о.	5	Смоленск	25.06

## Шест

5,20	Акиншин Денис 98 М	1	Смоленск	24.06
4,80	Мицкий Дмитрий 98 М, ФСО	2	Саранск	6.08
4,70п	Хамидов Артур 98 М, ФСО	3	Москва	20.01
4,65	Горлов Илья 98 Кр	3	Саранск	6.08
4,40	Смахтин Алексей 99 М	4	Москва	12.05
4,35п	Чашилов Сергей 98 М.о.	4	Смоленск	29.01
4,35п	Дударев Глеб 98 Омск	5	Смоленск	29.01
4,30	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	м	Чебоксары	10.06
4,20	Башков Александр 98 Блг	м	С.-Петербург	15.02
4,20	Рудобаба Виталий 99 М, ФСО	5	Москва	12.05
4,20	Банис Егор 99 Л.о.	4	Саранск	6.08

## Длина

7,62	Тимофеев Евгений 98 Смр	2	Краснодар	23.05
7,28	Сардарян Эдуард 99 Кр	1	Краснодар	3.07
7,09	Попов Андрей 98 Кнг	1н	Петрозаводск	7.06
7,07	Лукашин Алексей 98 Рз	2	Саранск	7.08
7,05	Игнатьев Олег 98 М	1	Москва	9.06
7,04	Мирзоянц Олег 98 Р/Д	2	Краснодар	3.07
6,94	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	м	Кали	17.07
6,92	Грязнов Егор 98 М	1	Москва	14.05
6,91	Плакунов Денис 98 Н-Н	2	Чебоксары	3.07
6,90	Кузнецов Артем 98 Влг	1	Волгоград	10.06

## Тройной

15,11	Аюпов Ильдар 98 Дз	1	Саранск	8.08
15,10	Грязнов Егор 98 М	1	Москва	8.06
15,04	Лагутин Денис 98 Смл	2	Смоленск	25.06
15,04	Мирзоянц Олег 98 Р/Д	1	Краснодар	4.07
15,00	Марков Валерий 98 Смр	кв	Саранск	7.08
14,90	Шиша Сергей 98 СПб	3	Смоленск	25.06
14,83	Ткачев Сергей 98 Влг	1н	Волгоград	11.06
14,70	Чихачев Алексей 98 Кр	кв	Саранск	7.08
14,55	Тимофеев Евгений 98 Смр	5	Краснодар	24.05
14,50п	Сардарян Эдуард 99 Кр	7	Смоленск	30.01

## Результаты с ветром более 2 м/с

15,03	Шиша Сергей 98 СПб	1	Владимир	4.07
-------	--------------------	---	----------	------

## Ядро (5 кг)

18,71	Глазков Роман 98 М, ФСО	1	Саранск	6.08
17,84	Яшвили Матвей 00 М	1	Москва	21.05
17,73	Кириллов Илья 98 Ект	1н	Челябинск	30.05
17,35п	Волков Григорий 98 Ств	2	Смоленск	28.01
17,08	Капушев Тимерлан 98 М	2	Владимир	3.07
16,64	Гаврилов Михаил 98 М	3	Смоленск	23.06
16,08	Шибанов Максим 98 М	6	Смоленск	23.06
16,05п	Бандюков Кирилл 99 Кмрв	5	Смоленск	28.01
16,02	Золотарев Владимир 99 СПб	5	Саранск	6.08
16,00	Магомедкадиев Руслан 99 Влг	м	Адлер	9.09

## Диск (1,5 кг)

53,83	Кислица Алексей 99 М-Р/Д	1	Смоленск	25.06
53,77	Антонов Кирилл 98 М	2	Смоленск	25.06
51,72	Ефремов Константин 99 М	1	Владимир	4.07
51,28	Лопырев Дмитрий 99 Ств	3	Смоленск	25.06
49,37	Бандюков Кирилл 99 Кмрв	1н	Сочи	23.04

49,06	Волков Григорий 98 Ств	4	Саранск	7.08
48,47	Глазков Роман 98 М, ФСО	5	Саранск	7.08
48,17	Кирилов Илья 98 Ект	5	Смоленск	25.06
47,54	Балаюш Александр 98 М.о.	6	Саранск	7.08
47,14	Бондарчук Данил 00 М.о.	1	Пенза	27.08

## Молот (5 кг)

78,01	Данилов Данил 98 Ств	1	Смоленск	24.06
71,90	Евгеньев Илья 98 М, ФСО	1	Москва	14.05
66,24	Соколов Никита 98 М.о.	2н	Сочи	23.02
65,01	Суханов Михаил 99 Ств	1	Краснодар	3.07
64,10	Полов Евгений 98 Р/Д	1н	Краснодар	7.06
63,33	Лесных Иван 98 Ств	2	Смоленск	24.06
61,74	Шилков Дмитрий 98 Н-Н	3н	Сочи	23.02
61,25	Слепушкин Дмитрий 98 Смр	4	Смоленск	24.06
60,86	Клык Олег 99 М.о.	2	Ерино	12.06
60,75	Дунгерев Иван 99 Ств	6	Смоленск	24.06

## Копье (700 г)

70,68	Зеленкин Александр 98 М	1	Смоленск	24.06
69,86	Тузев Илья 99 СПб	2	Смоленск	24.06
64,98	Пикус Денис 98 Р/Д	2н	Сочи	23.02
64,21	Иордан Захар 99 М-М.о.	3	Саранск	8.08
61,47	Костин Дмитрий 99 Влг	4	Саранск	8.08
59,72	Фоменко Кирилл 99	3н	Сочи	23.02
59,70	Саралидзе Рамазан 98 Крым	4н	Сочи	23.02
59,25	Симанов Егор 99 Смр	4	Смоленск	24.06
58,13	Никитин Александр 98 СПб	6н	Сочи	23.02
58,00	Мурашко Алексей 98 Брн	2н	Смоленск	6.06

## Десятиборье (юношеское)

7271	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	1н	Чебоксары	10.06 (11,52-6,32-15,15-1,88-50,93-14,84-42,74-4,30-48,49-4,30,40)
7075	Плохой Евгений 98 Смф	1н	Адлер	13.05 (11,04-6,85-12,54-1,82-49,29-14,16-32,70-3,60-53,82-4,38,83)
6805	Чалов Никита 98 Ир	2	Саранск	7.08 (11,48-6,31-14,94-1,82-52,41-14,61-43,08-4,00-46,19-5,13,82)
6586	Руснак Никита 98 Брн	3н	Чебоксары	10.06 (12,01-6,42-13,60-1,94-53,75-15,14-39,59-3,90-43,40-4,55,85)
6348	Силютин Кирилл 98 Кр	1	Краснодар	4.07 (12,05-6,19-12,97-1,90-54,43-15,10-38,50-3,30-48,96-4,52,61)
6314	Мазикин Алексей 98 Ств	2	Краснодар	4.07 (11,86-5,78-13,00-1,84-52,19-15,80-31,00-3,80-45,30-4,32,11)
6164	Стрельченко Александр 98 м-Ярс	3	Краснодар	4.07 (11,86-6,16-12,74-1,78-53,78-14,80-34,20-3,60-36,70-4,48,53)
6042	Магомедкадиев Руслан 99 Влг	3н	Адлер	10.09 (12,36-5,85-16,00-1,67-55,14-16,71-37,63-3,80-50,86-5,09,40)
6039	Лыкашев Максим 98 Брн-Смл	4н	Адлер	10.09 (12,60-6,12-12,83-1,73-54,24-15,88-36,74-3,70-38,50-4,31,97)
5969	Простомолотов Георгий 98 М	1	Москва	8.05 (11,67-5,67-12,94-1,74-54,68-16,03-35,80-3,40-47,91-5,00,07)

## Девушки 100 м

11,74	Виноградская Ольга 99 М	1з1	Тбилиси	27.07
11,86	Миллер Полина 00 Брнл	1	Пенза	27.08
11,93	Никитина Анастасия 99 Чл	3з2	Алма-Ата	25.07
12,02	Вахрушева Екатерина 98 К-У	1н	Челябинск	30.05
12,02	Курбакова Ирина 00 Срн	2	Пенза	27.08
12,07	Граудынь Полина 98 М	п	Саранск	6.08
12,08	Еремеева Анастасия 98 М.о.	2	Владимир	3.07
12,10	Ольховская Ольга 98 СПб	п	Саранск	6.08
12,12	Горлова Виктория 01 М.о.	з	Пенза	27.08
12,14	Жолобова Анастасия 98 Влг	1н	Краснодар	6.06

## Результаты с ветром более 2 м/с

11,00	Вахрушева Екатерина 98 К-У	п	Саранск	6.08
12,00	Еремеева Анастасия 98 М.о.	п	Саранск	6.08
12,01	Жолобова Анастасия 98 Влг	1	Краснодар	3.07
12,08	Ольховская Ольга 98 СПб	4	Саранск	6.08

## 200 м

23,97	Григорьева Анна 98 М, ФСО	2з7	Чебоксары	5.08
24,09	Никитина Анастасия 99 Чл	2з1	Алма-Ата	26.07
24,21	Виноградская Ольга 99 М	1	Владимир	4.07

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

24,34	Вахрушева Екатерина 98 К-У	п	Смоленск	24.06
24,43	Жолобова Анастасия 98 Влг	п	Смоленск	24.06
24,44	Миллер Полина 00 Брнл	п	Смоленск	24.06
24,46	Еремеева Анастасия 98 М.о.	п	Смоленск	24.06
24,74	Граудинь Полина 98 М	з	Саранск	7.08
24,80	Ольховская Ольга 98 СПб	з	Саранск	7.08
25,07	Малышева Анастасия 00 Кр	7	Саранск	7.08

## 400 м

55,21	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	1	Смоленск	23.06
56,11	Заварзина Анжелика 98 Влг	1н	Волгоград	10.06
56,24	Ряднова Олеся 99 Блг	з	Смоленск	23.06
56,51	Шубина Виктория 99 Кмрв	2	Смоленск	23.06
56,51	Кузминчук Олеся 98 СПб	з	Смоленск	23.06
56,57	Никитина Анастасия 99 Чл	3з1	Тбилиси	29.07
56,64	Еремеева Анастасия 98 М.о.	з	Смоленск	23.06
56,96	Чернышева Виктория 98 М.о.	з	Смоленск	23.06
57,03	Чапкаева Валерия 98 Чл	5	Смоленск	23.06
57,11	Коротынская Софья 99 Ю-С	з	Смоленск	23.06

## 800 м

2.04,53	Алексеева Екатерина 98 М-Ств	1	Чебоксары	26.06
2.07,67	Заварзина Анжелика 98 Влг	2	Краснодар	24.05
2.09,26	Герасимова Анастасия 98 Срт	3	Саранск	7.08
2.09,82	Родиошкина Ольга 01 Ир	2	Смоленск	24.06
2.10,35	Новак Ксения 98 Кр	4	Саранск	7.08
2.10,88	Крикун Наталья 99 Омск	5	Саранск	7.08
2.10,90	Садовникова Мария 99 Л.о.	6	Саранск	7.08
2.11,06	Уткина Мария 98 Ект	1н	Челябинск	31.05
2.11,87	Костылева Ксения 98 Чл	1	Челябинск	11.07
2.12,16	Данилова Анна 00 Чл	2	Челябинск	11.07

## 1500 м

4.29,32	Заварзина Анжелика 98 Влг	1	Саранск	8.08
4.29,78	Мишарина Ирина 98 Ект	2	Саранск	8.08
4.30,05	Костылева Ксения 98 Чл	1	Смоленск	25.06
4.30,25	Мендаева Лилия 00 Югра	1н	Челябинск	30.05
4.30,84	Лихачева Юлия 98 Абк	2	Смоленск	25.06
4.33,37	Жукова Полина 98 СПб	4	Саранск	8.08
4.33,61	Уткина Мария 98 Ект	2н	Челябинск	30.05
4.35,82	Муртузалиева Марьям 99 М	1	Москва	8.06
4.36,08	Алгаева Алина 99 Кз	4	Смоленск	25.06
4.36,41	Жучкова Лариса 98 Нс	6	Смоленск	25.06

## 3000 м

9.43,96	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Смоленск	23.06
9.52,00	Костылева Ксения 98 Чл	2	Саранск	6.08
9.52,75	Сергеева Елена 99 Срн	3	Саранск	6.08
9.53,75	Лунева Полина 98 Хб	4	Саранск	6.08
9.55,81	Муртузалиева Марьям 99 М	3	Смоленск	23.06
9.56,06	Рыжкина Юлия 98 Крг	4	Смоленск	23.06
10.00,06	Кадашева Сабрина 00 Влдв	5	Саранск	6.08
10.02,18	Кузнецова Ксения 00 Ект	6	Саранск	6.08
10.02,50	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Иркутск	5.06
10.03,77	Тараканова Полина 99 Ярс	7	Саранск	6.08

## 100 м с/б (762 мм)

13,75	Клещева Кристина 99 Чл	1	Тбилиси	1.08
13,79	Червинская Вероника 98 Ект	з	Саранск	7.08
13,93	Катюрина Маргарита 98 М.о.	1	Ерино	12.06
14,15	Болдырева Ирина 01 М.о.	1	Пенза	27.08
14,24	Юрасова Анна 98 М	1	Москва	13.05
14,35	Амеличкина Виктория 98 Иж	м	Чебоксары	9.06
14,38	Хасаншина Айгуль 98 Кз	1	Чебоксары	4.07
14,40	Мешкова Юлия 98 Брнл	м	Чебоксары	9.06
14,46	Попович Дарья 98 Кр	м	Чебоксары	9.06
14,49	Громова Валерия 00 СПб	1	С.-Петербург	2.06
14,49	Айметдинова Ляйсан 98 Ул	з	Саранск	7.08

## 100 м с/б

14,44	Червинская Вероника 98 Ект	7	Жуковский	19.07
14,51	Юрасова Анна 98 М	3	Краснодар	23.05

## 400 м с/б

60,08	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Саранск	7.08
-------	------------------------	---	---------	------

61,11	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	2	Саранск	7.08
61,78	Ельянкова Ирина 98 Н-Т	3	Саранск	7.08
61,91	Кавешникова Елена 98 Ект	4	Саранск	7.08
61,97	Духова Мария 98 М.о.	5	Саранск	7.08
62,64	Викторова Ольга 00 СПб	6	Саранск	7.08
62,85	Лопунова Екатерина 98 СПб	7	Саранск	7.08
63,51	Полубоярова Екатерина 00 Кр	4=	Краснодар	24.05
63,51	Дегтярева Лилия 98 Р/Д	4=	Краснодар	24.05
63,55	Баулина Ирина 99 Врж	3	Владимир	4.07

## 2000 м с/п

6.39,44	Махрова Анастасия 99 Хб	1	Саранск	7.08
6.43,25	Рыжкина Юлия 98 Крг	2	Саранск	7.08
6.45,61	Тропина Анна 98 К-У	3	Саранск	7.08
6.49,13	Кадашева Сабрина 00 Влдв	4	Саранск	7.08
6.51,51	Симонова Александра 98 Чл	2	Челябинск	30.05
6.52,71	Жучкова Лариса 98 Нс	5	Саранск	7.08
7.00,39	Белоконова Надежда 98 Хб	3	Челябинск	30.05
7.02,55	Рябова Вероника 99 Крг	5	Смоленск	24.06
7.08,24	Михайлова Оксана 99 СПб	7	Смоленск	24.06
7.12,09	Аникеева Анастасия 99 М.о.	8	Смоленск	24.06

## 100+200+300+400 м

2.12,92	Московская о. (Катюрина М., Еремеева А., Чернышева В., Алексеева Е.)	1	Саранск	08.08
2.13,52	Волгоградская о. (Дородникова Н., Есина А., Жолобова А., Заварзина А.)	1	Краснодар	03.07
2.13,65	Челябинская о. (Усольцева Е., Клещева К., Чапкаева В., Никитина А.)	2	Саранск	08.08
2.13,79	Свердловская о. (Червинская В., Кирьянова Н., Кавешникова Е., Вахрушева Е.)	3	Саранск	08.08
2.14,03	Московская о. (Чернышова В., Еремеева А., Ситникова А., Катюрина М.)	1	Смоленск	25.06
2.15,31	Краснодарский кр. (Малышева А., Лукьяненко П., Полубоярова Е., Петина Д.)	2	Смоленск	25.06
2.15,39	С.-Петербург (Лопунова Е., Викторова О., Кузминчук О., Ольховская О.)	4	Саранск	08.08
2.15,48	С.-Петербург (Собколова И., Ольховская О., Кузминчук О., Викторова О.)	3	Смоленск	25.06
2.15,55	Челябинская о. (Данилова А., Клещева К., Никитина А., Белогузова Д.)	4	Смоленск	25.06
2.15,90	Краснодарский кр. (Малышева А., Лукьяненко П., Новак К., Петина Д.)	5	Саранск	08.08

## Ходьба 5 км

22.05,17	Смердова Яна 98 Пнз	1	Саранск	8.08
22.10,90	Елисеева Ольга 98 Срн	2	Саранск	8.08
22.18,16	Колесниченко Маргарита 98 Срн	2	Чебоксары	12.06
22.50,03	Липанова Юлия 99 Срн	3	Саранск	8.08
22.59,21	Булдыгина Ксения 98 Чл	4	Чебоксары	12.06
22.59,24	Евишева Екатерина 98 Срн	5	Чебоксары	12.06
23.19,25	Мелентьева Дарья 98 Кмрв	4	Саранск	8.08
23.23,63	Кулешова Виктория 00 Срн	6	Чебоксары	12.06
23.49,23	Матвеева Вера 99 Кмрв	9	Чебоксары	12.06
23.50,83	Ермошкина Кристина 99 Срн	10	Чебоксары	12.06

## Высота

1,84	Преснякова Алиса 98 СПб	1	Смоленск	24.06
1,84	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	2	Смоленск	24.06
1,82п	Ульянова Валентина 00 Брнл	2	Смоленск	30.01
1,80	Приходкова Екатерина 99 Орб	1	Тбилиси	30.07
1,79п	Лизавенко Елена 98 Тмн	3	Смоленск	30.01
1,78п	Одинцова Алена 98 Н-Н	м	С.-Петербург	15.02
1,78п	Погодина Дарья 99 Ивн	1	Кинешма	5.12
1,75п	Головина Кристина 99 Кр	1н	Волгоград	17.01
1,78п	Погодина Дарья 99 Ивн	4	Смоленск	30.01
1,75п	Шевченко Анна 99 СПб	2	С.-Петербург	3.02
1,75	Орехова Полина 99 М	1	Москва	12.05
1,75	Лаврентьева Надежда 99 М	2	Москва	12.05
1,75	Слепова Дарья 00 М	6	Краснодар	24.05
1,75	Макарова Татьяна 00 Кз	м	Саранск	7.08

## Шест

4,20	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	1	Тбилиси	1.08
4,10	Кнороз Полина 99 СПб	1	С.-Петербург	18.07

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

4,05п	Никонова Валерия 98 Ир	2	Смоленск	28.01
4,00п	Фахрутдинова Милана 98 М, ФСО	3	Смоленск	28.01
4,00п	Брянчина Екатерина 98 М	5	Москва	7.02
4,00	Вологина Дарья 99 Ир	3	Иркутск	21.05
4,00	Слесаренко Яна 98 Р/Д	1	Краснодар	3.07
3,90п	Пышинская Александра 98 М	4	Москва	20.01
3,80	Гатаулина Аксана 00 М	1	Москва	21.05
3,80	Гладкова Елена 98 Чл	5	Саранск	6.08

## Длина

6,23	Лукьяненко Полина 98 Кр	1	Краснодар	3.07
6,03	Горлова Виктория 01 М.о.	1	Туапсе	9.09
6,02	Скобел Александра 99 М.о.	1	Ерино	12.06
5,92	Белевская Маргарита 99 Кр	кв	Саранск	6.08
5,89	Кузовкина Наталья 98 Влдв	кв	Саранск	6.08
5,87п	Долнина Валентина 98 Н-Н	2	Смоленск	29.01
5,87	Подобаева Арина 99 СПб	4	С.-Петербург	9.06
5,83п	Красина Александра 98 Брн	3	Смоленск	29.01
5,78	Подгорнова Алина 99 Кр	м	Краснодар	4.07
5,75п	Адасько Диана 99 Як	м	С.-Петербург	15.02

## Результаты с ветром более 2 м/с

5,96	Кузовкина Наталья 98 Влдв	2	Саранск	7.08
------	---------------------------	---	---------	------

## Тройной

13,23п	Красина Александра 98 Брн	1	Смоленск	29.01
13,04	Кузнецова Алина 98 Влг	1	Смоленск	25.06
12,91	Дрожилина Елена 98 М, ФСО	2	Смоленск	25.06
12,76	Скобел Александра 99 М.о.	3	Смоленск	25.06
12,48	Буренина Евгения 99 Спр	1	Чебоксары	4.07
12,44	Есина Александра 99 Влг	2н	Волгоград	11.06
12,42	Дородникова Наталья 98 Влг	3н	Волгоград	11.06
12,42	Белевская Маргарита 99 Кр	2	Краснодар	4.07
12,38п	Долнина Валентина 98 Н-Н	5	Новочебоксарск	6.02
12,06	Абгарян Вероника 99 Чл	1	Челябинск	31.05

## Ядро (3 кг)

15,90	Соколова Полина 00 М	1н	Сочи	24.04
15,85п	Трофимец Снежана 99 М	1	Смоленск	29.01
15,85	Чернобыль Валерия 98 М	1	Москва	8.06
15,57	Шумихина Екатерина 99 Уфа	2	Москва	13.05
15,41	Валемеева Мадина 99 Кз	1	Саранск	6.08
15,21	Чернега Полина 98 Ект	1н	Челябинск	30.05
15,18	Ольхова Ксения 98 М	2	Москва	8.06
14,94	Лысенко Елена 00 Кр	4	Смоленск	23.06
14,73	Коваленко Наталья 99 Влг	6	Смоленск	23.06
14,54	Миронова Диана 00 Р/Д	кв	Саранск	6.08

## Диск

51,91	Белякова Алена 98 Кр	1н	Краснодар	7.06
44,41	Игнатъева Виолетта 02 Ств	2	Смоленск	25.06
44,22	Соколова Полина 00 М	3	Смоленск	25.06
43,54	Чернега Полина 98 Ект	4	Смоленск	25.06
43,42	Степакова Юлия 98 Ств	2	Саранск	7.08
42,77	Мельникова Александра 98 М	1	Москва	9.06
42,00	Мурашова Виктория 98 М	3	Ерино	25.07
41,27	Запольская Елизавета 98 М	3	Москва	13.05
41,26	Мальцева Анна 98 Ств	3	Саранск	7.08
41,21	Чернобыль Валерия 98 М	2н	Сочи	23.04

## Молот (3 кг)

71,68	Палкина Софья 98 Спр	1н	Сочи	22.02
67,76	Бородулина Анастасия 98 М	2	Смоленск	24.06
63,10	Григорьева Анна 98 М, ФСО	3	Саранск	8.08
62,30	Шейкина Ксения 98 Ств	1н	Сочи	23.04
61,14	Шипилкина Анна 98 Срн	3н	Сочи	11.02
59,18	Фенько Евгения 99 СПб	5	Смоленск	24.06
58,88	Быкова Ирина 99 М.о.	5н	Сочи	22.02
58,68	Владимирова Оксана 99 М.о.	3	Владимир	3.07
57,99	Крюкова Полина 98 Ярс	3	Москва	9.06
57,96	Азарова Анастасия 98 СПб	7	Смоленск	24.06
57,96	Иванова Дарья 99 Н-Н	кв	Смоленск	24.06

## Копье (500 г)

54,68	Кучина Валерия 98 Лпц	1	Смоленск	25.06
54,62	Адысева Анна 98 М	2	Смоленск	25.06

51,18	Копьева Мария 99 М	1н	Ерино	25.07
49,79	Сочнова Полина 98 М	1н	Сочи	23.02
49,68	Гудкова Валентина 98 Смл	2н	Сочи	23.02
48,92	Иванова Александра 99 М.о.	3	Смоленск	25.06
46,90	Ермилова Валерия 98 Кр	1н	Краснодар	6.06
46,88	Коваленко Наталья 99 Влг	5	Саранск	8.08
44,47	Амеличина Виктория 98 Иж	м	Чебоксары	10.06
44,01	Кадыкова Екатерина 99 Чбк	1	Чебоксары	3.07

## Семиборье (юношеское)

5212	Амеличина Виктория 98 Иж	1н	Чебоксары	10.06
(14,35-1,62-13,90-27,56-5,17-44,47-2,28,47)				
5188	Мешкова Юлия 98 Брнл	2н	Чебоксары	10.06
(14,40-1,65-12,38-26,64-5,35-35,91-2,22,05)				
5121	Абрамова Анастасия 98 Орб	1н	Адлер	10.09
(14,75-1,63-13,60-26,48-5,18-38,11-2,28,48)				
5057	Подгорнова Алина 99 Кр	1	Краснодар	4.07
(15,09-1,65-11,20-26,49-5,78-33,00-2,25,40)				
5022	Макарова Татьяна 00 Кз	1	Саранск	8.08
(14,63-1,75-11,54-26,33-5,00-33,76-2,28,83)				
5010	Кожухова Анастасия 99 Брнл	3н	Чебоксары	10.06
(15,35-1,65-12,12-27,10-5,34-38,04-2,24,63)				
4970	Попович Дарья 98 Кр	5н	Чебоксары	10.06
(14,46-1,71-12,34-27,79-5,22-37,07-2,35,36)				
4927	Валемеева Мадина 99 Кз	6н	Чебоксары	10.06
(14,78-1,59-13,94-26,53-4,67-35,69-2,26,79)				
4869	Варламова Анастасия 98 Блг	3н	Адлер	10.09
(15,01-1,63-11,75-27,09-5,48-34,23-2,32,85)				
4809	Кириллова Елизавета 00 Кз	2	Чебоксары	4.07
(15,34-1,62-11,06-26,36-5,40-30,10-2,26,45)				◆

www.RUNNERCENTER.ru

## Центр беговой экипировки



**Adrenaline GTS 15** – продолжение легендарной модели беговой обуви. В отличие от предыдущей модели впервые использован по всей подошве адаптивный композитный материал BioMogo DNA, который имеет улучшенные амортизационные качества. Кроссовки стали легче и более гибкие. Верх обуви изготовлен по принципу перчатки, с минимальным количеством швов. Adrenaline с поддержкой стопы (гиперпронаторов) – лучший выбор для бегунов.



**BROOKS RAVENNA 6**. Тренировочная модель обуви с умеренной поддержкой свода стопы. По сравнению с предыдущей моделью верх стал более облегчающим, незначительно усилена пятка. Использование адаптивной системы амортизации DNA BioMogo в подошве обеспечивает оптимальный комфорт, распределяя ударную нагрузку при любой скорости бега. Omega Flex канавки добавляют кроссовкам хорошую гибкость и стабильность. Кроссовки могут использоваться для ежедневных тренировок, темповых пробежек, соревнований.



**Brooks PURE GRIT 3**. Кроссовки по-настоящему внедорожные. Агрессивные шестигранные наконечники по всей длине подошвы обеспечивают максимальное сцепление. Встроенная в подошву жесткая и тонкая прослойка Ballistic Rock Shield защищает ногу от камней и веток. Omega Flex канавки для более естественного движения стопы. В подошве используется адаптивная система амортизации BioMogo ДНК, отвечающая потребностям каждого бегуна. Кроссовки получились легкими, отзывчивыми, с комфортной посадкой по стопе. Любители внедорожного бега по достоинству оценят модель!

## Шиповки легкоатлетические



Nike Super Fly R4 Nike LJ 4 Nike HJ3 Nike Victory 2 Nike SD 3

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

# 2015 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## Юниоры (1996 года рождения и моложе)

### Мужчины 100 м

10,60	Кузнецов Артем 96 М	1п1	Чебоксары	25.06
10,64	Гладков Николай 97 Р/Д	1	Чебоксары	25.06
10,68	Мустафаев Михаил 97 М.о.	3	Смоленск	5.06
10,70	Чабан Никита 97 Крс	1п3	Чебоксары	25.06
10,71	Верещагин Павел 96 Брнл	2п1	Чебоксары	25.06
10,72	Лямин Кирилл 96 Курск	3	Смоленск	5.06
10,77	Иванов Егор 96 Кр	1з3	Чебоксары	25.06
10,80	Рогов Борис 97 Брнл	4п3	Чебоксары	25.06
10,82	Максимов Руслан 97 Мхч	3	Краснодар	6.06
10,84	Ипатов Максим 97 Ект	1ю	Челябинск	30.05
10,84	Зеленский Андрей 97 Влг	1	Волгоград	10.06
10,84	Чунарев Сергей 96 Як	2з2	Чебоксары	25.06
10,84	Кордо-Сысоев Кирилл 96 Чл	3п1	Чебоксары	25.06

### 200 м

21,13	Лямин Кирилл 96 Курск	1з7	Чебоксары	26.06
21,39	Кухаренко Андрей 97 СПб	1	С.-Петербург	10.06
21,67	Мустафаев Михаил 97 М.о.	2	Чебоксары	26.06
21,69	Кузнецов Артем 96 М	3	Чебоксары	26.06
21,74	Чабан Никита 97 Крс	1ю	Иркутск	5.06
21,76	Ипатов Максим 97 Ект	1ю	Челябинск	31.05
21,78	Черепанов Всеволод 96 Ект	2ю	Челябинск	31.05
21,80	Гладков Николай 97 Р/Д	4	Чебоксары	26.06
21,82	Гиниатуллин Сергей 96 Нс	3	Иркутск	16.08
21,89	Землянский Денис 96 Чл	1ю	Челябинск	10.07

### 400 м

46,18	Краснов Илья 96 Ир	1	Чебоксары	26.06
47,73	Землянский Денис 96 Чл	1ю	Челябинск	30.05
47,73	Балькин Антон 96 Ект	2ю	Челябинск	30.05
47,75	Толоконников Константин 96 Р/Д	2з2	Чебоксары	25.06
47,77	Кухаренко Андрей 97 СПб	5п1	Эскильстуна	17.07
47,85	Ефремов Андрей 96 Лпц	2	Чебоксары	26.06
48,02	Новоторов Владислав 96 СПб	4	Чебоксары	26.06
48,16	Москвин Никита 96 Томск	17	Сочи	28.05
48,16	Фролов Владислав 97 М-Пнз	5	Чебоксары	26.06
48,67	Швецов Евгений 98 Прм	1	Чебоксары	3.07

### 800 м

1.45,76	Толоконников Константин 96 Р/Д	1	Чебоксары	4.08
1.47,45	Холмогоров Константин 96 Прм	1	Чебоксары	26.06
1.49,90	Ханбиков Раиф 96 Влг	1	Краснодар	24.05
1.49,93	Селиванов Илья 97 СПб	1з3	Чебоксары	25.06
1.50,18	Асташкин Павел 96 Пнз	2з3	Чебоксары	25.06
1.50,63	Смольняковский Даниил 98 Ств	2	Краснодар	24.05
1.50,78	Смирнов Михаил 97 СПб	3	Краснодар	24.05
1.51,02	Башкирцев Денис 96 Пнз	11	Ерино	10.07
1.51,29	Замулин Павел 96 Блг	3	Чебоксары	26.06
1.51,67	Валовой Владислав 96 СПб	4	Краснодар	24.05

### 1500 м

3.44,74	Башкирцев Денис 96 Пнз	3	Москва	15.07
3.51,72	Ханбиков Раиф 96 Влг	18	Сочи	28.05
3.51,78	Науменко Дмитрий 96 Чл	1ю	Челябинск	30.05
3.52,94	Плохотников Константин 97 Кр	1	Краснодар	6.06
3.53,12	Рахимов Даниэль 96 М	2	Чебоксары	27.06
3.53,57	Петров Сергей 96 М-Чбк	1	Москва	15.06
3.54,01	Спиридонов Сергей 96 М	2	Москва	15.06
3.54,92	Зарипов Равиль 97 Н-Ч	3	Чебоксары	27.06
3.55,58	Нургалиев Илья 96 Ю-С	4	Чебоксары	27.06
3.56,89	Лепихов Андрей 97 М	11	Москва	23.05

### 3000 м

8.29,30	Плохотников Константин 97 Кр	1	Краснодар	24.05
8.41,97	Лепихов Андрей 97 М	2	Москва	8.05
8.43,47	Валитов Денис 97 Уфа	10	Москва	11.06
8.43,76	Берестовский Никита 99 Ств	1	Смоленск	23.06
8.45,17	Науменко Дмитрий 96 Чл	2	Краснодар	24.05
8.45,46	Кустов Александр 96 Влг	1	Волгоград	10.06
8.46,80	Кириллов Иван 98 Чбк	3	Смоленск	23.06
8.48,79	Никитин Артемий 99 Чл	1	Саранск	6.08

8.49,39	Миронов Артем 98 Пнз	4	Смоленск	23.06
8.49,89	Кропп Андрей 98 СПб	2	Саранск	6.08

### 5000 м

14.40,40	Петров Сергей 96 М-Чбк	1	Чебоксары	25.06
14.43,44	Спиридонов Сергей 96 М	2	Чебоксары	25.06
14.47,69	Тингаев Антон 96 Смр	3	Чебоксары	25.06
14.55,05	Валитов Денис 97 Уфа	4	Чебоксары	25.06
14.56,26	Попов Андрей 97 У-У	5	Чебоксары	25.06
14.56,40	Курбатов Максим 96 Чита	6	Чебоксары	25.06
15.00,50	Пляскин Иван 96 Чл	7	Чебоксары	25.06
15.03,59	Ракаев Ильфат 97 Уфа	8	Чебоксары	25.06
15.05,95	Егоров Геннадий 97 Кз	9	Чебоксары	25.06
15.07,20	Гадельшин Закир 96 Уфа	10	Чебоксары	25.06

### 10 000 м

31.14,50	Петров Сергей 96 М-Чбк	1	Чебоксары	27.06
31.16,94	Спиридонов Сергей 96 М	2	Чебоксары	27.06
31.33,70	Валитов Денис 97 Уфа	3	Чебоксары	27.06
32.28,25	Тингаев Антон 96 Смр	4	Чебоксары	27.06
32.38,38	Гадельшин Закир 96 Уфа	5	Чебоксары	27.06
32.52,78	Сухоненко Вадим 96 Нс	6	Чебоксары	27.06
33.40,14	Сергеев Олег 96 Ю-С	7	Чебоксары	27.06
34.06,54	Лазарев Юрий 96 Кз	8	Чебоксары	27.06
34.10,43	Семенкин Александр 96 Хб	9	Чебоксары	27.06

### 110 м с/6 (99 см)

13,74	Салимуллин Камиль 96 Кз	1	Чебоксары	25.06
13,80	Солодов Сергей 96 СПб	2	Чебоксары	25.06
14,18	Егоров Глеб 97 Ект	3	Чебоксары	25.06
14,23	Новиков Андрей 96 Прм	4	Чебоксары	25.06
14,35	Макаренко Артем 97 Крс	м	Чебоксары	10.06
14,35	Киреев Кирилл 97 Р/Д	2з2	Чебоксары	25.06
14,48	Елисеев Алексей 96 Ул	1ю	Чебоксары	4.07
14,58	Романов Никита 96 Ярс	3з3	Чебоксары	25.06
14,59	Проценко Антон 97 Кр	1ю	Краснодар	6.06
14,64	Лобков Максим 97 Влг	4з3	Чебоксары	25.06

### Результаты с ветром более 2 м/с

13,60	Салимуллин Камиль 96 Кз	1	Эскильстуна	17.07
14,55	Шестопалов Феликс 96 Ств	м	Эскильстуна	19.07

### 400 м с/6

51,40	Логинов Иван 97 М	1	Москва	16.06
52,98	Бобырь Михаил 97 Срт	2	Чебоксары	26.06
53,11	Бережко Владимир 96 Чл	3	Чебоксары	26.06
53,12	Высочин Никита 96 Кмрв	4	Чебоксары	26.06
53,21	Кузнецов Андрей 96 Кр	5	Чебоксары	26.06
53,44	Сатунц Раферти 96 Ств	6	Чебоксары	26.06
53,51	Гапонов Дмитрий 97 Клг	7	Чебоксары	26.06
54,20	Спицын Аркадий 96 Ир	4з2	Чебоксары	25.06
54,23	Кузьминов Андрей 96 Блгв	8	Чебоксары	26.06
54,43	Бондаренко Владимир 96 Кр	4	Краснодар	24.05

### 3000 м с/п

8.54,46	Плохотников Константин 97 Кр	1з1	Эскильстуна	17.07
9.06,16	Нечипорук Константин 96 М.о.-Прм	2	Чебоксары	26.06
9.11,34	Башкирцев Денис 96 Пнз	3	Чебоксары	26.06
9.13,92	Егоров Геннадий 97 Кз	4	Чебоксары	26.06
9.13,99	Барельников Даниил 96 Влг	5	Чебоксары	26.06
9.14,69	Забралов Виталий 96 СПб	1	Краснодар	23.05
9.17,57	Дворецкий Никита 97 СПб	6	Чебоксары	26.06
9.21,49	Урусов Вячеслав 96 М.о.	7	Чебоксары	26.06
9.25,17	Григорьев Сергей 96 Кз	8	Чебоксары	26.06
9.29,67	Кулачихин Андрей 97 Н-Н	9	Чебоксары	26.06

### 4x100 м

41,81	Свердловская о. (Черепанов В., Егоров Г., Пращерук Е., Игнатов М.)	1	Чебоксары	27.06
41,91	Москва (Авдеев М., Карпов А., Дорожнин А., Кузнецов А.)	2	Чебоксары	27.06
42,15	Курская о. (Федоров А., Лямин К., Агибалов А., Абрамов А.)	3	Чебоксары	27.06
42,18	Челябинская о. (Копытов П., ...)	4	Чебоксары	27.06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

42,30	Трегубов Д., Зырянов Д., Кордо-Сысоев К.) Московская о. (Саркисян Г., 5 Чебоксары	27,06
42,49	Кондрашев П., Сторожилов Н., Мустафаев М.) Краснодарский кр. (Верейн А., 6 Чебоксары	27,06
42,99	Трипачка Н., Кузнецов А., Иванов Е.) Пермский кр. (Алексеев В., 7 Чебоксары	27,06
43,01	Новиков А., Полуянов К., Леванов А.) Самарская о. (Колганов В., 8 Чебоксары	27,06
43,12	Сергеев Е., Егоров А., Акимов А.) С.-Петербург (Солодов С., 9 Чебоксары	27,06
43,58	Климов И., Слаутин А., Ндимбе Р.) Воронежская о. (Щеглов А., 10 Чебоксары	27,06
	Лазарев Д., Малащенко А., Трубников И.)	

## 4x400 м

3.08,35	Сборная России (Ефремов А., Кухаренко А., Толоконников К., Краснов И.)	1	Эскильстуна	19,07
3.12,13	С.-Петербург (Кухаренко А., Прокофьев К., Селиванов И., Новоторов В.)	1	Чебоксары	27,06
3.12,16	Сборная России (Ряполов А., Ефремов А., Краснов И., Кухаренко А.)	1з2	Эскильстуна	18,07
3.13,89	Челябинская о. (Чешев М., Бережко В., Копытов П., Землянский Д.)	2	Чебоксары	27,06
3.13,92	Курская о. (Абрамов А., Лямин К., Габриэлов А., Федоров А.)	3	Чебоксары	27,06
3.14,63	Москва (Сатунц А., Фролов В., Салахутдинов В., Железнов А.)	4	Чебоксары	27,06
3.14,78	Свердловская о. (Чебурин М., Пращерук Е., Ризванов Р., Былыкин А.)	5	Чебоксары	27,06

## Ходьба 10 км

40,49	Какаев Иван 97 Срн	3	Мис	9,05
40,59,28	Сарайкин Владислав 97 Срн	2	Эскильстуна	18,07
41,11,14	Краснов Максим 96 Чрн-Чл	1ю	Челябинск	30,05
41,12,68	Мизинов Василий 97 Чл	1	Чебоксары	13,06
41,39,95	Сарайкин Станислав 97 Срн	3	Чебоксары	13,06
41,52,62	Слива Захар 98 М	1н	Чебоксары	12,06
41,52,69	Широбоков Сергей 99 Иж	2н	Чебоксары	12,06
41,53,48	Сергеев Николай 96 Чбк	5	Чебоксары	13,06
41,56,40	Раков Сергей 99 Срн	3н	Чебоксары	12,06
42,06	Мерцалов Андрей 98 Пнз	4	Мис	9,05

## Высота

2,24	Спицын Илья 96 СПб	1	Чебоксары	27,06
2,22	Лысенко Данил 97 М.о.-Уфа	4	Сочи	29,05
2,17п	Смолинов Егор 97 М, ФСО	1	Новочебоксарск	5,02
2,12	Мрыхин Александр 96 Р/Д	2	Краснодар	24,05
2,12	Анощенков Сергей 96 М	2	Москва	16,06
2,12	Карташов Константин 96 Влдв	3	Чебоксары	27,06
2,11п	Сидоров Денис 96 Ект	1ю	Челябинск	17,01
2,10	Трошкин Владислав 96 Клг	2	Ерино	25,07
2,10	Михайлов Никита 98 Кншм	1	Саранск	7,08
2,09	Мыльников Артем 97 Ярс	5	Чебоксары	27,06

## Шест

5,50	Моргунов Тимур 96 Чл	1	Челябинск	24,07
5,20	Акиншин Денис 98 М	1	Смоленск	24,06
5,11	Щербаков Владимир 97 СПб-Л.о.	1	С.-Петербург	4,09
5,00п	Сурцев Максим 96 Ств	1ю	Волгоград	17,01
4,90п	Мицкий Иван 96 М, ФСО	2	Москва	20,01
4,90	Старуценко Владислав 97 Кр	1ю	Краснодар	6,06
4,80п	Прокопьев Владислав 97 Чл	2ю	Челябинск	16,01
4,80п	Соколов Кирилл 97 Омск	1ю	Иркутск	17,01
4,80	Курносов Александр 97 Чл	2ю	Челябинск	31,05
4,80	Юрков Юрий 97 СПб	3	С.-Петербург	4,07
4,80	Сапрыкин Игорь 97 М	3	Москва	15,07
4,80	Мицкий Дмитрий 98 М, ФСО	2	Саранск	6,08

## Длина

7,96	Ряполов Анатолий 97 Кр	1	Краснодар	23,05
------	------------------------	---	-----------	-------

7,70п	Юнякин Максим 96 Срп	2	Волгоград	26,02
7,67	Маклыгин Мартин 96 Клнг	2	Чебоксары	26,06
7,62	Тимофеев Евгений 98 Смр	2	Краснодар	23,05
7,49п	Носкевич Александр 96 М	2	Москва	20,01
7,46	Кутуев Раиль 96 Орб	3	Чебоксары	26,06
7,42	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	4	Чебоксары	26,06
7,33	Саркисян Гайк 96 М.о.	кв	Чебоксары	25,06
7,28	Сардарян Эдуард 99 Кр	1	Краснодар	3,07
7,25	Воробьев Максим 97 М	6	Москва	15,07

## Тройной

16,15	Маркин Павел 96 Смр	1	Чебоксары	27,06
16,06	Павлов Виталий 97 Влг	2	Чебоксары	27,06
15,76	Обертышев Денис 97 Смр	3	Чебоксары	27,06
15,21	Молотов Артем 97 Орел	4	Чебоксары	27,06
15,19	Казаков Илья 96 Смр	2ю	Чебоксары	4,07
15,11	Аюпов Ильдар 98 Дз	1	Саранск	8,08
15,10	Грязнов Егор 98 М	1	Москва	8,06
15,04	Лагутин Денис 98 Смл	2	Смоленск	25,06
15,04	Мирзоянц Олег 98 Р/Д	1	Краснодар	4,07
15,01п	Шергин Георгий 96 Як	5	Новочебоксарск	6,02

## Результаты с ветром более 2 м/с

15,38	Казаков Илья 96 Смр	3	Краснодар	24,05
-------	---------------------	---	-----------	-------

## Ядро (6 кг)

19,50	Панчехин Сергей 97 Кр	1ю	Сочи	24,04
18,96	Козырев Евгений 96 Врж	2ю	Сочи	24,04
17,82п	Манукян Мушер 96 М	2	Новочебоксарск	4,02
17,81	Сеськин Демьян 97 СПб	3	Краснодар	24,05
17,19	Негов Александр 97 Рз	3ю	Сочи	24,04
16,71	Качанов Максим 97 Врж	4ю	Сочи	24,04
16,66п	Журавлев Владимир 96 Птрз	5	Новочебоксарск	4,02
16,63	Бражников Евгений 97 М	3	Москва	15,06
15,80	Короленко Александр 96 Ств	6	Чебоксары	25,06
15,63	Рыбкин Вадим 97 М.о.	6	Краснодар	24,05

## Ядро

17,20п	Манукян Мушер 96 М	1	Москва	20,01
16,58п	Панчехин Сергей 97 Кр	5	Краснодар	8,02
16,13п	Качанов Максим 97 Врж	1	Смоленск	17,01

## Диск (1,75 кг)

56,30	Рыбкин Вадим 97 М.о.	1ю	Сочи	22,02
54,78	Козырев Евгений 96 Врж	1ю	Сочи	23,04
53,35	Сеськин Демьян 97 СПб	2	Чебоксары	27,06
51,76	Качанов Максим 97 Врж	2ю	Смоленск	6,06
51,12	Кравец Артем 96 М	1	Москва	16,06
50,44	Панчехин Сергей 97 Кр	1ю	Краснодар	7,06
50,24	Негов Александр 97 Рз	2	Москва	16,06
49,81	Фокин Даниил 96 Смр	3ю	Сочи	22,02
46,43	Ткаченко Никита 97 Врж	3ю	Смоленск	6,06
45,44	Слепков Егор 97 Н-Н	6ю	Сочи	22,02

## Молот (5 кг)

77,32	Кузев Юрий 96 Ств	4	Эскильстуна	17,07
77,03	Евсеев Игорь 96 Срн	1	Краснодар	23,05
74,76	Волик Глеб 96 Кр	3	Краснодар	23,05
73,10	Данилов Данил 98 Ств	4	Краснодар	23,05
72,51	Романов Олег 96 СПб	4	Чебоксары	26,06
69,06	Некипорец Петр 97 Ств	4ю	Сочи	23,02
66,00	Кузьменко Георгий 96 М	5ю	Сочи	23,02
64,94	Чаллыгин Максим 97 Кр	5ю	Сочи	11,02
63,79	Евгеньев Илья 98 М	7	Краснодар	23,05
63,33	Щеколюков Никита 97 М.о.	7ю	Сочи	23,02

## Копье

75,15	Николаев Егор 96 М-СПб	3	Лиепая	9,05
74,09	Панасенков Владислав 96 М.о.-Смл	8	Эскильстуна	18,07
67,99	Эмурлаев Руслан 97 Ств	3	Чебоксары	26,06
67,70	Шапринский Анатолий 97 Ств	2	Краснодар	24,05
67,34	Халитов Айдар 96 Х-М	3ю	Сочи	23,02
66,62	Тухватуллин Дамир 97 Иж	4	Чебоксары	26,06
65,87	Филиппов Иван 96 М.о.-Смл	5ю	Сочи	23,02
64,83	Бездольный Борис 97 Кр	6ю	Сочи	23,02
64,30	Бубнов Вадим 97 Кр	2ю	Сочи	24,04
63,95	Поляничков Виталий 97 Саки	6	Чебоксары	26,06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

## Десятиборье (юниорское)

7614	Шестопалов Феликс 96 Ств	5	Эскильстуна	19.07
	(11,28-6,95-12,76-1,97-49,32-14,55-39,11-4,50-56,70-4.30,87)			
7402	Макаренко Артем 97 Крс	2ю	Чебоксары	10.06
	(11,04-7,12-14,73-1,88-50,43-14,35-31,38-4,60-49,85-4.45,58)			
7043	Плечов Роман 96 Птрз	1ю	Адлер	9.09
	(11,40-7,16-14,60-2,00-52,76-15,54-41,82-3,80-45,00-4.54,23)			
6978	Серезжин Сергей 96 Клг	2ю	Адлер	9.09
	(11,65-7,15-11,74-1,94-52,03-14,86-37,20-4,30-44,11-4.42,41)			
6781	Коротков Никита 97 Брн	3ю	Чебоксары	10.06
	(11,24-6,55-12,65-1,88-52,28-14,77-39,35-3,90-42,28-4.50,61)			
6750	Левковский Андрей 97 Кмрв	2ю	Адлер	13.05
	(11,42-6,97-13,88-1,97-52,55-15,66-33,93-3,50-45,52-4.43,66)			
6698	Молев Александр 97 Влг	4ю	Адлер	9.09
	(11,66-6,70-13,17-1,94-52,44-15,62-37,63-3,80-41,80-4.40,11)			
6621	Эмурлаев Руслан 97 Ств	6ю	Адлер	9.09
	(11,93-5,97-13,42-1,73-52,42-16,15-30,64-4,30-63,05-4.32,46)			
6504	Цыганенко Денис 97 Ир	4ю	Адлер	13.05
	(11,64-6,47-11,67-1,94-51,53-15,06-26,51-3,80-44,82-4.37,22)			
6361	Мильников Артем 97 Ярс	7ю	Адлер	9.09
	(12,06-6,46-11,56-2,00-54,16-15,73-33,70-3,90-41,77-4.43,43)			

## Женщины

### 100 м

11,47	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1з4	Эскильстуна	16.07
11,74	Виноградская Ольга 99 М	1з1	Тбилиси	27.07
11,81	Глебова Карина 96 Ю-С	2	Чебоксары	25.06
11,82	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	3	Чебоксары	25.06
11,86	Миллер Полина 00 Брнл	1	Пенза	27.08
11,93	Никитина Анастасия 99 Чл	3з2	Алма-Ата	25.07
11,99	Петрищева Юлия 97 Курск	1ю	Смоленск	5.06
12,02	Вахрушева Екатерина 98 К-У	1н	Челябинск	30.05
12,02	Курбакова Ирина 00 Срн	2	Пенза	27.08
12,06	Зелих Виктория 97 Кр	1ю	Краснодар	6.06

### 200 м

23,97	Григорьева Анна 98 М, ФСО	2з7	Чебоксары	5.08
23,99	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	2	Чебоксары	24.07
24,07	Беднова Анастасия 96 Влд	1ю	Смоленск	6.06
24,09	Никитина Анастасия 99 Чл	2з1	Алма-Ата	26.07
24,21	Виноградская Ольга 99 М	1	Владимир	4.07
24,34	Вахрушева Екатерина 98 К-У	п	Смоленск	24.06
24,39	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1з1	Чебоксары	26.06
24,43	Жолобова Анастасия 98 Влг	п	Смоленск	24.06
24,44	Миллер Полина 00 Брнл	п	Смоленск	24.06
24,46	Еремеева Анастасия 98 М.о.	п	Смоленск	24.06

### 400 м

53,04	Беднова Анастасия 96 Влд	1	Чебоксары	26.06
54,71	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	2	Чебоксары	26.06
54,87	Цаплина Валерия 97 Крв-Ект	3	Чебоксары	26.06
55,04	Кондрашкина Юлия 97 Брнл-Кр	4	Чебоксары	26.06
55,21	Алексеева Екатерина 98 М.о.-Ств	1	Смоленск	23.06
55,53	Валитова Рамила 96 Кз	19	Сочи	28.05
55,61	Сазанова Екатерина 96 Мрм	20	Сочи	28.05
55,72	Пузик Инна 97 Спр	5	Чебоксары	26.06
55,80	Передунова Татьяна 96 Влг	1	Волгоград	10.06
55,90	Чуприкова Юлия 97 Брн	6	Чебоксары	26.06

### 800 м

2.04,53	Алексеева Екатерина 98 М.о.-Ств	1	Чебоксары	26.06
2.06,72	Прахова Наталья 97 Ект	2	Чебоксары	26.06
2.06,97	Толмачева Екатерина 97 Мрм	19	Ерино	10.07
2.07,18	Передунова Татьяна 96 Влг	1	Волгоград	11.06
2.07,67	Заварзина Анжелика 98 Влг	2	Краснодар	24.05
2.09,21	Жадаева Алена 96 Срл	5	Чебоксары	26.06
2.09,26	Герасимова Анастасия 98 Срл	3	Саранск	7.08
2.09,27	Цыганова Елизавета 97 М.о.	8	Ерино	6.06
2.09,58	Мельникова Алена 96 Ярс-СПб	3з3	Чебоксары	25.06
2.09,75	Морозова Виктория 96 Иж	2з4	Чебоксары	25.06

### 1500 м

4.29,32	Заварзина Анжелика 98 Влг	1	Саранск	8.08
4.29,78	Мишарина Ирина 98 Ект	2	Саранск	8.08
4.30,05	Костылева Ксения 98 Чл	1	Смоленск	25.06
4.30,25	Мендаева Лилия 00 Югра	1н	Челябинск	30.05
4.30,33	Кербис Виктория 97 СПб	1	Чебоксары	27.06

4.30,33	Толмачева Екатерина 97 Мрм	2	Чебоксары	27.06
4.30,84	Лихачева Юлия 98 Абк	2	Смоленск	25.06
4.32,27	Момотова Галина 96 Ств	3	Чебоксары	27.06
4.33,37	Жукова Полина 98 СПб	4	Саранск	8.08
4.33,61	Уткина Мария 98 Ект	2н	Челябинск	30.05

### 3000 м

9.43,96	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Смоленск	23.06
9.52,00	Костылева Ксения 98 Чл	2	Саранск	6.08
9.52,75	Сергеева Елена 99 Срн	3	Саранск	6.08
9.53,75	Лунова Полина 98 Хб	4	Саранск	6.08
9.55,81	Муртузалиева Марьям 99 М	3	Смоленск	23.06
9.56,06	Рыжкина Юлия 98 Крг	4	Смоленск	23.06

### 5000 м

17.37,62	Кошелева Анна 97 Ств	1м	Краснодар	7.06
17.42,08	Донченко Диана 96 Ств	2м	Краснодар	7.06
17.42,50	Сафарова Аида 96 Уфа	1	Чебоксары	27.06
17.53,22	Башкатова Татьяна 97 Курск	2	Чебоксары	27.06
18.09,16	Цох Александра 96 М	1	Москва	16.06
18.14,54	Беспалова Екатерина 97 Смл	1ю	Смоленск	6.06
18.25,39	Кузнецова Анна 97 М	2	Москва	16.06
18.26,52	Соловьева Виктория 96 Чбк	3	Чебоксары	27.06
18.40,52	Силантьева Анна 96 СПб	1	С.-Петербург	9.06
18.41,40	Бочкарева Анна 97 Крс	1н	Иркутск	5.06

### 100 м с/б

13,94	Клещенок Анастасия 96 Кр	1	Чебоксары	25.06
13,94	Борисова Елена 96 Крс	2	Чебоксары	25.06
14,05	Иванова Елизавета 97 Ярс	3	Чебоксары	25.06
14,14	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	м	Адлер	12.05
14,14	Тропина Екатерина 97 Нс	4	Чебоксары	25.06
14,18	Калашникова Анастасия 96 Ств	2з1	Чебоксары	25.06
14,22	Журавлева Полина 97 М-Влд	2	Смоленск	6.06
14,24	Попова Анна 96 М	4з1	Чебоксары	25.06
14,24	Игошкина Дарья 96 Пнз	4з2	Чебоксары	25.06
14,24	Прокофьева Ольга 97 Н-Н	1ю	Чебоксары	4.07

### 400 м с/б

59,15	Устинова Анна 96 М	1	Чебоксары	26.06
59,99	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	2	Чебоксары	26.06
60,08	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Саранск	7.08
60,99	Плахина Ольга 96 М	2	Москва	3.06
61,11	Шахворостова Валерия 98 М-Влд	2	Саранск	7.08
61,78	Ельяшкова Ирина 98 Н-Т	3	Саранск	7.08
61,91	Кавешникова Елена 98 Ект	4	Саранск	7.08
61,97	Духова Мария 98 М.о.	5	Саранск	7.08
62,36	Коневцева Анастасия 96 Чл	1ю	Челябинск	11.07
62,42	Лемякина Ирина 97 Влг	4	Чебоксары	26.06

### 3000 м с/п

10.29,34	Кошелева Анна 97 Ств	5з1	Эскильстуна	16.07
10.30,16	Донченко Диана 96 Ств	1	Чебоксары	26.06
10.43,86	Субботина Алина 96 СПб	3	Чебоксары	26.06
10.55,83	Сафарова Аида 96 Уфа	4	Чебоксары	26.06
11.07,15	Давыдова Александра 97 Н-Н	1ю	Чебоксары	3.07
11.19,77	Папкина Мария 98 М	1	Москва	2.06
11.23,07	Блохина Екатерина 97 Омск	6	Чебоксары	26.06
11.24,69	Белова Екатерина 96 М	3	Краснодар	23.05
11.28,42	Шишова Анастасия 96 Влг	7	Чебоксары	26.06
11.32,52	Круглова Нина 97 СПб	2	С.-Петербург	10.06

### 4x100 м

46,96	Краснодарский кр. (Клещенок А., Зелих В., Кузьмина В., Корецкая С.)	1	Чебоксары	27.06
47,01	Нижегородская о. (Гусева Л., Егменова Т., Козлова Л., Сизова М.)	2	Чебоксары	27.06
47,43	Иркутская о. (Миллер М., Скоробогатова Д., Шнитко А., Елизова К.)	3	Чебоксары	27.06
47,68	Москва (Беломестных Ю., Попова А., Пугачева В., Гаджиева А.)	4	Чебоксары	27.06
48,15	Самарская о. (Авдеева Ю., Куликова Я., Колесникова А., Пузик И.)	5	Чебоксары	27.06
48,19	Курская о. (Малых Д., Петрищева Ю., Шумакова Д., Анащенко А.)	1ю	Смоленск	07.06
48,82	Московская о. (Хамова З., Коморина Е., Хроленок Н., Фоканова Д.)	6	Чебоксары	27.06

# ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

49,31 Московская о. (Хамова З., 2ю Смоленск 07.06  
Грибова А., Коморина Е., Сомонина)

## 4x400 м

3.37,57 Сборная России (Кудрявцева А., 3 Эскильстуна 19.07  
Кондрашкина Ю., Цалпина В., Беднова А.)

3.41,32 Свердловская о. (Соколова А., 1 Чебоксары 27.06  
Макарова А., Прахова Н., Цалпина В.)

3.45,56 Москва (Плахина О., 2 Чебоксары 27.06  
Альмяшева Д., Пересветова А., Устинова А.)

3.52,51 Нижегородская о. (Павликова Е., 3 Чебоксары 27.06  
Шабалова О., Калашникова Е., Тюрина Е.)

3.56,14 Московская о. (Коморина Е., 4 Чебоксары 27.06  
Хамова З., Хроленок Н., Морозова В.)

## Ходьба 10 км

43.36,88 Афанасьева Клавдия 96 Чбк 1 Эскильстуна 16.07

44.01,08 Шаргина Ольга 96 Чл 2 Эскильстуна 16.07

44.07,44 Лосинова Мария 97 Чбк 3 Эскильстуна 16.07

45.48 Смердова Яна 98 Пнз 3 Мис 9.05

46.14,23 Таушканова Анастасия 96 Чл 2 Чебоксары 12.06

47.20 Колесниченко Маргарита 98 Срн 2 Чебоксары 6.09

47.45,49 Чернова Анастасия 96 Чбк 3 Чебоксары 12.06

47.49 Рязанова Лана 98 Пнз 5 Мис 9.05

48.03,76 Мотыкина Елена 96 Нс 4 Чебоксары 12.06

48.16,00 Каграманова Рейхан 97 Кмрв 5 Чебоксары 12.06

## Высота

1,88 Аксенова Наталья 97 Брнл 1 Чебоксары 26.06

1,86 Яковлева Наталья 96 Кз 1 Краснодар 24.05

1,84 Преснякова Алиса 98 СПб 1 Смоленск 24.06

1,84 Ермаченкова Татьяна 98 СПб 2 Смоленск 24.06

1,82п Ульянова Валентина 00 Брнл 2 Смоленск 30.01

1,81п Чурикова Маргарита 97 М 3 Москва 27.01

1,80 Воронина Софья 97 Влг 2 Краснодар 24.05

1,80 Арутюнова Дарья 96 Ярс 1 Ярославль 20.06

1,80 Павлова Мария 96 Кз м Эскильстуна 18.07

1,80 Приходкова Екатерина 99 Орб 1 Тбилиси 30.07

1,79п Лизавенко Елена 98 Тмн 3 Смоленск 30.01

## Шест

4,61 Лутковская Алена 96 Ир 1 Иркутск 21.05

4,20п Захаруткина Мария 96 М, ФСО 1 Москва 20.01

4,20 Бондаренко Елизавета 99 Р/Д 1 Тбилиси 1.08

4,10 Куралесова Татьяна 96 Ств 1ю Краснодар 6.06

4,10 Кнороз Полина 99 СПб 1 С.-Петербург 18.07

4,10 Захарченко Татьяна 97 М 1 Ерино 25.07

4,05п Никонова Валерия 98 Ир 2 Смоленск 28.01

4,00п Галичева Мария 96 Чл 1ю Челябинск 9.01

4,00п Кельгаева Полина 96 Чл 2 Москва 20.01

4,00п Фахрутдинова Милана 98 М, ФСО 3 Смоленск 28.01

4,00п Брянчина Екатерина 98 М 5 Москва 7.02

4,00 Вологина Дарья 99 Ир 3 Иркутск 21.05

4,00 Сурова Анастасия 96 Кз 1ю Чебоксары 3.07

4,00 Слесаренко Яна 98 Р/Д 1 Краснодар 3.07

4,00 Ключева Нина 97 Ир 2 Иркутск 15.08

## Длина

6,33 Селезнева Анастасия 97 Кмрв 1 Краснодар 23.05

6,24 Благовещенская Татьяна 97 СПб 2 С.-Петербург 17.06

6,23 Лукьяненко Полина 98 Кр 1 Краснодар 3.07

6,22 Рыбина Анастасия 97 СПб 3 С.-Петербург 17.06

6,20 Игнатовская Анастасия 96 СПб - Краснодар 23.05

6,12 Корецкая Снежана 96 Кр 3 Краснодар 23.05

6,09п Васейкина Виктория 97 Брн 3 Новочебоксарск 5.02

6,07п Иокст Александра 97 Крс 2ю Иркутск 17.01

6,03 Горлова Виктория 01 М.о. 1 Туапсе 9.09

6,02 Скобел Александра 99 М.о. 1 Ерино 12.06

## Результаты с ветром более 2 м/с

6,25 Игнатовская Анастасия 96 СПб 2 Краснодар 23.05

6,20 Корецкая Снежана 96 Кр 1ю Краснодар 6.06

## Тройной

13,85 Малая Кристина 96 Влг 1 Краснодар 23.05

13,61п Федорова Валерия 96 Ств 1 Новочебоксарск 6.02

13,48 Косолапова Валентина 97 Влг 1 Волгоград 11.06

13,23п Красина Александра 98 Брн 1 Смоленск 29.01

13,04 Кузнецова Алиса 98 Влг 1 Смоленск 25.06  
13,00 Авдеева Екатерина 97 СПб 1 С.-Петербург 10.06  
12,96 Кудзиева Диана 96 Влг 3 Волгоград 29.05  
12,96 Абашева Анастасия 97 Ств 3 Чебоксары 27.06  
12,91 Дрожжилина Елена 98 М, ФСО 2 Смоленск 25.06  
12,78 Благовещенская Татьяна 97 СПб 2 С.-Петербург 10.06

## Ядро

17,23 Безрученко Елена 96 Р/Д 1 Чебоксары 25.06

16,98 Бугакова Алена 97 М-Тв 4 Адлер 29.05

15,26 Чебан Марина 96 СПб 2 С.-Петербург 17.06

14,59 Попова Анастасия 96 М 2 Москва 15.06

14,37 Почитаева Ирина 96 Ир м Чебоксары 9.06

14,24 Моисеева Арина 97 Омск 4 Чебоксары 25.06

13,52 Галахова Валерия 96 М 4 Москва 2.06

13,20 Завалова Анна 97 СПб 2 С.-Петербург 10.06

13,03 Чернобыль Валерия 98 М 9 Жуковский 19.07

12,93 Бубенкова Юлия 97 Тула 1ю Смоленск 6.06

## Диск

54,21 Витюгова Анастасия 97 СПб 3 Эскильстуна 17.07

51,91 Белякова Алена 98 Кр 1н Краснодар 7.06

47,74 Бугакова Алена 97 М-Тв 1 Краснодар 23.05

46,11 Чырева Кира 96 М 3 Москва 11.06

45,98 Крючкова Дарья 96 Влг 2 Чебоксары 27.06

45,29 Деркач Надежда 96 Ств 1 Москва 16.06

44,41 Игнатъева Виолетта 02 Ств 2 Смоленск 25.06

44,40 Минаева Александра 96 Влг 4 Чебоксары 27.06

44,22 Завалова Полина 00 М 3 Смоленск 25.06

43,54 Чернега Полина 98 Ект 4 Смоленск 25.06

## Молот

63,55 Поспелова Наталья 96 Ект 1 Чебоксары 26.06

53,31 Крючкова Дарья 96 Влг 2 Чебоксары 26.06

53,19 Бородулина Анастасия 98 М-Ярс 1 Краснодар 23.05

52,72 Шейкина Ксения 98 Ств 2 Краснодар 23.05

52,30 Черепенкова Вера 96 СПб 2ю Сочи 23.02

52,14 Григорьева Анна 98 М, ФСО 2 Москва 3.06

50,85 Андреева Кристина 97 М.о. 2ю Сочи 11.02

49,85 Дегтярева Яна 96 Р/Д 3 Чебоксары 26.06

49,73 Крюкова Полина 98 Ярс 3 Москва 3.06

49,63 Фенько Евгения 99 СПб 4 Краснодар 23.05

## Копье

53,33 Шевякова Маргарита 96 М, ФСО 1ю Сочи 11.02

51,77 Кучина Валерия 98 Лпц 1 Саранск 8.08

48,94 Почитаева Ирина 96 Ир 2 Чебоксары 27.06

48,78 Казанина Виктория 97 Врж 2ю Сочи 11.02

48,30 Адысева Анна 98 М 8 Ерино 9.07

47,89 Копьева Мария 99 М кв Саранск 7.08

47,68 Чередищенко Маргарита 97 СПб 3 Чебоксары 27.06

47,68 Сочнова Полина 98 М 3 Саранск 8.08

46,88 Коваленко Наталия 99 Влг 5 Саранск 8.08

46,48 Бузанакова Алия 97 СПб 4ю Сочи 23.02

## Семиборье

5613 Павлова Мария 96 Кз 5 Эскильстуна 19.07  
(14,39-1,80-11,42-25,56-5,80-39,77-2.21,76)

5553 Колокольчикова Елизавета 96 СПб 1ю Адлер 13.05  
(14,14-1,71-12,82-25,24-5,88-36,40-2.26,64)

5126 Васейкина Виктория 97 Брн 2ю Чебоксары 10.06  
(15,03-1,62-11,31-26,24-6,02-33,47-2.26,39)

5077 Почитаева Ирина 96 Ир 3ю Чебоксары 10.06  
(15,00-1,65-14,37-27,95-5,30-45,54-2.40,36)

4879 Давыдова Мария 97 М 4ю Чебоксары 10.06  
(15,57-1,62-11,75-27,48-5,43-39,26-2.29,31)

4808 Романченкова Анастасия 97 Кр 5ю Чебоксары 10.06  
(15,73-1,74-10,55-27,36-5,51-34,87-2.34,51)

4798 Корецкая Снежана 96 Кр 1ю Адлер 9.09  
(15,87-1,63-8,85-25,39-5,72-32,08-2.28,54)

4678 Пшичкина Марина 97 Пнз 6ю Чебоксары 10.06  
(15,38-1,68-11,18-27,35-5,49-25,14-2.30,72)

4647 Верещагина Ксения 97 Кмрв 7ю Чебоксары 10.06  
(16,36-1,62-12,15-28,08-5,54-31,29-2.28,78)

4601 Муковникова Екатерина 97 Брн 5ю Адлер 13.05  
(15,80-1,68-9,95-27,55-5,15-34,49-2.31,39)

# «Легкая атлетика» в 2015 году

## Официальная хроника

Бутов М. Слаженная работа (Командный чемпионат Европы-2015) 5-6, 2  
Бутов М. Непростой чемпионат 9-10, 2  
Календарь-2016 (проект) 11-12, 26  
Чемпионат мира ИААФ: расписание и нормативы 5-6, 34

## Нововести ИААФ и ВФЛА 11-12, 17

## 70 лет Великой Победы

Зорина В. Первая медаль (Галина Зыбина) 1-2, 5

## Бегай! Прыгай! Метай

Стиплъ-чез 1-2, 2. Спортивная ходьба 3-4, 2. Основы прыжков 5-6, 8  
Прыжок в длину 7-8, 2. Тройной прыжок 9-10, 28. Прыжок в высоту 11-12, 2

## Техника и методика

Лобачев В. К вопросу о термине «гибкость» 9-10, 35  
Канова Р. Нужно бегать быстро и долго 11-12, 6

## Тренер о чемпионе

Тихонов С. «Вцепиться» в соперницу и бежать с ней до конца (Сергей Епишин о Елене Коробкиной) 3-4, 22  
Тихонов С. Игорь Толоконников: «Нам комфортно работать вдвоем» (Константин Толоконников) 7-8, 18  
Тихонов С. Евгений Торгов: «Мой дебют в спринте» 7-8, 16

## Тренер

Буханцов К. Жить в своей профессии 1-2, 10; 3-4, 8; 5-6, 12

## Тренер – тренеру

Гойхман П., Сосина Е. Подготовка ног спортсмена 1-2, 18; 3-4, 12; 5-6, 18; 7-8, 6; 9-10, 32; 11-12, 10

## Кинограмма

Бондарчук А. Молот метает Юрий Седых 7-8, 28  
Буханцов К. Диск метает Эхсан Хадади 5-6, 16  
Епишин С. На дорожке Елена Коробкина 3-4, 25  
Хасин Л., Дроздов А., Рафаилович А. Круговой мах в исполнении Максима Сидорова 1-2, 22

## Наука – практике

Аракелян Е., Мнухина О., Михайлова О., Тюпа Я, Красавцев П. Золотой прыжок Александра Минькова 7-8, 9  
Бора П. Непосредственная подготовка к соревнованиям элитных прыгунов в высоту 5-6, 26  
Ватт Р. Объективный и индивидуальный способ предсказания результатов в беговых дисциплинах 1-2, 16  
Габриелян К., Ермолаев Б. Расчет режимов применения средств спортивно-силовой подготовки и принцип динамического соответствия 3-4, 18  
Габриелян К., Ермолаев Б. Барьерный бег на чемпионатах мира в помещении: перспективы 2016 года 11-12, 14  
Мухин О., Мирзоев О. Бег на короткие дистанции (Особенности техники движения рук) 5-6, 24  
Пьянзин А., Пьянзина Н. Кто лучший? 9-10, 23  
Суслов Ф. С одного континента на другой 11-12, 16  
Тюпа В., Аракелян Е., Джалилов А. и др. Субъективная оценка техники спринтерского бега 1-2, 20  
Тюпа В., Аракелян Е., Мироненко И. и др. Биомеханика прыжка в длину с разбега 5-6, 20  
Фатьянов И., Черкашин В. На пути к марафону 5-6, 28

## Суточный бег

Лобачев В. От спринта к суточному бегу 5-6, 30

## Есть идея

Созонов Л. Как помочь самому себе? 11-12, 28

## Чемпионы Европы

Тихонов С. Марина Арзамасова: Люблю быстро начинать 1-2, 26

## Чемпионы России

Тихонов С. Анна Кукушкина: «Я искренне верю, что человек может все» 7-8, 14

## Личность

Владимир Яценко 11-12, 18

## Юбилей

Виктор Байков 1-2, 24  
Не уповай на славу (Юрий Седых) 7-8, 24

## Антидопинг

Иконникова Е. Запрещенный список-2016 9-10, 37

## «Новые звезды «Русской зимы»

1-2, 8; 3-4, 6; 5-6, 11; 7-8, 22; 9-10, 26; 11-12, 24

## Ветераны

Чирков Ю. В Пензу за рекордами (Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет в помещении) 3-4, 34  
Чирков Ю. Горький привкус торуньских пряников (Чемпионат Европы в помещении среди спортсменов старше 35 лет) 5-6, 38  
Чирков Ю. Южный Урал выходит в лидеры (Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет)  
Чирков Ю. В гостях у Маленького принца (Чемпионат мира среди спортсменов старше 35 лет) 11-12, 29

## Судейская страница

Тихонов С. Елена Орлова: «Серьезных инцидентов не было» 9-10, 19

## За рубежом

Дьячкова Е. Меб Кефлезиги: «Поставьте цель и идите к ней» 3-4, 26  
Стародубцев В. Харри Мара. Система подготовки многоборцев 1-2, 30

## www.rusathletics.com сообщает

«Бриллиантовая лига»-2015 3-4, 27  
Зеличенко В. Легкая атлетика в школах 5-6, 33  
Рекорды России 3-4, 27  
Себастьян Коз – президент ИААФ; Михаил Бутов – член совета ИААФ 9-10, 3

## Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты мира 2014 года. Мужчины 1-2, 36; Женщины 1-2, 37  
Лучшие легкоатлеты России 2014 года. Мужчины 1-2, 39; Женщины 1-2, 44  
Лучшие легкоатлеты России 2015 года. Юниоры 11-12,  
Лучшие легкоатлеты России 2015 года. Юноши и девушки 11-12,

## На стадионах страны и мира (технические результаты)

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования  
Чемпионат России в помещении среди юношей 3-4, 32  
Чемпионат России в помещении среди юниоров 3-4, 32  
Чемпионат России в помещении среди молодежи 3-4, 33  
Чемпионат России среди молодежи на 10 000 м 5-6, 37; 9-10, 39  
Чемпионат России среди молодежи 7-8, 38  
Чемпионат России среди юниоров 7-8, 38  
Чемпионат Европы среди молодежи 7-8, 32  
Чемпионат Европы среди юниоров 7-8, 34  
Чемпионат мира среди юношей 7-8, 36  
Спартакиада учащихся России 1998-1999 г.г. 7-8, 8  
Чемпионат России среди юношей 9-10, 38

## Чемпионаты и Кубки России

Чемпионат России в помещении 1-2, 34  
Командный чемпионат России 5-6, 36  
Чемпионат России по ходьбе 5-6, 37; 9-10, 39  
Чемпионат России 7-8, 13  
Чемпионат России по многоборьям 9-10, 39

## Международные соревнования

«Русская зима» 1-2, 34  
Мемориал Знаменских 7-8, 39

## Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Чемпионат Европы в помещении 3-4, 28  
Кубок Европы в помещении по зимним метаниям 3-4, 33  
Командный чемпионат Европы 5-6, 4  
Мировые эстафеты 5-6, 36  
Кубок Европы по ходьбе 5-6, 36  
Всемирная Универсиада 7-8, 30  
Чемпионат мира 9-10, 4  
Кубок Европы по многоборьям 9-10, 39 ◆



Фотовзгляд. Селфи лучших легкоатлетов Европы 2015 года Грег Рутерфорда (Великобритания) и Дафне Скипперс (Нидерланды)

## Подписка-2016. 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.9) и оплатить ее через банк.

#### Реквизиты редакции:

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

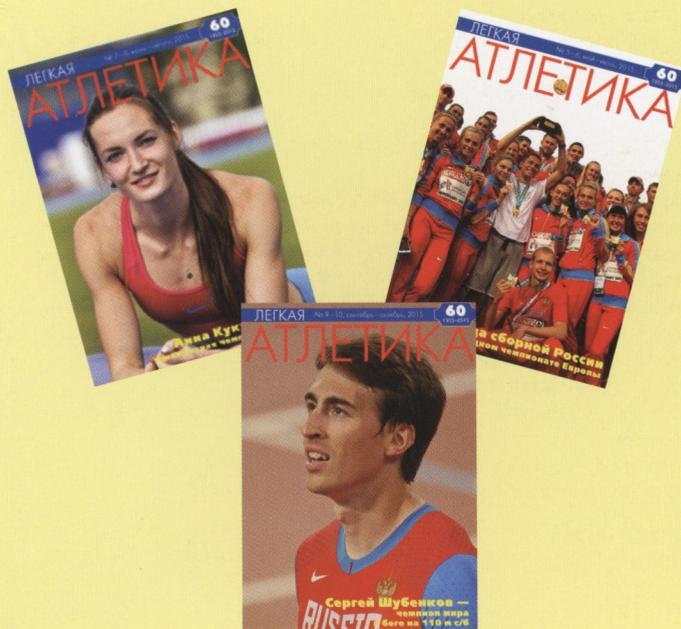
ПАО Сбербанк, Москва  
БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

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 2016 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

**Эштон Итон (США) —  
рекордсмен  
и чемпион мира  
в десятиборье**

