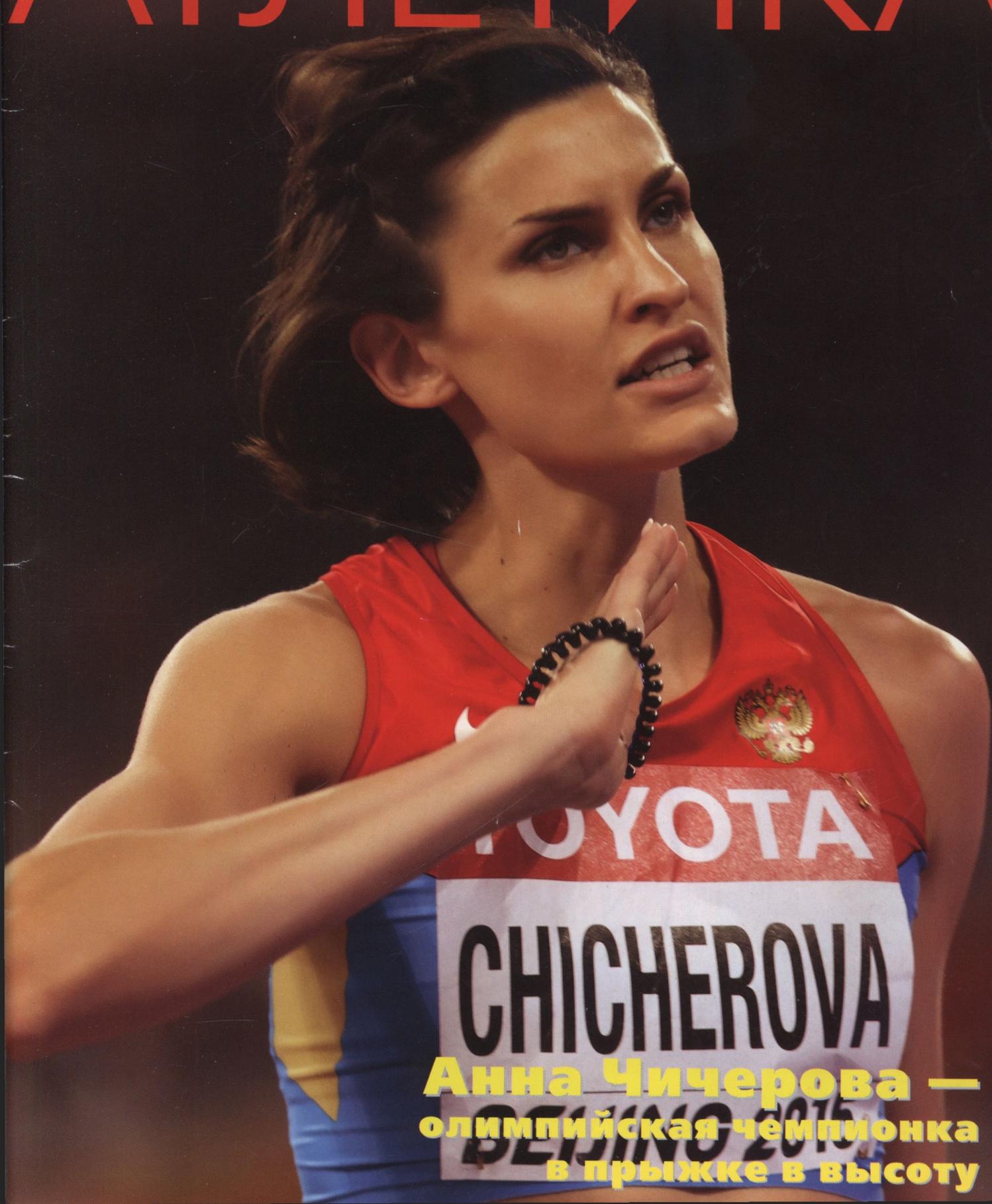


ЛЕГКАЯ

№ 1—2, январь—февраль, 2016

АТЛЕТИКА



**Анна Чичерова —
олимпийская чемпионка
в прыжке в высоту**



На внеочередной отчетно-выборной конференции Всероссийской федерации легкой атлетики новым президентом избран Дмитрий Анатольевич Шляхтин

Новые рекорды России среди юниоров 2016 года



Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 1–2 (728–729)
январь–февраль 2016 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.
Загорулько 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», 2016

2 Официальная хроника

с. 10

4 Бегай! Прыгай! Метай!
Прыжок с шестом

10 Техника и методика
Десятиборцам.
К вопросу о технике метаний
Виктор Грузенкин

12 Толкание ядра.
Усовершенствованная
альтернативная модель
Лазар Топалов

16 Подготовка школьников-
спринтеров США
Валерий Стародубцев

19 Антидопинг
Терапевтическое
использование запрещенных
в спорте субстанций
Елена Иконникова

20 Олимпийские игры-2016
Расписание соревнований

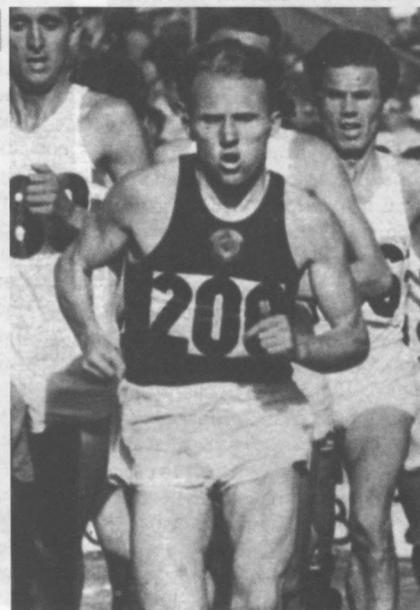
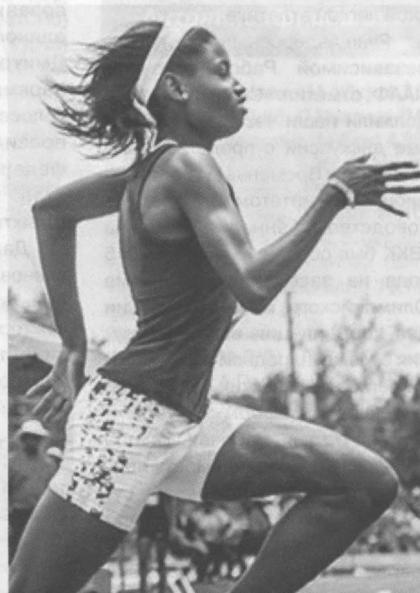
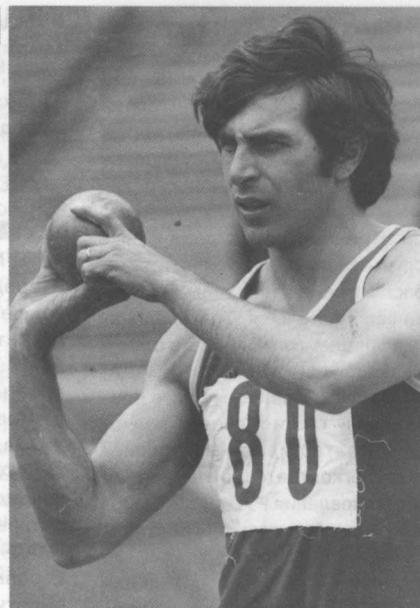
22 Приглашаем к дискуссии
Сорвало «крышу»
Алексей Волков
Елена Волкова

24 Ветераны
«Матч четырех»
Юрий Чирков

25 Память
Ее отличала воспитанность
(Таисия Ченчик)
Валентина Зорина

26 Лучшие легкоатлеты мира
2015 года
Мужчины и женщины

31 Лучшие легкоатлеты
России 2015 года
Мужчины и женщины



с. 16

с. 20

Визит Рабочей группы ИААФ

В Москву 11 января в первый раз приехала Рабочая группа ИААФ. В ходе заседаний, которые проходили два дня, обсуждались вопросы организационного характера, необходимые для быстрого рассмотрения допинговых случаев, находящихся в стадии рассмотрения; вопросы, касающиеся тщательного расследования проблем, затронутых в отчете Независимой комиссии ВАДА, сбора информации о «месте пребывания» спортсменов и полноценного тестирования российских легкоатлетов в период до восстановления РУСАДА Всемирным Антидопинговым агентством (ВАДА), а также образовательные и другие меры, необходимые для внедрения культуры нулевой толерантности к допингу в российской легкой атлетике.

Руно Андерсен, председатель независимой Рабочей группы ИААФ, отметил: «Сегодня мы продолжили наши честные и открытые дискуссии с представителями ВФЛА и Временным координационным комитетом (ВКК) под руководством Геннадия Алешина (ВКК был создан 18 ноября 2015 года на заседании исполкома Олимпийского комитета России для координации взаимодействия с Международной ассоциацией легкоатлетических федераций и текущих реформ ВФЛА. — *Прим. ред.*). Рабочая группа подчеркнула необходимость продемонстрировать признание существующих проблем и стремление произвести реальные и долгосрочные изменения в российской легкой атлетике. Это было сделано Алешиним и его коллегами».

Председатель ВКК Геннадий Алешин: «Мы рады тому, что нам была предоставлена возможность встретиться с Рабочей группой ИААФ для участия в конструктивных и профессиональных дискуссиях. Мы считаем своим долгом работать с Руно Андерсеном и его коллегами, чтобы идти вперед и выполнять все требования ИААФ».

ВКК координирует сотрудничество России с Рабочей группой ИААФ и контролирует процесс инспектирования и проверки для того, чтобы вернуть российскую легкую атлетику в семью ИААФ после того, как ВФЛА была полностью отстранена 26 ноября.

Рабочая группа ИААФ будет рекомендовать восстановление российской легкой атлетики в ИААФ только в том случае, если

и когда она будет удовлетворена тем, что условия для восстановления, сформулированные ИААФ 11 декабря 2015 года, выполнены и продолжают выполняться.

(Из пресс-релиза ИААФ)

Выборы ВФЛА

В Москве 16 января на внеочередной отчетно-выборной конференции ВФЛА **Дмитрий Шляхтин** избран новым президентом организации. Стали известны имена двух вице-президентов и состав нового президиума ВФЛА. На пост президента ВФЛА претендовали четыре кандидата, но генеральный секретарь федерации, член Совета ИААФ Михаил Бутов и чемпион Европы 2010 года в прыжке в высоту Александр Шустов сняли свои кандидатуры перед голосованием. В итоге делегаты единогласно проголосовали за Дмитрия Шляхтина. Максим Карамашев не набрал ни одного голоса. Таким образом, новым президентом Всероссийской федерации легкой атлетики стал Дмитрий Анатольевич Шляхтин (Самарская обл.).

Далее состоялись выборы членов президиума. Григорий Кабельский (Пензенская обл.) и Виктор Моргачев (Москва) стали вице-президентами федерации, а в состав президиума вошли: Андрей Аникеев (Оренбургская обл.), Дмитрий Стукалов (Москва), Юлия Тарасенко (Санкт-Петербург), Анатолий Боярчук (Челябинская обл.), Марина Купцова (Москва), Сергей Котов (Владимирская обл.), Игорь Солянкин (Ростовская обл.), Роман Маренков (Тверская обл.), Лариса Круглова (Мурманск), Константин Подбельский (Омская обл.), Наталья Рощупкина (Липецкая обл.) и Антон Уйк (Санкт-Петербург).

Также на конференции были приняты изменения в Уставе ВФЛА.

Перед началом конференции приветственное слово сказали министр спорта РФ Виталий Мутко и президент Олимпийского комитета России Александр Жуков.

После внеочередной отчетно-выборной конференции ВФЛА на пресс-конференции Дмитрий Шляхтин отметил, что будет совещать посты министра спорта Самарской области и президента ВФЛА. Также Дмитрий Анатольевич сказал журналистам, что главная его задача в новой роли — выполнение всех критериев ИААФ для того, чтобы российские легкоатлеты приняли участие в Олим-

пийских играх в Рио-де-Жанейро.

Глава Временного координационного комитета ОКР Геннадий Алешин отметил, что президиум ВФЛА полностью состоит из новых членов и в него не включен ни один действующий спортсмен. Он пояснил, что спортсменам сейчас нужно сосредоточиться на подготовке к Олимпийским играм-2016.

Заседания президиума ВФЛА

◆ На своем первом заседании новый президиум федерации под руководством президента Дмитрия Шляхтина продлил полномочия Временного координационного комитета (ВКК) по взаимодействию с ВАДА и ИААФ по вопросам приведения деятельности ВФЛА в соответствие с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами ИААФ. Главой ВКК по-прежнему остается Геннадий Алешин.

Члены президиума продлили полномочия генерального секретаря ВФЛА Михаила Бутова и главного тренера сборных команд России, олимпийского чемпиона в беге на 800 метров Юрия Борзаковского.

◆ 3 февраля в Олимпийском комитете России состоялась заседание президиума ВФЛА во главе с президентом Дмитрием Шляхтиным, который рассказал о том, как выполняются критерии ИААФ по восстановлению ВФЛА. Особое внимание президент обратил на реализацию программы борьбы с допингом и добавил, что, несмотря на сложности в связи с приостановкой деятельности РУСАДА, есть договоренность с ВАДА и ИААФ о проведении допинг-контроля на соревнованиях зимнего Гран-при России: в Волгограде (6 февраля), на «Русской зиме» (14 февраля) и на чемпионате России (23—25 февраля).

Антидопинговый координатор ВФЛА Елена Иконникова рассказала о новой антидопинговой программе, которую разрабатывает федерация. Спецификой программы является акцент на проведение профилактической работы, в рамках которой предполагается создать единую систему организации и проведения информационно-образовательных мероприятий, развивать региональное и международное сотрудничество в борьбе с допингом. Также Елена Владимировна проинформировала членов президиума, что в процессе завершения находится разработка интерактивной программы, расчи-

танная на различные аудитории, начиная от детей и заканчивая персоналом федерации.

— Главный тренер сборных команд России Юрий Борзаковский представил изменения в критерии отбора на официальные международные соревнования 2016 года в связи с необходимостью соблюдения Критериев ИААФ для допуска российских спортсменов на международные соревнования. Одним из главных условий включения в состав команды должно быть наличие трех отрицательных результатов внесоревновательных допинг-тестов у спринтеров, прыгунов и метателей, а также шести отрицательных проб (три пробы мочи и три пробы крови) у многоборцев и группы выносливости (спортивная ходьба, средние и длинные дистанции, марафон).

На заседании президиума был утвержден перечень комитетов и комиссий ВФЛА:

- Главный тренерский совет (руководитель — главный тренер Юрий Борзаковский);
- Всероссийская коллегия судей (Гайяр Айнетдинов);
- Комитет по проведению соревнований (Сергей Котов);
- Комитет массовой легкой атлетики (Антон Уйк);
- Комитет детской и юношеской легкой атлетики (Марина Купцова);
- Антидопинговый комитет (Александр Паркин). Помимо этого образованы комитет горного бега, комиссия спортсменов, комиссия ветеранов, комиссия исследований и дисциплинарная комиссия.

Членам президиума поручено возглавить: Дмитрию Стукалову — научно-методическое направление деятельности ВФЛА; Юлии Тарасенко — работу по анализу и планированию обеспечения регионов легкоатлетическими сооружениями, инвентарем и оборудованием; Андрею Аникееву — работу по развитию видов легкой атлетики в регионах; Роману Маренкову — работу в области цифровых и иных современных медиа и социальных медиа; Игорю Солянкину — работу по мониторингу и внесению предложений по изменениям в нормативную базу работы спортивных организаций, включая ЕВСК и Федеральные стандарты спортивной подготовки.

В заседании принял участие председатель Временного координационного комитета ОКР Геннадий Алешин. ◆

(По материалам www.rusathletics.com)



Мария Кучина

**«РУССКАЯ ЗИМА»
МОСКВА (14.02)**

Мужчины

60 м: И.Образцов (Ул) 6,67; Р.Абдулкадеров (М) 6,75; Д.Огарков (Лпц-Брн) 6,76; К.Петряшов (СПб-Влгд) 6,76; М.Половинкин (Пнз) 6,79; А.Елисеев (М-Клг) 6,80.

400 м: Н.Поляков (Ект-Чл) 47,07; П.Савин (Орб) 47,25; В.Краснов (Ир-М.о.) 47,34; М.Рафилович (Арх) 47,46; А.Денмухаметов (Ект-Чл) 47,68; Н.Веснин (Прм) 47,87; М.Филатов (СПб) 47,94; М.Файзуллин (Тмн) 48,01.

600 м: К.Холмогоров (Прм) 1.16,98; Т.Чалый (Крс-М.о.) 1.17,12; С.Дуб-

ровский (Блг) 1.17,62; А.Козлов (М-Як) 1.18,48; А.Исайчев (Орб) 1.18,68; Н.Вербицкий (У-У) 1.18,79.

3000 м: В.Никитин (Прм) 7.51,21; Р.Ахмадеев (Кз) 7.52,41; И.Сафиуллин (М-Влдв) 7.53,14; А.Попов (Врж) 7.53,66; А.Фарносов (М) 7.54,26; А.Минжулин (Ект) 8.00,44; Н.Чавкин (М-Ект) 8.00,91; И.Миншин (М-Клг) 8.04,27.

60 м с/б: К.Шабанов (М-Пск) 7,80; Е.Борисов (М.о., П) 7,84; А.Евгеньев (М-Р/Д) 7,85; А.Гилязов (Кз) 7,95; А.Дремин (Чл) 7,96; С.Солодов (СПб) 8,05 (в заб. 8,02).

Высота: Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,29; И.Иванюк (Смл) 2,25; Д.Семенов (Смл) 2,25; С.Мудров (М-Ивн) 2,21;

М.Акименко (М-Нл) 2,21; М.Веревкин (Ивн) 2,16.

Тройной: Д.Сорокин (Кр-Хб) 16,95; А.Федоров (М.о.-Смл) 16,69; Л.Адамс (М-СПб) 16,67; Д.Чижиков (СПб) 16,52; Ю.Ковалев (М-Р/Д) 16,27; И.Потапцев (Томск) 16,11.

Ядро: М.Сидоров (М.о.) 20,53; К.Лядусов (Р/Д) 19,83; А.Лесной (Кр) 19,57; А.Буланов (М.о.-СПб) 19,56; С.Цирихов (М-Влдк) 19,44; А.Кулаев (М.о.-Влг) 19,01; А.Подольский (М-Р/Д) 18,32; В.Фомин (М) 17,81.

Женщины

60 м: К.Сивкова (М-Омск) 7,21; Е.Полякова (М, ФСО) 7,29; Н.Ракачева (Р/Д) 7,44; М.Пантелеева (М-Лпц) 7,50; О.Виноградская (М) 7,67.

400 м: А.Кривошапка (Влг) 51,75; Е.Реньжина (М-Тула) 53,00; Я.Глотова (Лпц) 53,07; Н.Котлярова (М-Птрз) 53,23; Е.Зуйкевич (Прм) 53,84; А.Беднова (Влд) 53,94; В.Храмова (Смр-М.о.) 54,06; В.Рудакова (М-Прм) 54,08.

1500 м: Е.Коробкина (М-Лпц) 4.10,54; А.Гуляева (М-Ивн) 4.11,02; О.Вовк (Р/Д) 4.12,72; А.Калина (СПб) 4.13,13; Д.Александрова (Курск) 4.14,61; Е.Соколова (Брн) 4.16,03; С.Улога (Кз) 4.16,27; Ю.Васильева (Прм-Уфа) 4.18,37.

60 м с/б: А.Николаева (М.о.-Смр) 8,24; М.Аглицкая (СПб) 8,26; Е.Воронкова (Крс-М.о.) 8,28; А.Ватропина (Чл) 8,36; Ю.Соколова (Брнл) 8,62.

Высота: М.Кучина (М.о.-Прхл) 1,98; И.Гордеева (Кр-СПб) 1,89; К.Королева (Лпц-Кмрв) 1,85; Е.Федотова (М-Чбк) 1,85; Е.Кононова (СПб) 1,80.



Антонина Кривошапка

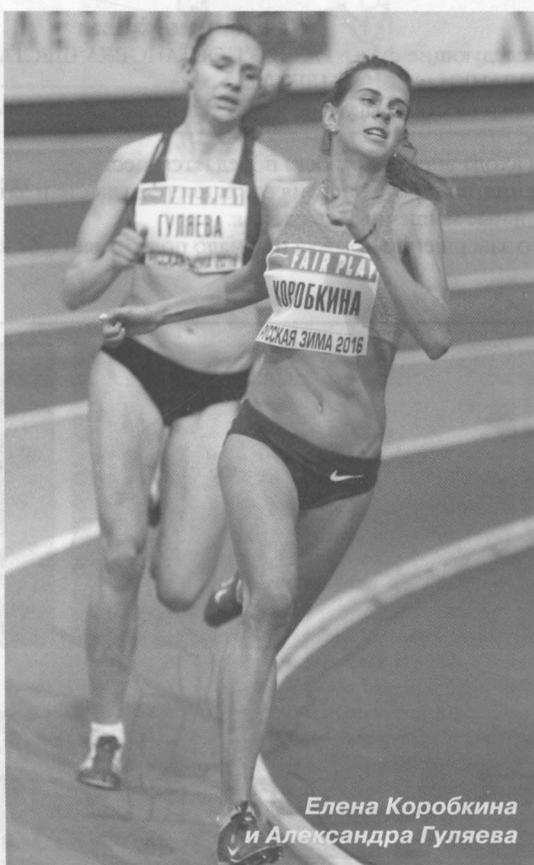
Шест: А.Сидорова (М-Чбк) 4,71; А.Краснова (М) 4,66; О.Муллина (М-Блг) 4,50; Т.Швыдкина (М-Брн) 4,35; А.Савченко (М-СПб) 4,35; Т.Стецюк (М) 4,35; В.Никонова (Ир) 4,20.

Тройной: Е.Конева (Кр-Хб) 14,10; О.Тихонова (М-Влг) 13,78; В.Семашко (СПб) 13,71; А.Потапова (Влг) 13,58; Т.Акмухамедова (Блгв) 13,14; А.Абашева (Ств) 11,98.

Ядро: Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,49; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,47; А.Бугакова (М) 17,33; А.Подольская (М) 16,82; В.Кунова (М.о.-Р/Д) 16,72; Н.Тронева (Кр) 16,52; Е.Смирнова (М-Чбк) 16,37; В.Зырянова (Хб) 15,90. ♦



Константин Холмогоров
и Тимофей Чалый



Елена Коробкина
и Александра Гуляева

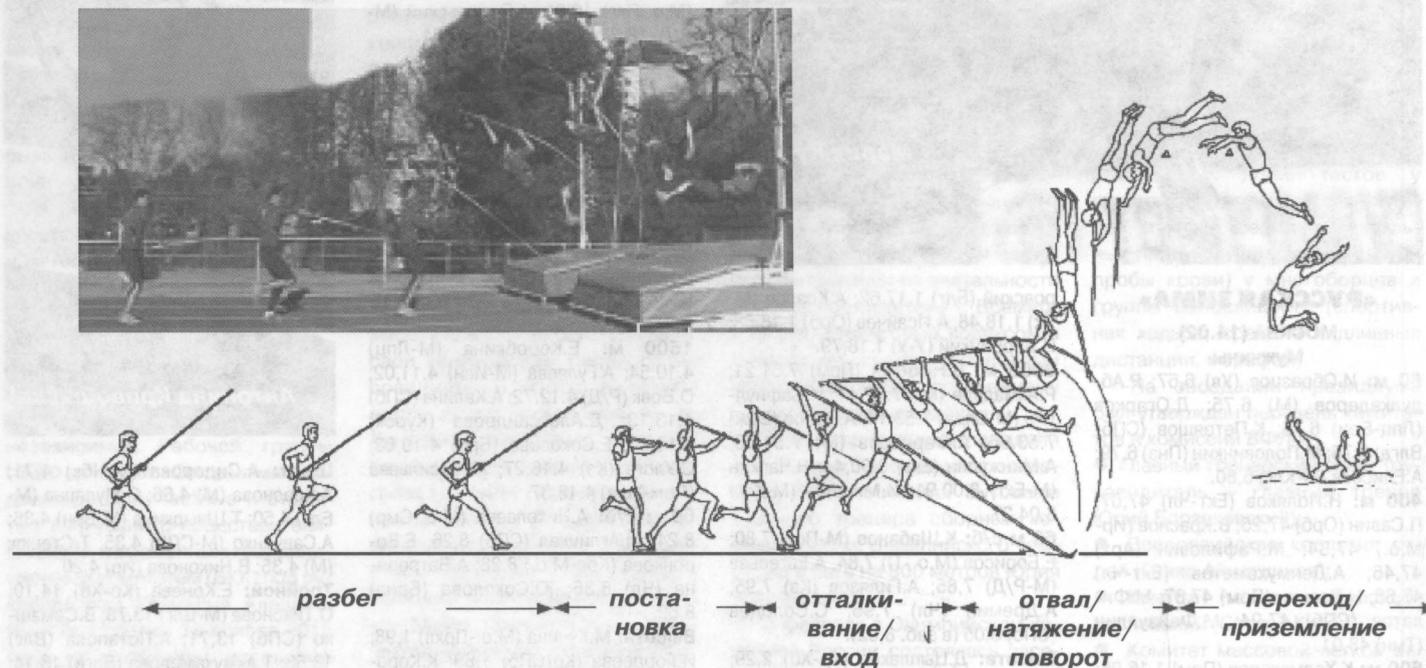


Владимир Никитин

Прыжок с шестом

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

Вся последовательность



Описание фазы

Прыжок с шестом делится на следующие фазы: РАЗБЕГ, ПОСТАНОВКА ШЕСТА, ОТТАЛКИВАНИЕ И ВХОД, ОТВАЛ И НАТЯЖЕНИЕ/ПОВОРОТ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛАНКИ и ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

- Во время фаз разбега и постановки шеста прыгун набирает ускорение до максимальной контролируемой скорости и мягко ставит шест в ящик для отталкивания.
- Во время фазы отталкивания и входа энергия разбега передается шесту.
- Во время фазы отвала и натяжения/поворота энергия сохраняется в шесте и затем используется для подъема прыгуна.
- Прыгуну помогают дополнительные мышечные движения.
- Фаза преодоления планки – это завершение прыжка и начало подготовки к безопасному приземлению.

Хват и несение шеста

ЦЕЛЬ:

Правильно держать шест для последующего разбега и постановки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Руки на ширине плеч. Правая рука выше на шесте.
- Обе руки согнуты, правая рука близко к бедру.
- Наконечник шеста над головой.
- Локоть левой руки направлен в сторону.
- Верхняя часть туловища выпрямлена.



Разбег

ЦЕЛЬ:

Уменьшить потерю скорости и подготовиться к эффективному отталкиванию.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Разбег должен быть активным, с постепенным ускорением.
- Плечи расслаблены, шест не должен препятствовать разбегу.
- Шест направлен строго вперед, когда он находится в горизонтальном положении в направлении бега.



Тренеры должны:

- Убедиться, что шесты и весь инвентарь подходят спортсмену.
- Вести наблюдение сбоку и сзади.
- Вести наблюдение за оптимальным ускорением спортсмена и эффективным положением шеста.

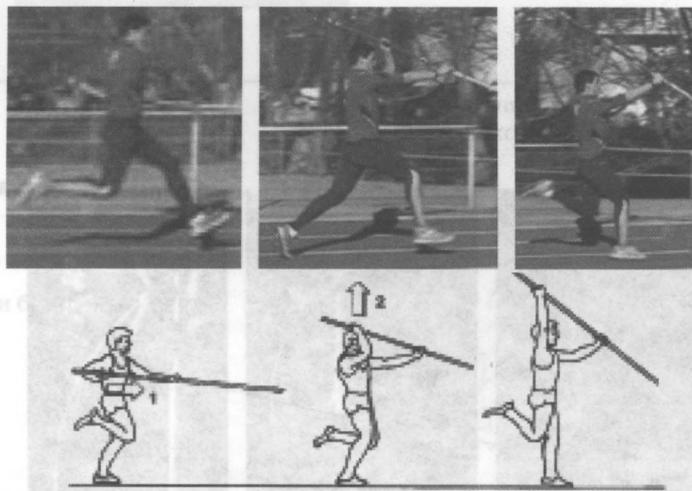
Фаза постановки шеста

ЦЕЛЬ:

Поставить шест для подготовки к отталкиванию при минимальной потере скорости.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Наконечник шеста постепенно и мягко понижается на последней трети разбега.
- Постановка шеста начинается с предпоследнего контакта левой стопы с толчком шеста вперед (1)
- Правая рука быстро поднимается и толкает шест ближе к наконечнику при контакте с правой ногой. (2)
- Туловище выпрямлено, плечи «смотрят» на ящик упора.



Помогать спортсменам:

- Установить оптимальное число шагов разбега.
- Чувствовать ускорение при постановке шеста.
- Развивать мощную, но мягкую постановку шеста.

Фаза отталкивания/постановки шеста

Отталкивание

ЦЕЛЬ:

Передать максимальную энергию шесту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Постановка стопы активная и на всю подошву.
- Туловище полностью выпрямлено, как и правая рука.
- «Верхняя» (правая) рука находится прямо над или перед толчковой ногой. (1)
- Бедро маховой ноги совершает активный мах вперед. (2)



Тренеры должны:

- Вести наблюдение сбоку и сзади.
- Вести наблюдение за проходом туловища вперед за положением «верхней» руки над толчковой ногой.
- Вести наблюдение за положением маховой ноги.

Помогать спортсменам:

- Ускоряться в отталкивании.
- Держать под контролем «нижнюю» руку, чтобы она не ломалась.
- Направлять взгляд вперед, в направлении отталкивания.



Фаза отталкивания/постановки шеста

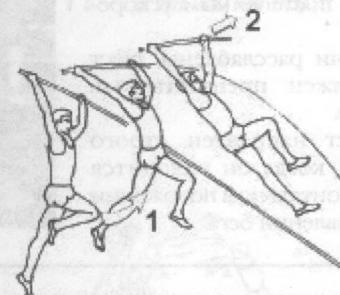
Вход

ЦЕЛЬ:

Передать максимальную энергию шесту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Прыгун «зависает» в положении отталкивания.
- Плечи и бедра совершают длинные маятниковые движения. (1)
- Левая рука движется вперед и вверх. (2)
- Правая рука полностью выпрямлена.



Фаза отвала/натяжения/поворота

Отвал

ЦЕЛЬ:

Достичь максимального сгибания шеста (сохранение энергии) и придать телу позицию для использования сохраненной энергии.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Обе ноги согнуты и прижаты к груди.
- Обе руки выпрямлены.
- Спина почти параллельна земле.



Помогать спортсменам:

- Продвигаться вперед, затем вверх.
- Не «ломать» движение, контролировать жесткость шеста.
- Быстро двигаться к планке.

Фаза отвала/натяжения/поворота

Натяжение и поворот

ЦЕЛЬ:

Использовать энергию шеста, чтобы поднять прыгуна вверх.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Туловище движется по следующей схеме: от «L» до «D».
- Правая рука вытянута, левая рука согнута в локте с правой стороны шеста.
- Бедра движутся близко к шесту.
- Поворот начинается с натяжения обеих рук.
- Тело поворачивается лицом к планке.



Тренеры должны:

- Вести наблюдение за движениями плеч и бедер во время этой фазы.
- Фиксировать время фазы.
- Убедиться, что все действия в воздухе помогают преодолению планки и готовят тело к безопасному приземлению.

ЦЕЛЬ:

Набрать максимальную высоту после выпуска шеста и преодоления планки.



Тренеры должны:

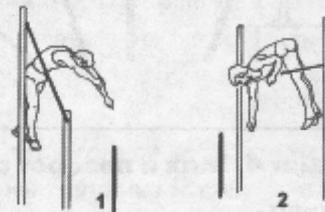
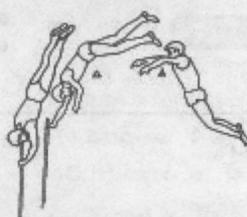
- Убедиться, что место приземления безопасно и остается безопасным во время тренировки.
- Вести наблюдение за положением головы и ног до и во время приземления.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Отталкивание от шеста правой рукой.
- Планка преодолевается, когда спина или выгнута (1), или согнута (2).
- После преодоления планки туловище распрямляется.
- Приземление на спину.

Помогать спортсменам:

- Приземляться на спину.
- Расслабляться при приземлении.
- Получать удовольствие от безопасного действия.



Шаг 1. Хват и несение шеста

ЦЕЛЬ:

Привыкнуть к держанию шеста и бегу с ним.

- Правую руку разместите ближе к верхнему концу шеста.
- Левую руку разместите приблизительно на расстоянии 50 см от нижнего конца шеста.
- Правую руку держите близко к бедру.
- Начните с ходьбы.
- Переходите на легкий бег и настоящий бег.



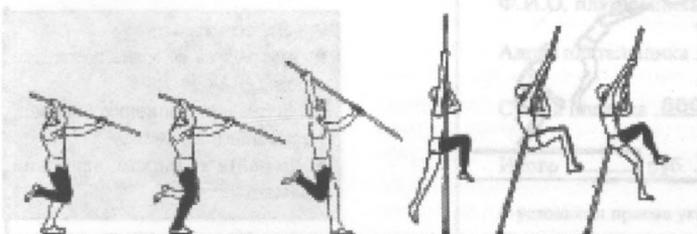
Замечания:

- ◆ Используйте шесты или другой инвентарь подобной длины и веса.
- ◆ Обеспечить безопасность во время занятий в секторе или на дорожке.
- ◆ Смотреть вперед и стабильно удерживать шест во время бега.

Шаг 2. Переход к махам

ЦЕЛЬ:

Почувствовать вис и удерживающие свойства шеста.



- Держите шест над головой.
- Используйте 3-шажный разбег (л - п - л).
- Отталкивайтесь левой ногой (для шестовиков-правшей).
- Движение правой ногой вперед и вверх.
- Приземляйтесь на левую ногу или обе ноги без поворота.
- Переведите шест на правую сторону.

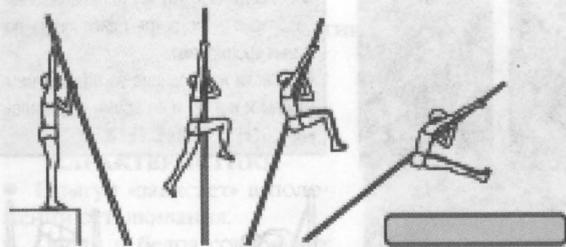
Замечания:

- ◆ В положении вертикали шеста выпрямите руки и переместите их на 30-40 см вверх.
- ◆ Хват прочный, но не напряженный.
- ◆ Чувствуйте вибрацию шеста.
- ◆ Держите руки над толчковой ногой во время отталкивания.

Шаг 3. Переход к махам с платформы

ЦЕЛЬ:

Удлинить вис и развивать уверенность при приземлении.



- Встаньте на платформу 15–35 см.
- Используйте гимнастический мат (если нет специального).
- Вытяните правую руку.
- Оттолкнитесь от платформы.
- Не поворачивайтесь.
- Приземляйтесь на мат сидя.

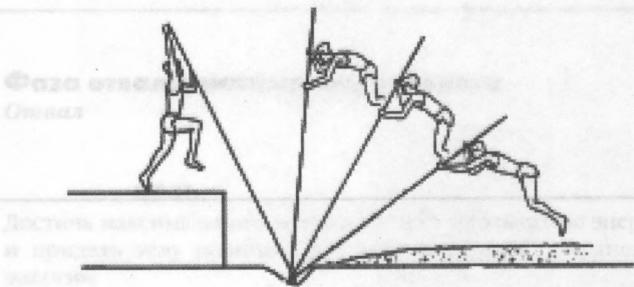
Замечания:

- ◆ Отталкивайтесь от платформы, чтобы приземляться на середину мата.
- ◆ При отталкивании и входе держите ноги параллельно.
- ◆ Чувствуйте вибрацию шеста.

Шаг 4. Мах и поворот с платформы

ЦЕЛЬ:

Освоить вход и поворот.



- Вытянуть правую руку.
- Встаньте прямо – держите шест прямыми руками.
- Движение маховой ногой от платформы.
- Вход и поворот во второй части.
- Приземление на обе ноги лицом к месту отталкивания.
- Хват шеста – низкий.

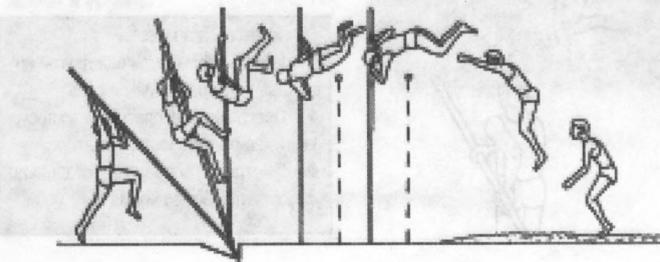
Замечания:

- ◆ Отталкивайтесь от платформы, чтобы приземляться на середину мата.
- ◆ Оттолкнитесь, «зависните», затем повернитесь.
- ◆ Чувствуйте вибрацию шеста.

Шаг 5. Постановка шеста в упор и вход

ЦЕЛЬ:

Ознакомить с обычной постановкой шеста в упор и попробовать преодолеть планку.



- Отработать постановку шеста в упор.
- Сначала поставить шест в упор после ходьбы, после легкого бега.
- Использовать 5–7 шагов разбега.
- Оттолкнитесь, сделайте мах и поворот.
- Приземлитесь на обе ноги.

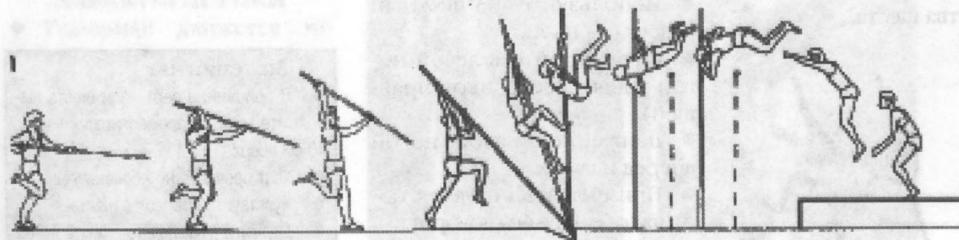
Замечания:

- ◆ Не обрывайте движение.
- ◆ Дайте естественно продлиться маховому движению.
- ◆ Расслабьтесь при приземлении.

Шаг 6. Вся последовательность

ЦЕЛЬ:

Отработать полное движение с увеличением скорости.



- Держите шест обычным способом и поставьте его в упор.
- Начните со среднего разбега.
- Постоянно увеличивайте длину разбега и скорость.

Замечания:

- ◆ Ускоряйтесь во время постановки и входа.
- ◆ Внимание движению вперед, «не ломайтесь» на шесте.
- ◆ Думайте о мягком движении и ритме.

Продолжение следует.

Подписка-2016. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика» продолжает 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 3010181040000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 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 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 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

Десятиборцам

К вопросу о технике метаний

Виктор ГРУЗЕНКИН,
Сибирский
федеральный
университет

Предлагаем обсудить проблемы подготовки многоборцев в метаниях и попытаться найти системный подход к организации процесса подготовки многоборцев в целом.

Отдельные дисциплины десятиборья можно рассматривать с разных точек зрения, как в поисках объединения, так и наоборот. Сколько специалистов, столько и подходов к решению спорных вопросов, не имеющих научно-обоснованных ответов. Наша работа основана только на логике, наблюдениях за спортсменами, общении с различными специалистами и претендует лишь на обсуждение предложенных нами и не нами идей.

В последние 30–40 лет многоборцы стали принципиально лучше выглядеть в спринте. Лидеры показывают столь высокие результаты в беге на 100 м, прыжке в длину, беге на 400 м, 110 м с/б, прыжке с шестом, что могут соревноваться со специалистами в отдельных видах. При этом, добившись значительного прогресса в дисциплинах, имеющих в своей подготовке общий обязательный элемент — спринтерскую подготовку, лучшие многоборцы мира, не исключая и рекордсмена, откровенно слабо выглядят в метаниях. Сегодняшние лидеры десятиборья в метаниях вполне сравнимы с лучшими десятиборцами полувековой давности (результаты в метаниях Стороженко, Джонсона, Тумя, Авилова, Литвиненко, Кузнецова, Томпсона, Дегтярева, Куценко и многих других лидеров десятиборья, не говоря о Фраймуте). Такое явление не может быть ошибкой тренеров или заблуждением отдельных групп специалистов. Очевидна системная ошибка в подготовке всех многоборцев в целом. Проблема обучения многоборцев метаниям всегда была и всегда будет. Тем не менее, надо ответить на простой вопрос, который задавали и продолжают задавать — должна ли техника многоборцев в метаниях отличаться от техники «чистых» метателей.

Начнем со сравнения количества тренировок, бросков, толчков, имитаций, специальных упражнений и соревнований, которые реализуют в течение года десятиборцы и специалисты отдельных видов (на примере диска: рекомендации классным многоборцам — до 2500 различных бросков в год и для метателей — 12 500). В силу особенностей многоборья спортсмены не могут использовать тренировочные объемы метателей, а, следовательно, стереотип движений в метаниях у многоборцев будет не так хорошо закреплен, как у метателей. Кроме количества соревнований, надо не забывать и то, что соревнования многоборцев имеют свою, всегда обязательную сложность, которая заключается и в том, что у многоборца три попытки, и два-три старта в сезоне. Сомнение, неуверенность, как и безрассудность, безответственность, небрежность, надежда на будущие соревнования — недопустимы. Соревнования у метателей и многоборцев проходят по-разному. Метатель готовится и выступает в привычном, проверенном на тренировках режиме. Многоборец толкает ядро после соревнований в беге на 100 м и прыжке в длину. У многоборца три попытки, и первая должна быть «зачетной», а если она не очень хорошо получилась, то зачетной должна стать вторая, а третья — последняя. Идти на откровенный риск — авантюризм. Метание диска — это вообще самая сложная проблема, так как на утомление после первого дня накладывается утомление после бега на 110 м с/б. Вращательное движение, в условиях гипоксии, всегда сопровождается нарушением координации. Подготовка к метанию диска в десятиборье — это специфическая тема, и не будем здесь в нее углубляться. Следует только обратить внимание на то, что нельзя начинать разминку в диске, не восстановившись после барьерного бега. Способы, приемы, организация восстановления и иные подходы

к решению этой проблемы всегда разные, но совсем пренебрегать решением этой проблемы — ошибка. Метание копья: девятый вид, второй день, сильное общее утомление. Для реализации возможностей необходима максимальная концентрация, предельная, вся оставшаяся у спортсмена. Это должен быть последний «взрыв».

И после этих пояснений вернемся к нашему главному вопросу. Должна ли техника метаний многоборцев отличаться от техники метателей? К вышеизложенному добавим, что, несмотря на внешние параметры, десятиборцы по своим специальным скоростно-силовым показателям значительно и принципиально метателям уступают. По росто-весовым соотношениям многоборцев можно, с большими допусками, «подгонять» и сравнивать с метателями, и если не с лучшими в мире, то со спортсменами уровня мастера спорта. Это очевидный факт. Толкатели ядра и метатели диска сильнее десятиборцев в специальных движениях. Копьеметатели дальше десятиборцев бросают различные предметы.

А возможно ли, в принципе, десятиборцу достичь таких силовых показателей, как у метателей, и при этом оставаться многоборцем? Исходя из того, что мы видим на практике, пока невозможно. Метаний только три, и в остальных видах силовые качества метателей, как минимум, будут осложнять выступление в многоборье. Следовательно, мы обязаны признать, что в настоящее время копировать методику подготовки, а значит и технику метателей, не следует. Если появилась уверенность в том, что техника метаний многоборцев должна отличаться от техники метателей, то естественно попытаться понять и то, в чем эти отличия. Без проведения полноценного научного поиска, опираясь только на экспертные оценки, очевидным видится следующее: в надежности, стабильности исполнения; максимальном использовании росто-весовых воз-

можностей многоборцев. Надежность исполнения — это стабильность техники в сложных, близких к экстремальным условиям. С учетом вышеупомянутых отличий тренировочного процесса многоборцев от тренировочного процесса метателей, искать пути стабилизации движения, повышения надежности технического исполнения можно только через упрощение сложно-координационных движений.

С ядром ситуация кажется наиболее простой, так как в процессе соревнований еще нет серьезного утомления и само движение (если не вращение) не столь размашисто, как в диске и копье. Но так только кажется. Для стабилизации движения следует найти «болевы» точки, те позиции, которые не позволяют стабильно, стандартно начинать движение. Началу движения следует придавать особое значение, так как при различных вариантах начала — необоснованно ожидать планируемый финал. Толчок со скачка можно выполнять в классическом варианте, но можно и начав движение с двух ног (переступом). Главное — это минимизировать поиск равновесия и стандартно, по форме и ритму, начать продвижение по кругу. Найти оптимальные углы сгиба в коленном и тазобедренном суставах. Из-за дефицита тренировочного времени необходимо до 50% толчков совершать в район планируемого результата. Важно иметь набор ядер или ядро с изменяемым весом, чтобы подстраиваться под состояние спортсмена на тренировке и формировать структуру и ритм планируемого толчка. Может, это и будет натаскивание, дрессура, но у многоборцев нет времени на классическое, принятое в мире метателей, овладение необходимым мастерством. Толкание ядра вращением конечно возможно и у многоборцев, но это будет исключение из общего правила, так как вращательные движения имеют больше степеней свободы и более сложны в получении стабильной и надежной техники.

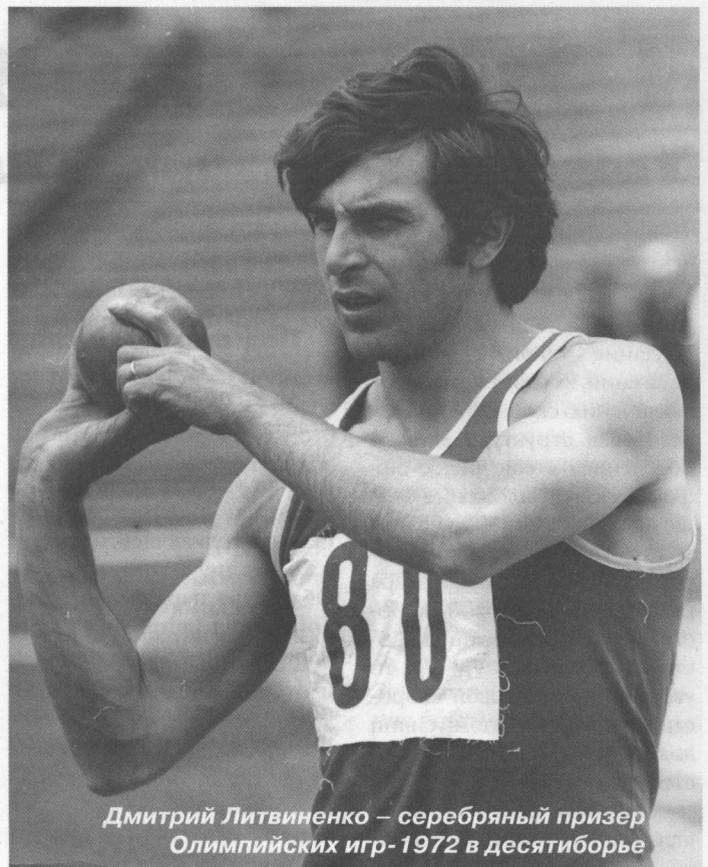
Все гораздо сложнее в **метании диска**. Не касаясь темы восстановления после бега на 110 м с/б, рассмотрим иные проблемы. Надо поставить задачу сформировать уверенность у спортсмена и в себе и в результате, спокойствие и понимание реальной обстановки (все соревнования имеют разные, значительно отличающиеся друг от друга условия) и принятие всегда сложных, но необходимых решений. В каждом конкретном случае специфика своя, но общие рекомендации такие: стабилизировать вход, при замахе не отрывать пятку левой стопы (для тех, кто метает правой рукой). Так метал И.Дугинец. Такой прием позволяет значительно уменьшить количество степеней свободы, стабилизировать, за счет стандартизации формы движения, не только начало движения, но и ритм броска, снизить (сознательно) скорость входа в первый поворот и повысить период контролируемых движений. На тренировках необходимо метать диски стандартной формы весом 1,95, 1,9, 1,85, 1,8, 1,75 килограмма. Конечно и стандартного веса, но обязательно учитывать состояние спортсмена, и стараться минимизировать процент неудачных попыток. Если удастся научить спортсмена выполнять полноценные попытки после одного-двух пробных бросков, это будет очень полезный навык в соревновательной обстановке, позволяющий увеличить период восстановления после барьерного бега. Возможен вариант первого поворота с диском, заложенным за спину. В Ростове-на-Дону тренировался десятиборец (мастер спорта Г.Горьковой), который при небольших росто-весовых параметрах метал диск очень стабильно и не редко за 50 метров. Он начинал движение очень неторопливо и диск держал за спиной. Остается только сожалеть, что его опыт не получил распространения.

С копьем иные проблемы. Кроме общего утомления есть и сложности технического исполнения. То, что создал Янис Лусис, завело в тупик не только многоборцев. Такой силой, при сохранении такой гибкости, как у Лусиса, могут обладать очень редкие люди. Если копьеметатели, проходя отбор, с самого начала, как правило, «отбраковывались» при отсутствии «необходимой» гибкости, то многоборцы такого отбора не проходили и в итоге оказывались про-

сто перед необходимостью учиться метать копье при отсутствии «необходимой» гибкости. Слово «необходимость» в кавычках не случайно. Наше первое поколение тренеров повторяло, изучало, копировало Лусиса. Многоборцы тоже, как могли, учились метать по Лусису. Кинограммы в учебниках, преподавание в вузах, знаменитое положение натянутого лука — все это в большей или меньшей степени повторяли копьеметатели и гораздо хуже пытались повторять и повторить многоборцы. В Ростове-на-Дону был копьеметатель Зайцев, который даже выигрывал чемпионат СССР с результатом за 91 метр. Но никто не обратил внимания на то, что Зайцев не обладал даже минимальной гибкостью. Положение натянутого лука для него было невыполнимым положением, и он метал копье из положения руки прямо над плечевым суставом, словно топор в стенку вбивал. При такой технике броска не травмируется локоть, плечевой сустав, броски становятся положительно связанными со скоростью разбега, естественно до разумных пределов. Основным элементом, который представляет техническую трудность, становится постановка опорной ноги в финальном усилии и удержание левой стороны туловища (при метании правой рукой). Для метателей копия такая техника — не лучший вариант, но для многоборцев такой вариант более доступен в исполнении, менее травматичен, проще, а значит — стабильнее, и позволяет использовать рост и длинные руки большинства многоборцев, при недостаточной гибкости. Укороченное финальное усилие с лихвой компенсируется повышенной скоростью разбега, уверенностью, которая появляется у спортсмена вследствие упрощения финального движения и возможностью более полно реализовать силовые и росто-весовые показатели. При бросках на 70—75 метров такая техника вполне уместна, ведь речь не идет о результатах за 90 метров, а о стабилизации техники, снижении травматизма и более уверенной реализации потенциальных возможностей многоборцев.

Отдельно следует остановиться на приемах, методах и методиках, которые приносили и должны приносить успех в подготовке многоборцев:

— общение со специалистами отдельных видов, совмест-



Дмитрий Литвиненко — серебряный призер Олимпийских игр-1972 в десятиборье

ные тренировки, разговоры о проблемах подготовки, контакты и обучение;

— привлечение, на долгосрочной основе, специалистов, умеющих готовить спортсменов в отдельных видах;

— командирование многоборцев в группу тренера, работающего в одном виде.

На практике было два направления действий тренера, которые имели успех, но отличались кардинально по организации тренировочного процесса. Е.Г. Сопронов привлекал к работе с многоборцами до пяти специалистов отдельных видов, при этом сам хорошо разбирался в большинстве технических проблем. «Узких» специалистов привлекал проверенных, умеющих и понимающих сложность проблемы подготовки многоборцев. Специалистов привлекали на длительный срок, как минимум на подготовительный период, не для консультаций, а для непосредственной тренировочной деятельности. Тренировочным процессом, в целом, руководил сам Сопронов, в жестком, авторитарном режиме, без малейших прогибов в какую-либо сторону. Итог его тренерской деятельности в СССР вызывает восхищение и сожаление о том, что такие уроки не оставили должного наследия. В.В. Карапетов тренировал сво-

их учеников только лично, ревностно относился к другим наставникам. Со специалистами отдельных видов общался сам и постоянно пытался узнать нюансы техники. Много работал над анализом техники видов, вел записи тренировок и очень много работал над планированием тренировок. Итог его тренерской деятельности в СССР также вызывает восхищение.

Конечно, сегодня время иное и условия тоже иные, но тенденции, поиск решений, использование опыта предшественников, определение причин отсутствия роста результатов, снижение значимости или обязательности комплексной, на основе многоборной, подготовки юных легкоатлетов — это далеко не все направления, по которым можно и нужно проводить мозговые штурмы, создавать работающие группы, добиваться профессиональных действий организаторов. Конечно, не последнее место занимает проблема условий подготовки. Ошибки в этом вопросе носят стратегический характер, но, тем не менее, то, что уже создано и работает, не должно работать хуже, чем в прошлом. Это аксиома. Надо искать ответы и менять ситуацию, так как делать все по-прежнему и ждать иного результата — это авантюризм и для государственного подхода неприемлемый вариант. ♦

Толкание ядра

Лазар ТОПАЛОВ
Благоевград, Болгария

Усовершенствованная альтернативная модель

Основным резервом для улучшения спортивного результата при толкании ядра спиной является создание такой структуры движений, которая приведет к увеличению скорости на старте. Новая структура должна обеспечивать еще более эффективное приложение мышечных усилий в финальном толчке. Так как начальная скорость (V_0) вылетающего ядра равна сумме стартовой скорости (V_c) и финальной скорости (V_f) или $V_0 = V_c + V_f$, то увеличение стартовой скорости ядра в финальном усилии должно стать реально перво-степенной задачей.

Поэтому резервы улучшения спортивных результатов надо искать в таком усовершенствовании структуры движений, которое приводит к увеличению стартовой скорости в финальном усилии. Но чтобы увеличить стартовую скорость, нужно создать такие предпосылки, которые приведут к ее самому эффективному приложению в финальном усилии. А чем больше стартовая скорость, тем быстрее могут включиться группы мышц, которые принимают активное участие в финальном толкании, что обеспечит большую начальную скорость ядра и более высокие спортивные результаты.

Чтобы достичь оптимального самого быстрого старта, нужно при группировке на старте присесть до оптимально самого низкого угла — 90° . Приседание под таким углом приводит к выходу системы тело—ядро из полного равновесия, что, естественно, обеспечивает более быстрый старт.

Предложение альтернативной структуры толкания ядра приводит к более высокой скорости на старте и к более эффективному приложению финального усилия благодаря одновременной работе всех звеньев в толкании, что на практике эффективнее, чем последовательная дея-

тельность этих звеньев, которая используется при традиционных вариантах.

Подготовительная фаза

Исходным положением атлета является его совершенная выпрямленность. Основная тяжесть тела распределяется равномерно на ступню толкающей ноги, т.е. на середину ступни (рис. 1). Оба бедра параллельны. Маховая нога упирается в круг передней частью ступни перед линией пятки толкающей ноги, поддерживая собственный вес. Угол колена маховой ноги примерно 140° .

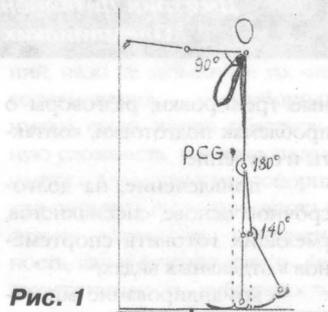


Рис. 1

При подхвате ядра толкающая рука максимально завернута внутрь (пронация). Ядро укладывается в руке так, чтобы оно касалось больше пальцами, которые оптимально собраны, особенно средний и указательный. Большой палец располагается параллельно указательному и поддерживает ядро (рис. 2). Ядро устанавливается у подбородка между челюстью и шеей, а вершина пальца упирается в ключицу. Голова слегка повернута к ядру толкающей руки. Плечо

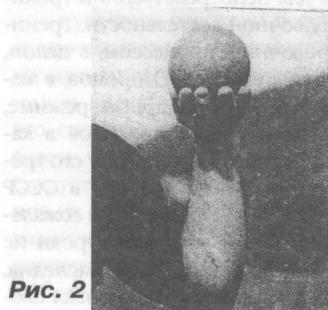


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

расслаблено и находится ниже свободного плеча. А локоть направлен вниз и назад и не выходит за пределы плеча. Свободная рука слегка согнута в локте и вынесена вперед перпендикулярно телу (на кинограмме с. 14 кадр 2, рис. 3 и 4).

Замах

Замах выполняется с плавным наклоном туловища и вынесением маховой ноги назад-вверх без изменения угла в тазобедренном и коленном суставах. Наклон туловища и вынесение маховой ноги по 20° . Толкающая нога остается прямой. Свободная рука сохраняет свое положение относительно горизонта, что увеличивает угол между туловищем и свободной рукой до 110° . Тяжесть тела располагается равномерно на ступню опорной ноги. Самым результативным замахом получается, когда опорная нога в конце маха (раскачивание) поднимается на носок ступни.

В конце замаха (рис. 5, кадр 3) части тела принимают следующие параметры: туловище с наклоном 70° к горизонтали, угол между туловищем и бедром толкающей ноги — около 160° , а между двумя бедрами — 20° .

Любое изменение этих параметров ведет к деструктивности всего толчка.

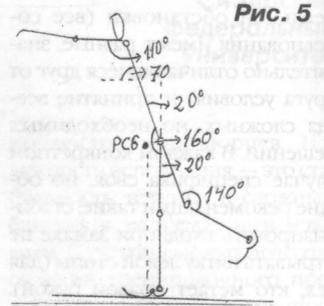


Рис. 5

Группировка к старту

На кинограмме группировка к старту отражена на кадрах 4—9. Здесь главное — принять максимально глубокую группировку. При этом одновременно с приседанием туловище сбалансированно наклоняется, а маховая нога максимально сгибается, чтобы занять положение рядом с опорной ногой. Свободная рука сохраняет свое положение относительно туловища. Общий центр тяжести по-прежнему находится над ступней опорной ноги. Для сохранения динамического равновесия во время группирования голень толкающей ноги наклоняется вперед на 20° относительно вертикали. Когда ступня маховой ноги достигнет поверхности круга (кадр 5), дальше она продвигается непосредственно по ней, неходя 10—12 см до пятки толкающей ноги (рис. 6, кадр 7). В данный момент угол колена толкающей ноги достигает своего оптимального предела — 90° , а туловище горизонтально. Угол колена маховой ноги достигает 70° . Угол между туловищем и бедром толкающей ноги (и этот же между бедер — 20°).

Если присесть максимально глубоко, то есть ниже 90° в колене толкающей ноги, то тело выходит из равновесия.

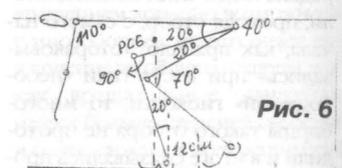


Рис. 6

В результате выхода из равновесия голень толкающей ноги постепенно выпрямляется на 4–5°, смещая проекцию центра тяжести к пятке. Чтобы предотвратить этот выход из равновесия, туловище для компенсации наклоняется вниз так же на 4–5°. С этой же целью бедро маховой ноги выносится назад-вверх на 10°, а коленный сустав разгибается под таким же углом. Но при этом остается опасность упасть.

В конце группировки (рис. 7, кадр 9) ступня маховой ноги достигает щиколотки толкающей ноги. Угол колена толкающей ноги сохраняет 90°, а угол в колене маховой ноги — 80°. Угол между туловищем и бедром толкающей ноги достигает 16–15°. Угол между бедрами достигает 10°. Выпрямление голени до 15° является предварительным ускорением системы тело—снаряд, что приводит к более облегченному старту.

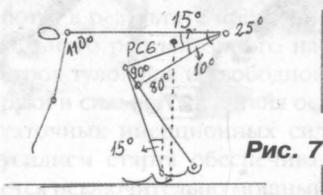


Рис. 7

Старт

Стартовая фаза показана в кадрах 10–16 кинограммы. Чтобы предотвратить возможное падение атлета и восстановить динамическое равновесие, рефлекторно осуществляется старт («рефлекторный старт»). Опасность падения вызывают одновременное разгибание группирующих звеньев пропорционально по 65°. В результате этого угол в колене толкающей ноги раскрывается приблизительно до 155° (рис. 8). Угол между бедром толкающей ноги и туловищем достигает 80°. Разгибание бедра маховой ноги на 65° доводит угол между бедрами до 75°. Угол в колене маховой ноги раскрывается до 145°. Туловище принимает положение около 40° к горизонтали. При выпрямлении туловища при старте свободная рука сохраняет свое положение к нему, в результате чего она занимает более высокое положение (кадр 16). Голень

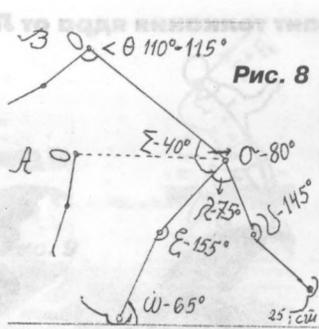


Рис. 8

толкающей ноги принимает 65° к земле.

Для принятия перпендикулярного положения голени толкающей ноги (кадр 13) ступня маховой ноги при ее разгибании передвигается непосредственно над поверхностью круга. После этого момента маховая нога начинает разгибаться вверх-назад, при этом в конце маха ступня находится на 25–30 см над уровнем круга (кадр 16).

В конце фазы (кадр 16) разгибающие звенья достигают одновременно крайних параметров. Мощный подъем туловища и маховой ноги приводят к исключительно мощному стартовому ускорению.

В результате максимально низкой группировки происходит увеличение пути ускорения снаряда при оптимально остром угле старта. Длина пути в кинограмме составляет около 73 см при продолжительности 0,359 с. В связи с исключительно стремительным стартом атлет выскакивает как выброшенный из катапульты. Такое чувство, что при старте энергия не расходуется. Это является преимуществом по сравнению с традиционным вариантом.

Скольжение

(первая безопорная фаза)

В кинограмме фаза отражена на кадрах 17–20.

После старта, не выпрямляя дополнительно туловище, атлет скользит над поверхностью круга до места финального усилия. Действующие инерционные силы в результате мощного старта закручивают атлета слегка в сторону свободной руки (налево) по своей продольной оси, в результате чего свободная рука занимает все более высокое

положение (кадры 17–19). Поворот тела и поднятие свободной руки является как бы одной из предварительных оптимальных настроек на более быстрое выталкивание ядра. В результате указанных действий свободная рука достигает верхнего уровня головы. Фаза заканчивается с касанием поверхности круга передней внешней частью ступни толкающей ноги немножко впереди центра круга. Ступня маховой ноги находится низко над поверхностью круга (кадр 20). Угол колена толкающей ноги приблизительно 102°. Продолжительность, согласно кинограмме, в границах 0,109 с при прохождении ядром около 25 см. Ускорение ядра при этой фазе увеличивается почти в 4,5 раза по сравнению с ним же при старте, что является показателем эффективности ритма, т.е. эта фаза самая главная для создания ускорения ритма при толкании ядра.

Амортизационная фаза

В кинограмме она отражена на кадрах 21–23.

Фаза проходит при одноопорном положении после приземления толкающей ноги около центра круга (кадр 20) до его касания маховой ногой с передней частью ступни.

Сильное действие инерционных сил в горизонтальном направлении увлекает атлета вперед, переводя тяжесть тела к передней ноге. При этом тело естественно дополнительно разворачивается по своей продольной оси. В результате поворота тела свободная рука оказывается еще выше в виде «венца» над головой (кадр 23), чем заканчивается естественная предварительная оптимальная настройка на своевременное и эффективное выталкивание ядра в финале. Без такой настройки невозможно нормально включиться в финал.

Значительное горизонтальное действие инерционных сил приводит к равномерному разгибанию голеностопного и коленного суставов, т.е. получается так называемая «горизонтальная амортизация». В результате этой

амортизации вертикально действующие силы массы системы тело—снаряд уменьшаются значительно, при этом отрицательные моменты в большой степени избегаются, в связи с чем ускорение сохраняется.

В конце фазы (кадр 23) нажим на ступню толкающей ноги распределяется на всю ее площадь с перевесом на внутреннюю переднюю часть. Продольная ось этой ступни составляет около 135° к направлению толкания. Угол в колене толкающей ноги увеличивается приблизительно до 112–115°, что имеет существенное значение для максимального продления воздействия на снаряд в финальной фазе. Туловище не выпрямляется. Зрительный обман выпрямления объясняется его дополнительным легким поворотом. Продолжительность фазы по кинограмме — 0,046 с. Такая короткая продолжительность показывает большую эффективность связи ускорения старта с финальной фазой. Пройденный путь ядра по кинограмме около 9 см.

Выталкивание

На кинограмме фаза толчка отражена на кадрах 24–36.

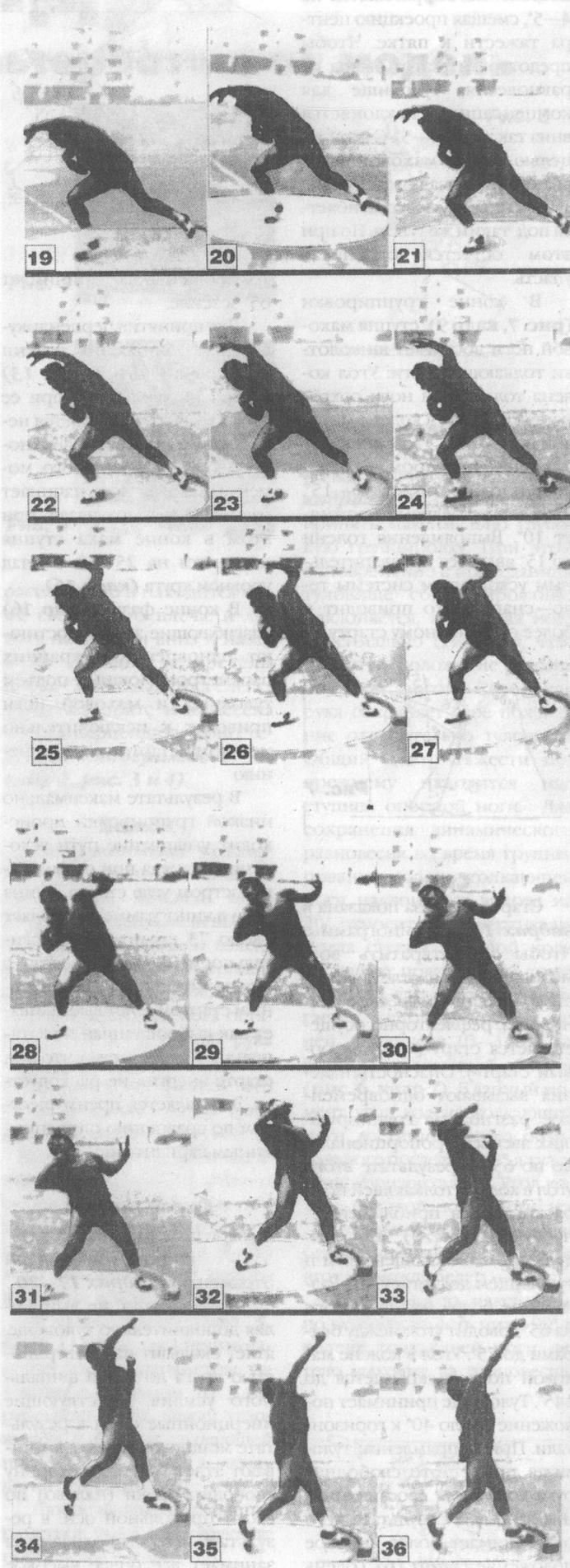
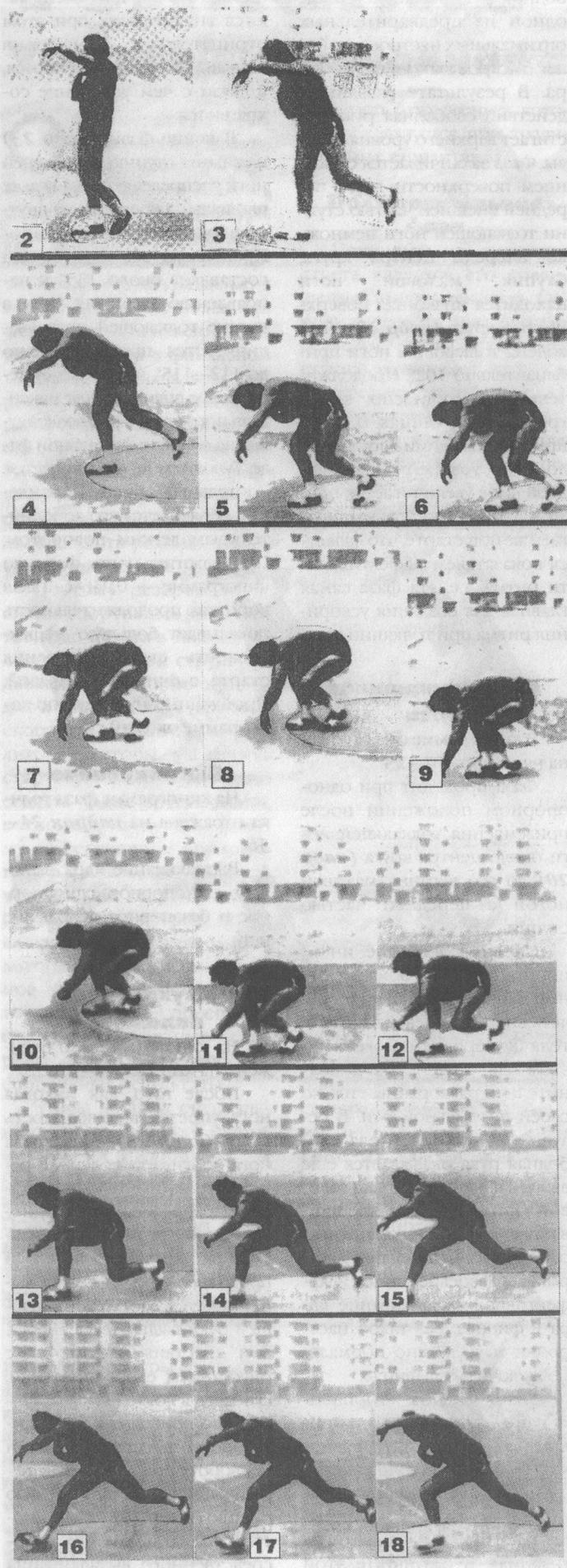
Выталкивание ядра включает двухопорное, одноопорное и безопорное положение ног.

Двухопорное положение

На кинограмме оно отражено на кадрах 24–33.

После того, как маховая нога упрется в поверхность круга (кадр 23), толкающая нога «втягивает» колено. В результате этого тело переносится к передней ноге и одновременно с этим разворачивается еще немножко по своей продольной оси и слегка выпрямляется. Локоть толкающей руки выдвигается вперед. Эти действия сочетаются с опусканием свободной руки, сгибаясь в локте (кадры 24–28), что приводит к дополнительному раскручиванию и подвороту под ядро. Когда передняя нога встает на всю ступню (кадр 29), заканчивается «захват ядра» для непосредственного выталкивания

Кинограмма. Альтернативный вариант толкания ядра от Л.Топалова



его рукой. В этот момент туловище занимает боковое положение к направлению толкания с уклоном в сторону около 65° . Мышцы обеих рук расположены почти симметрично к туловищу. Толкающая рука подготовлена к непосредственному выталкиванию ядра по оптимальному углу. Пятка толкающей ноги поднята на 7 см над землей. В результате тяжесть системы тело—снаряд почти равномерно распределена на две ноги. В результате непрерывного закручивания туловища до начала выталкивания ядра снаряду обеспечивается толчок вперед-вверх прямолинейно, что отличается от знакомых вариантов, где ядро передвигается по дуге.

После «захвата ядра» (*кадр 29*) начинается настоящее его выталкивание. В результате сохраненной энергии толкающей ноги из-за облегченного старта, горизонтальной амортизации, рациональной биодинамичной позиции для финальной работы, в результате предварительного рефлекторного настроя туловища и свободной руки и сильного действия остаточных инерционных сил усилием старта обеспечивается исключительно мощный финал. Выталкивание ядра осуществляется при одновременной работе толкающей руки, толкающей ноги и передней ноги, которая одновременно со своим разгибанием блокирует свободную сторону тела. Кроме того, передняя нога через туловище передает ядру сильный напор остаточных инерционных сил от старта и направляет их вверх-вперед. В этом случае передняя нога и туловище играют роль эластичного шеста с нижней опорой — подобно действию шеста. При этом силы, действующие одновременно, следующие: сила подбрасывания F_1 , которая в сумме объединяет вертикальное действие силы передней ноги и остаточные инерционные силы старта; сила толкающей руки — F_2 и толкающей ноги F_3 (*рис. 9*). Так позиция в начале выталкивания ядра рукой (*кадр 29*) обеспечивает одновременное действие и в одном направлении, объединяя результирующие силы передней ноги и ту-



Рис. 9

ловища, а также толкающей ноги и толкающей руки. Теория нам доказывает, что векторы, действующие одновременно в одном направлении, имеют самую большую стойкость. Это показывает, что одновременное действие мускульных групп имеет существенное преимущество перед последовательным приложением силы толкающих звеньев в традиционных вариантах.

Выталкивание ядра рукой после *кадра 29* сопровождается одновременным опусканием свободной руки вниз, сгибаясь в локте. Сильное подгибание под ядро и опускание свободной руки обеспечивает активное вынесение ядра вверх-вперед почти через голову, которое приводит к точному попаданию в снаряд и усиливает силовое воздействие на него. Здесь создаются условия к использованию почти на 100% взрывных качеств атлета, тогда как при традиционных вариантах, по литературным данным, это составляет около 40%.

После активного разгибания толкающей ноги (*кадр 33*) атлет почти развернут грудью к направлению толкания. Ядро находится впереди-наверху на расстоянии около 45—50 см от толкающего плеча. Угол выталкивания $48-49^\circ$ и он постоянный. Путь ядра, согласно кинограммы, составляет около 126 см. Более длинное воздействие на ядро в этой подфазе по сравнению с традиционными вариантами отвечает современным тенденциям в перспективе толкания.

Одноопорное положение

Выталкивание ядра продолжается при одноопорном разгибании передней ноги (*кадр 34*), которая в конце действия сгибает ступню, одновременно закручивая ее пяткой внутрь,

чем полностью поворачивает атлета вперед. Свободная рука одновременно с действием толкающей руки продолжает опускаться и прижиматься к телу, помогая повороту тела и догоняя ядро. Пройденное ядром расстояние — около 24 см (по кинограмме).

Безопорное положение

Полное выталкивание ядра заканчивается в безопорном положении (*кадры 35—36*). При этом обеспечивается вылет ядра с самой высокой точки, что зависит от скоростно-силовых возможностей нижних конечностей. Толкающая и свободная руки заканчивают свои движения одновременно. Легкость, с которой выпускается снаряд рукой, показывает высокую эффективность работы ног, что обеспечивается структурой предлагаемой модели. Ядро вылетает под углом $41-42^\circ$, описывая идеальную траекторию. После падения ядра его остаточная горизонтальная скорость минимальна, что является показателем совершенства толкания. Кинограмма показывает, что ядро прошло около 41 см. Предлагаемая модель решает вопрос эффективной связи поступательной скорости старта с нарастающей во время финального усилия.

Структура предлагаемого варианта позволяет выполнить максимальный путь при разгоне и финальном толкании. Ритм — «рефлекторный», потому что он определен силой падающей массы системы тело—снаряд в конце группировки на старте. Это доводит до точно повторяющихся движений по амплитуде и по времени, которые обеспечивают более высокую надежность ритма, чем при знакомых нам вариантах.

Разница при толкании с места и с разбега может превышать 6 м. Альтернативный вариант можно применить только для спортсменов с атлетической фигурой, высокой оптимальной относительной силой нижних конечностей, которая позволяет присесть с легкостью до 90° во время группировки к старту, высокими качествами и хорошей гибкостью кисти толкающей руки.

Толкание с места

При исходном положении для толкания с места ступня маховой ноги находится на полступни от опорной ноги, которая повернута к направлению толкания на 135° . Ядро держится и устанавливается под подбородком так же, как и при толкании с разгона. Свободная рука вынесена вверх-вперед, согнутая слегка у локтя. После приседания (*рис. 10 и 11*) туловище балансируется наклоняется в сторону и поворачивается наружу приблизительно на 45° . Локоть толкающей руки направлен точно вниз. Из позы, показанной на *рис. 10 и 11*, нужно еще совсем немного закрутиться и наклониться в сторону. Передняя нога касается земли передней внутренней частью ступни. Ядро выталкивается почти через голову, как при толкании с разбега. Работа всех звеньев одновременная, при этом свободная рука опускается вниз, наружу, сгибаясь в локте.



Рис. 10



Рис. 11

При обучении необходимо толкать оптимальные по весу снаряды, пока формируются необходимые физические качества для свободного выполнения толкания, как с места, так и с разгона. ♦

Подготовка школьников-спринтеров США



Предлагаем читателям журнала материал по подготовке школьников-спринтеров США (High School 9–12 grade). Его прислал в редакцию Валерий СТАРОДУБЦЕВ после работы в одной из школ Юджина (штат Орегон) в качестве тренера и специалиста в области функциональной диагностики.

Я приехал в Юджин по просьбе моего друга и главного тренера по легкой атлетике. Юджин (население 165 тысяч) является столицей легкой атлетики в Америке, где проходят сейчас все главные соревнования года — олимпийские отборы, национальные чемпионаты, чемпионаты среди студентов и один из этапов Гран-при «Бриллиантовой лиги» на призы Префонтейна. У меня всегда был большой интерес к спринтерской подготовке, а тем более в Америке, и, конечно, я с удовольствием согласился на просьбу главного тренера, тем более моим партнером при работе со школьниками был тренер, который участвовал в олимпийском отборе 1972 года (личные результаты: 100 м — 10,18; 200 м — 20,22); и даже сейчас, в возрасте 70 лет, он находится в отличной форме и способен бежать в районе 11,80.

Главный тренер также специалист в области спринта, в беге с барьерами на 110 м (личный результат 13,31) и многоборье. Поэтому я был окружен отличными специалистами в области спринта, от которых очень многому научился и существенно дополнил свой опыт, приобретенный еще в советские времена, когда сам выступал в беге на 800 м (основная моя дистанция), доведя личные результаты до 1.45,32 и в манеже 1.46,1, и когда улучшил личные результаты в спринте (100 м — 10,3; 200 — 21,0; 400 м — 46,18) и тесного творческого союза моих тренеров ЗТР В.Л. Шкурбицкого и ЗТР А.Я. Сапунова.

Для того, чтобы понять о подходе и подготовке школьников, необходимо вкратце остановиться на структуре и организации спортивной жизни школы в течение учебного года с сентября по май включительно. В Юджине 9 High School, и каждая школа имеет свой легкоатлетический стадион с современным покрытием и отдельным тренировочным полем для метаний, отдельный стадион для американского футбола, европейского и отдельный стадион для бейсбола. Также рядом расположены парковые зоны с беговыми дорожками (ширина их 2–3 метра, они состоят из трех слоев: нижний — из гравия, средний — из песка и верхний — из перемолотой коры деревьев, многие размечены по 100 м, 200 м, 400 м, 1 км, 1 миля и хорошо освещены в вечернее и ночное время). Вход на все стадионы — бесплатный и открыт для жителей города в любое время, кроме 2-3 часов, когда проходят тренировочные занятия школьных команд или соревнования.

Спортивная жизнь школы в течение учебного года включает добровольное участие школьников в любых видах спорта в составе команды на выбор и по их желанию. В первой половине учебного года основные виды — это американский футбол, европейский футбол для девушек, баскетбол, плавание, легкоатле-

тический кросс, а во второй — легкая атлетика, бейсбол, вольная борьба, ля кросс (индейская игра). Тренировочный и соревновательный сезон для каждого вида спорта длится в среднем три месяца.

После первых 4 тренировочных недель почти каждую неделю проходят соревнования в виде матчевых встреч между разными школами, и венцом сезона является отбор на чемпионат штата (дистрикт) и сам чемпионат штата. На отборе первые два места гарантируют участие на чемпионате штата или необходимо выполнить квалификационный норматив, установленный штатом (они разные для разной категории школ в зависимости от количества студентов в школе).

В нашем штате их было шесть: школы от 100 школьников — это первая категория и шестая — до 1500 школьников (для шестой категории, например, норматив на 100 м — 10,95). В среднем, дней через 10 проходят основные соревнования — чемпионат штата. Это действительно праздник спорта в течение трех дней: все трибуны заполнены (вход для зрителей платный — от 5 до 9 долларов США), и многие школьники по итогам этих соревнований и результатов в сезоне получают приглашение в студенческие команды университетов США и бесплатное обучение. Также чемпион штата вписывает свое имя в историю штата — его фамилию вносят в буклеты, которые можно приобрести на этих соревнованиях, там же можно найти имена своих родных, друзей 30-летней давности, и они все очень гордятся, ценят и дорожат этим званием.

Школа, в которой мне удалось поработать, относится к шестой категории, в ней обучается в среднем 1200 школьников. Официальный сезон для легкой атлетики начался с 22 февраля и закончился чемпионатом штата в конце мая (23–25). В первую неделю необходимо было провести отбор школьников и определить predisposedность их к

тем видам, в которых они могут себя проявить и быть полезными всей команде. Определять это нужно очень быстро, так как в нашей команде было 90 школьников. Команда тренерского состава проводила тестирование в среднем по 10 параметрам:

1. Прыжок с места — спринт, прыжок в длину, тройной прыжок.
2. Вертикальный прыжок — спринт, прыжок в длину, тройной, прыжок в высоту, 800 м.
3. Бег с ходу 30 м — короткий спринт 60–100 м.
4. Бег с ходу 60 м — длинный спринт 200–400 м.
5. Акробатические навыки — шест.
6. Жим лежа — ядро, диск.
7. Команда по кроссу — 800 м, 1500 м, 3000 м.
8. Подтягивание на перекладине — шест.
9. Низкий пульс в покое — 800 м, 1500 м, 3000 м.
10. Высокие, быстрые и гибкие — барьеры, длинный спринт.

Дополнительным тестом также был бег на 400 м — победитель становился бегуном на 400 м, те, кто начинали быстро первые 200 м, становились бегунами на 100–200 м, а те, кто финишировали быстро, становились бегунами на 800 м.

Конечно, в течение сезона проводилась коррекция команды по видам, но в целом через неделю мы уже знали, в каком направлении и с кем необходимо нам работать. При этом следующие 2 недели были средней интенсивности, много внимания уделялось техническим и тактическим моментам, так как в первую неделю (во время всех тестирований) у многих были мышечные боли разной степени, в зависимости от подготовленности на день прихода в команду. Около 60 процентов приходят из других видов спорта (баскетбола, американского футбола, команды по кроссу, европейского футбола) — эта категория школьников составляет костяк команды, и 40 процентов, кто имеет недостаточный уровень подготовки, но у них есть желание быть в команде.



16-летняя американка Кандейс Хил – первая школьница, пробежавшая 100 м быстрее 11 с – 10,98. А затем она стала двукратной чемпионкой мира среди девушек (100 и 200 м)

Основное правило для школьных команд — берут всех. Таким образом, полноценная подготовка начинается на 4-й неделе (это пример из моего опыта работы и не значит, что так в других школах).

Беговая спринтерская подготовка проводилась пять раз в неделю, при этом на каждый день был тренировочный план в трех вариантах, как для гладкого спринта, так и для бега с барьерами (110 м с/б, 300 м с/б):

Понедельник

Гладкий спринт

Вариант А: 6-10 раз старты, 3-6 раз — 15 м, 3-6 раз — 25 м, 3-6 раз — 60 м (усилие 70–85%).

Вариант Б: отработка передачи эстафетной палочки; силовая подготовка в тренажерном зале.

Вариант В: 2х300 м, 4х150, 4х220 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Барьерный бег

Вариант А: 3х5 барьеров с высокого старта, 3х3 барьера с высокого старта, 3х3 барьера с низкого старта, 6-10 раз старты (усилие 70–85%).

Вариант Б: комплексные барьерные беговые упражнения, спринт 10-20-30 м с ходу — усилие 85% (3-6 раз для каждого отрезка).

Вариант В: 2х300 м, 4х150, 4х220 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Вторник

Гладкий спринт

Вариант А: 8х150 м (усилие 70–85%).

Вариант Б: отработка передачи эстафетной палочки.

Вариант В: 15х50 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Барьерный бег

Вариант А: работа на технику бега с барьерами (усилие 70–85%), силовая подготовка.

Вариант Б: комплексные барьерные беговые упражнения, силовая подготовка в тренажерном зале.

Вариант В: барьеры — техника, беговая — 4-8х15 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Среда

Гладкий спринт

Вариант А: 6-10 раз старты, 3-6 раз — 15 м, 3-6 раз — 25 м, 3-6 раз — 60 м (усилие 70–85%).

Вариант Б: отработка передачи эстафет-

ной палочки; силовая подготовка в тренажерном зале.

Вариант В: 1х400 м, 2х200, 3х150, 4х100 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Барьерный бег

Вариант А: 3х5 барьеров с высокого старта, 3х3 барьера с высокого старта, 3х3 барьера с низкого старта, 6-10 старты (усилие 70–85%).

Вариант Б: комплексные барьерные беговые упражнения, спринт 10-20-30 м с ходу — усилие 85% (3-6 раз для каждого отрезка).

Вариант В: 1х400 м, 2х200, 3х150, 4х100 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Четверг

Гладкий спринт

Вариант А: (4х200 м)х2, отдых — ходьба, между сериями — 8-10 мин отдыха (усилие 70–85%).

Вариант Б: отработка передачи эстафетной палочки.

Вариант В: бег в гору 10х50 м, бег с горы 10х50 м, на равнине 10х50 м (усилие 70–85%).

Барьерный бег

Вариант А: 6-10 раз старты (1-2 барьера) (усилие 70–85%).

Вариант Б: комплексные барьерные беговые упражнения, спринт 10-20-30 м с ходу — усилие 85% (3-6 раз для каждого отрезка).

Вариант В: бег в гору 10х50 м, бег с горы 10х50 м, на равнине 10х50 м (усилие 70–85%).

Пятница

Гладкий спринт

Вариант А: 6-10 раз старты, 3-6 раз — 15 м, 3-6 раз — 25 м, 3-6 раз — 60 м (усилие 70–85%).

Вариант Б: отработка передачи эстафетной палочки, силовая подготовка в тренажерном зале.

Вариант В: 1х400 м, 2х200, 3х150, 4х100 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Барьерный бег

Вариант А: 3х5 барьеров с высокого старта, 3х3 барьера с высокого старта, 3х3 барьера с низкого старта, 6-10 раз старты (усилие 70–85%).

Вариант Б: комплексные барьерные беговые упражнения, спринт 10-20-30 м с ходу — усилие 85% (3-6 раз для каждого отрезка).

Вариант В: 3х300 м, 6х150 м, отдых — ходьба (усилие 70–85%).

Суббота

Разминка или соревнования.

Воскресенье

День отдыха.

Главной особенностью подготовки спринтеров, по мнению моих партнеров, является исключение медленного бега (между отрезками, интервалами, ускорениями — только ходьба). Беговая разминка, в основном, включает не более трех

кругов, при этом каждый круг пробегается по нарастающей в виде темпового бега, и главное условие — разогреть мышцы. Если очень жарко, то наши школьники пробегают один круг, но уделяется очень много внимания упражнениям на гибкость до беговой разминки и после, а также специальным беговым упражнениям (20 м СБУ + 20 м ускорение).

Также для отдельных школьников проводились следующие тренировки:

12х100 м, отдых — ходьба 100 м, 8х30 м, отдых 5 мин, 8х60 м, отдых 5 мин;

400, 600, 400, 300, 200, 100 м, отдых — ходьба на ту же дистанцию;

10х150 м, отдых — ходьба, 2х100, 80, 60, 40, 30 м.

Периодизация силовой подготовки (один из вариантов силовой подготовки)

Понедельник, среда, пятница

Рывок над головой (среда — рывок на грудь). Приседания со штангой на плечах.

Прыжки на платформу высотой 60 см и 90 см, выполняются после каждого сета, количество прыжков равно количеству повторений с весами.

Жим лежа (среда — жим сидя или стоя). Все дополнительные упражнения с весами и тренажерами выполняются по три серии 10–12 раз, при этом последняя серия выполняется до отказа.

Разминка для всех силовых выполняется с весами 50% от максимальной нагрузки и включает две серии по 8 повторений.

Фаза 1. Базовая подготовка (3–4 недели) (ЧСС 140–168/120 уд/мин).

Понедельник, среда, пятница

1-я неделя: 3 серии/10–12 повторений (п).

2-я неделя: 4 серии/6–8 повторений.

3-я неделя: 5 серий/3 повторения — пирамида (85%, 90, 95, 90, 85%).

Фаза 2. Предсоревновательный период (3–4 недели) (ЧСС 140–168/120 уд/мин).

Понедельник, среда, пятница

4-я неделя: 2 серии /3 повторения (80–85%) 2х3 п (85%) 2х2 (80–85%).

5-я неделя: 2х(2 серии/4 п (80–85%) 4х2 пирамида 4х4 (80%).

2х(2 серии/2 п (80%) (80, 85, 90, 95%).

6-я неделя: 2х(2 серии/3 п (90%) 4х3 пирамида 2х2 (85%).

3 серии/ 1 п (100%) (80, 85, 90, 95%).

Фаза 3. Специальная мощность (3–4 недели) (ЧСС 140–159/120 уд/мин).

Понедельник, среда, пятница

7-я неделя: 3 серии/3п (80%) 3х2 повторения (85%) 3х3 (80%).

8-я неделя: 6 х (8 серий/1 п (95%) 4х2 пирамида 4х4 (80%) 10 с отдых между повторениями (90, 90, 95, 95%).



Марвин Брэйси прошел путь от лучшего школьника США в спринте до серебряной медали чемпионата мира в помещении 2014 года в беге на 60 м

9-я неделя: 2 серии/3 п (80%) 2x2 (80%). 2x2 (85%).

Фаза 4. Максимальная мощность и скорость (3–4 недели) (ЧСС 140–159/120 уд/мин).

Понедельник, среда, пятница
10-я неделя: 1 серия/2 п (90%) + 1x10 (40%) 6x2 п (85%) так же, как в понедельник.

Выполняется 4 раза или 4 серии. Очень быстро.

11-я неделя: 1 серия/3 п (85%) + 1x10 (30%), 2x2 (80%) так же, как в понедельник выполняется 3 раза или 3 серии.

12-я неделя: 1 серия/2 п (95%) + 1x10 (40%) 6x2 п (80%) так же, как в понедельник.

Выполняется 3 раза или 3 серии очень быстро.

Основные правила при проведении силовой подготовки школьников на примере нашей команды и опыта работы моих партнеров были следующие.

- Силовая подготовка, если проводилась после беговой работы, то начиналась после 20-минутной паузы и дольше (обычно эта пауза заполнялась упражнениями на гибкость), это время необходимо для восстановления гормонального уровня естественно-го тестостерона в организме, который понижается после беговой нагрузки.

- Силовая подготовка не должна длиться больше часа, это также связано с уровнем тестостерона, который начинает снижаться после 50 минут, и эффективность от дальнейшего проведения данной тренировки значительно падает.

- Все силовые упражнения выполняются быстро, но только в правильной (технически) манере исполнения.

- Очень редко использовать попытки идти на выполнение упражнений с максимальными весами (высокий риск получения травм).

- «Торопись медленно» — организм адаптируется быстро к небольшим повышениям веса, к примеру, повышение веса на 1 кг каждую неделю жима лежа через год улучшит результат на 50 кг.

- Избегать монотонность. Разнообразие — ключ к длительному прогрессу. Мышечная и нервная система стимулируется лучше при постоянном изменении повторений, серий, упражнений и оборудования.

- Упражнения на гибкость до и после тренировки.

- Вести дневник тренировок.

- Всегда проводить подготовительную разминку перед основной силовой подготовкой.

По итогам чемпионата штата в этом сезоне из нашей команды спринтеров в Университет Орегона получили приглашения: бегунья на 300 м с/б, которая выступала за Университет Орегона и довела личный результат на 400 м с/б до 57,20, и два спринтера с результатами 10,71 и 10,78, которые также улучшили результаты до 10,33 и 10,38.

В среднем уровень финалов чемпионата штата Орегон: в беге на 100 м у девушек 11,90–12,50 (рекорд США для школьников — 10,98); 200 м — 24,5–25,1 (рекорд — 22,52); 400 м — 54,60–57,10 (рекорд — 50,74); для юношей — в беге на 100 м — 10,48–10,97 (рекорд США для школьников — 10,15); 200 м — 21,20–21,86 (рекорд — 20,13); 400 м — 46,70–48,90 (рекорд — 45,19).

Подведем итог.

1. Получается, что секрет высоких результатов в спринте заключается в организации и культивации спортивно-массовых соревнова-

ний с акцентом на основные скоростно-силовые виды в течение года: американский футбол, баскетбол, бейсбол, легкая атлетика (в последние 15 лет растет популярность и европейского футбола, начиная с раннего детского возраста — с 2-3 лет и старше). Например, в Юджине, на главном стадионе, где проходят все основные легкоатлетические соревнования, с конца июня в каждую среду и четверг, проводят старты по легкой атлетике для всех возрастов в течение 5 недель, в которых могут участвовать все желающие.

В среду соревнуются дети в возрасте от одного года до 12 лет включительно, в четверг — с 13 лет и старше. При этом в каждом виде и в каждом возрасте награждают с 1-го по 6-е место (специальными ленточками разного цвета, с указанием места и вида), а также всех победителей. Результаты печатают в местной газете, что является очень существенным стимулом для участия в стартах, особенно для детей. На этих соревнованиях используют современное электронное оборудование, приглашают судей международной квалификации.

Очень популярны эти соревнования и среди элитных спортсменов, которые, к примеру, если отобрались по месту на крупные соревнования (чемпионат мира, Олимпийские игры), но не имеют норматива, то на этих соревнованиях они могут официально выполнить его.

2. Большая мотивация и стимул получения бесплатного обучения в университетах в том или ином виде спорта, что является хорошей площадкой для дальнейшего спортивного роста после окончания университета на профессиональном уровне.

3. Отличная материальная база на самом современном уровне и доступная для населения.

4. Соревновательная программа в школах составлена так по основным видам спорта, что необходимо постоянно выполнять и развивать скоростно-силовые качества в течение года. Высокая конкуренция даже на местном уровне.

5. Индивидуальная подготовка один на один с квалифицированными специалистами в области того или иного вида спорта.

6. Силовая подготовка проводится минимум 3-4 раза в неделю (понедельник, среда, пятница или понедельник, вторник, четверг, пятница) — это для школьников; все упражнения выполняются быстро, но технически правильно, продолжительность — не более одного часа, если больше часа, то значительно снижается уровень тестостерона и эффективность от тренировки падает.

7. Высокая соревновательная нагрузка в течение года — американский футбол, баскетбол, бейсбол, европейский футбол, легкая атлетика, тем более в легкой атлетике школьники выступают в трех-четырёх видах.

8. Много используют упражнений с медицинболами, что позволяет развивать и прокачивать мелкие мышцы тела, которые невозможно развивать при стандартных упражнениях, тогда в этих, назовем их «слабые звенья», быстро накапливается молочная кислота и продукты распада, что приводит к быстрому утомлению и более длительному восстановлению.

9. Выполняются спринтерские тренировки в основном на 80–85%, что позволяет выполнять технически правильно и контролировать все движения, и что также является профилактикой травм.

10. Большое значение уделяется быстрой работе рук на месте по 10–12 секунд, как с легкими весами (гантели 0,5–1 кг), так и без них.

Таким образом, такой подход, образ жизни, культуры и организации спортивной деятельности школьников в учебных заведениях США, позволяет более эффективно развивать скоростно-силовые качества на ранних этапах формирования детского организма, что является прекрасной базовой площадкой для дальнейшего совершенствования и роста спортивного мастерства в этом направлении на уровне университетского и профессионального спорта. ♦

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций

Бывают ситуации, когда спортсмену по состоянию здоровья требуется прием препаратов, в состав которых входят запрещенные в спорте субстанции. В таком случае ему необходимо оформить запрос на выдачу терапевтического использования (ТИ). Разрешение на ТИ выдается специальным комитетом по ТИ антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с правилами, предусмотренными ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации или не входят ни в какой пул тестирования, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Условия выдачи разрешений на ТИ

Спортсмену выдается разрешение на ТИ, если соблюдены следующие условия:

- отказ в выдаче разрешения приведет к ухудшению состояния здоровья спортсмена;
- отсутствуют альтернативные эффективные незапрещенные препараты/методы лечения;
- терапевтическое использование препарата не приведет к улучшению спортивных результатов.

Ниже представлена процедура оформления разрешений на ТИ в зависимости от квалификации спортсмена.

Апелляции

Спортсмен, не согласный с решением РУСАДА по поводу поданного за-

проса на ТИ, имеет право подать запрос в ВАДА на пересмотр данного решения или подать апелляцию на решение РУСАДА в апелляционный орган, с которым у РУСАДА заключено соглашение.

Если ИААФ отказывает спортсмену в выдаче разрешения на ТИ, спортсмен имеет право подать запрос в ВАДА, а также подать апелляцию на решение ИААФ в Арбитражный суд по вопросам спорта.

Ретроактивное ТИ

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании неотложной медицинской помощи или лечения острого состояния; или

● при отсутствии в силу исключительных обстоятельств у спортсмена достаточного времени или возможности для того, чтобы подать запрос, а у Комитета по терапевтическому использованию для того, чтобы рассмотреть запрос до сдачи пробы.

В таких случаях спортсменам следует иметь полный комплект медицинских документов, подтверждающих необходимость приема запрещенной субстанции или метода и отсутствия разрешенной альтернативы, в случае возникновения необходимости подачи запроса на ретроактивное ТИ после сдачи положительной пробы.

Елена ИКОННИКОВА,
Антидопинговый
координатор ВФЛА

Подача запроса на терапевтическое использование (ТИ). Пошаговая инструкция для спортсменов

Подача запроса в РУСАДА	Подача запроса в ИААФ	Примечания
Кто подает: спортсмены, которые не входят в пул ИААФ.	Кто подает: 1) спортсмены, входящие в пул ИААФ; 2) спортсмены, которые участвуют в международных соревнованиях.	! Важно! Подать запрос можно только в одну организацию! Одновременно запросы в РУСАДА и ИААФ отправлять нельзя!
Подавать запрос за 21 день до соревнования (или как только возникнет необходимость приема препарата).	Подавать запрос за 21 день до соревнования (или как только возникнет необходимость приема препарата).	! Важно! Нельзя применять препарат до получения разрешения!!!
Запрос заполняет спортсмен вместе с врачом в системе АДАМС или по форме, утвержденной РУСАДА (бланк запроса: http://www.rusada.ru/forms). На русском языке!	Запрос заполняет спортсмен вместе с врачом в системе АДАМС или по форме, утвержденной ИААФ (форма запроса – <i>IAAF Therapeutic Use Exemptions Application Form</i> : http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/anti-doping). На английском или французском языке!	! Важно! Заполнить обязательно все разделы формы! Не полностью заполненные запросы не рассматриваются!
К запросу прикладываются: 1) заявление врача, который поставил диагноз; 2) история болезни; 3) все документы, подтверждающие диагноз на данный момент (обследования, снимки и др.).	К запросу прикладываются: 1) история болезни; 2) все документы, подтверждающие диагноз на данный момент (обследования, снимки и др.). Обязателен перевод всех документов на английский или французский язык!	Спортсмен оставляет себе копию запроса и всех документов.
Запрос оформить в системе АДАМС (https://adams.wada-ama.org) или в бумажном виде отправить по электронной почте, факсу, или в офис РУСАДА (rusada@rusada.ru , т/ф (495) 788 40 60; Москва, ул. Беговая, д. 6А).	Запрос оформить в системе АДАМС (https://adams.wada-ama.org) или отправить по факсу Fax: +377 93 50 83 95 или по эл.почте: tueapplication@iaaf.org (если спортсмен не имеет профиля в системе АДАМС). Дополнительную информацию можно получить по тел.: +377 93 10 88 89 или эл.почте: tueapplication@iaaf.org	
Принимать препарат можно только после получения уведомления от РУСАДА.	Принимать препарат можно только после получения уведомления от ИААФ.	! Важно! Надо соблюдать частоту, дозировку, способ, сроки применения препарата. Если нужно что-то изменить, подается новый запрос на ТИ.

Если у спортсмена имеется разрешение, выданное РУСАДА, а ему предстоит участие в международном соревновании, ему следует обратиться в РУСАДА для подтверждения выданного разрешения в ИААФ по тел. (495) 788 40 60. Разрешения, выданные ИААФ, подтверждения в РУСАДА не требуют.

Дополнительная информация по тел.: +7 (495) 788 40 60 (РУСАДА), +7 (495) 637 91 18.

Олимпийские игры-2016

Рио-де-Жанейро (Бразилия), 12–21 августа

День первый

12 августа, пятница

09:30	М	Диск
09:35	Ж	100 м с/б
10:05	Ж	Ядро
10:10	М	800 м
10:50	Ж	Высота
10:55	М	Диск
11:10	Ж	10 000 м
11:55	Ж	100 м

Квалификация, гр. А
Семиборье
Квалификация
Забег
Семиборье
Квалификация, гр. Б
Финал
Предварительный круг

14:30	М	С/х 20 км
20:30	Ж	1500 м
20:35	Ж	Ядро
20:40	Ж	Молот
21:05	М	400 м
21:20	М	Длина
22:00	Ж	Ядро
22:05	Ж	200 м
22:10	Ж	Молот
22:40	Ж	100 м

Финал
Забег
Семиборье
Квалификация, гр. А
Забег
Квалификация
Финал
Семиборье
Квалификация, гр. Б
Забег

День второй

13 августа, суббота

09:30	М	100 м
09:40	Ж	Тройной
10:05	Ж	3000 м с/п
10:50	М	Диск
11:00	Ж	400 м
11:45	Ж	Длина
12:00	М	100 м

Предварительный круг
Квалификация
Забег
Финал
Забег
Семиборье
Забег

20:00	Ж	Копье
20:20	М	Шест
20:30	М	400 м
20:50	М	Длина
21:00	Ж	100 м
21:15	Ж	Копье
21:25	М	10 000 м
22:05	М	800 м
22:35	Ж	100 м
22:53	Ж	800 м

Семиборье, гр. А
Квалификация
Полуфиналы
Финал
Полуфиналы
Семиборье, гр. Б
Финал
Полуфиналы
Финал
Семиборье

День третий

14 августа, воскресенье

09:30	Ж	Марафон
20:30	М	Высота
20:35	Ж	400 м
20:55	Ж	Тройной
21:00	М	100 м
21:30	Ж	1500 м
22:00	М	400 м
22:25	М	100 м

Финал
Квалификация
Полуфиналы
Финал
Полуфиналы
Полуфиналы
Финал
Финал

День четвертый

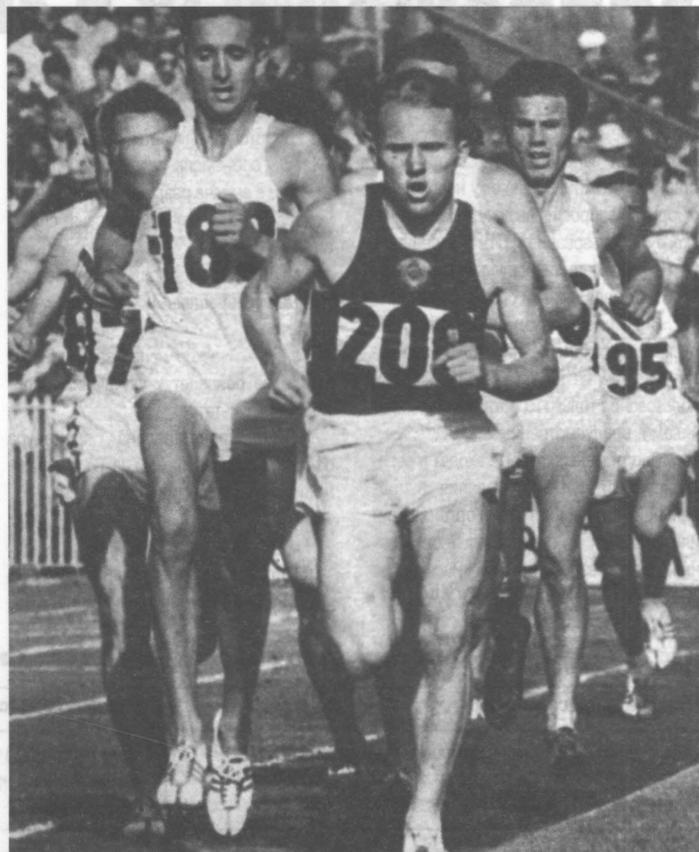
15 августа, понедельник

09:30	М	Тройной
09:35	Ж	200 м
10:25	М	3000 м с/п
10:40	Ж	Молот
11:15	Ж	3000 м с/п
11:35	М	400 м с/б

Квалификация
Забег
Забег
Финал
Финал
Забег

20:30	Ж	Диск
20:35	М	Шест
20:40	М	110 м с/б

Квалификация, гр. А
Финал
Забег



60 лет назад на Олимпийских играх в Мельбурне Владимир Куц завоевал две золотые медали – в беге на 5000 и 10 000 м

21:30	Ж	400 м с/б	Забег
21:50	Ж	Диск	Квалификация, гр. Б
22:25	М	800 м	Финал
22:45	Ж	400 м	Финал

День пятый

16 августа, вторник

09:30	Ж	5000 м	Забег
09:45	Ж	Шест	Квалификация
09:50	М	Тройной	Финал
10:30	М	1500 м	Забег
11:05	Ж	100 м с/б	Забег
11:20	Ж	Диск	Финал
11:50	М	200 м	Забег

20:30	М	Высота	Финал
20:35	Ж	Копье	Квалификация, гр. А
20:40	М	110 м с/б	Полуфиналы
21:05	Ж	Длина	Квалификация
21:10	Ж	400 м с/б	Полуфиналы
21:35	М	400 м с/б	Полуфиналы
21:50	Ж	Копье	Квалификация, гр. Б
22:00	Ж	200 м	Полуфиналы
22:30	Ж	1500 м	Финал
22:45	М	110 м с/б	Финал

День шестой

17 августа, среда

09:30	М	100 м	Десятиборье
09:40	М	Молот	Квалификация, гр. А

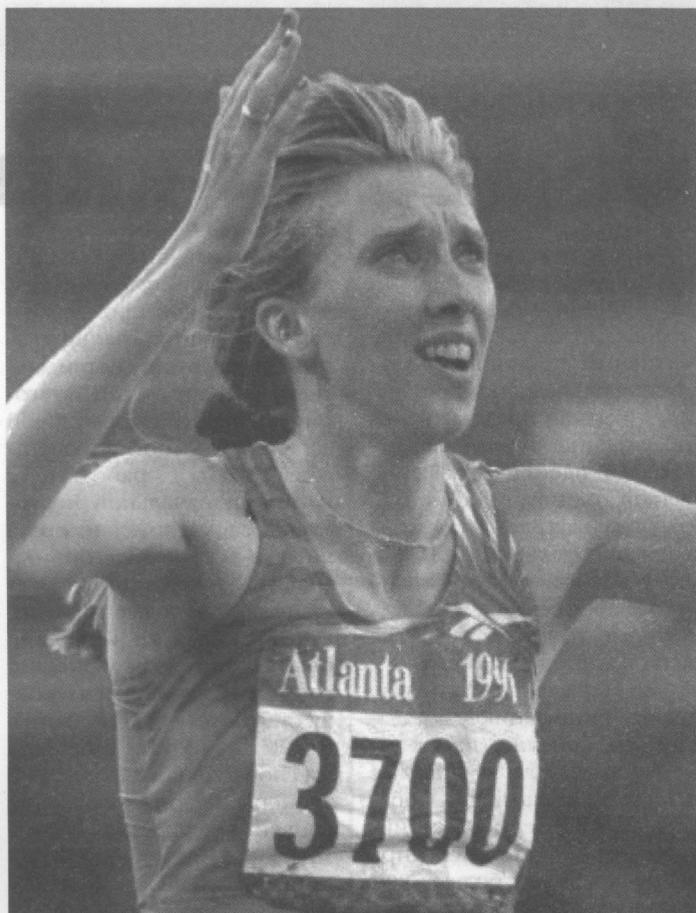
10:05	М	5000 м	Забег
10:35	М	Длина	Десятиборье
10:55	Ж	800 м	Забег
11:05	М	Молот	Квалификация, гр. Б
11:50	М	3000 м с/п	Финал
12:15	М	Ядро	Десятиборье
17:45	М	Высота	Десятиборье
20:30	М	Копье	Квалификация, гр. А
20:45	Ж	100 м с/б	Полуфиналы
21:15	Ж	Длина	Финал
21:20	М	400 м	Десятиборье
21:55	М	Копье	Квалификация, гр. Б
22:00	М	200 м	Полуфиналы
22:30	Ж	200 м	Финал
22:55	Ж	100 м с/б	Финал

День седьмой
18 августа, четверг

09:30	М	110 м с/б	Десятиборье
09:55	М	Ядро	Квалификация
10:00	Ж	Высота	Квалификация
10:25	М	Диск	Десятиборье, гр. А
11:20	Ж	4x100 м	Забег
11:40	М	Диск	Десятиборье, гр. Б
11:40	М	4x100 м	Забег
12:00	М	400 м	Финал
13:25	М	Шест	Десятиборье



40 лет назад на Олимпийских играх в Монреале
Татьяна Казанкина первенствовала на дистанциях
800 м (с мировым рекордом 1.54,94) и 1500 м



20 лет назад на Олимпийских играх в Атланте
Светлана Мастеркова стала обладательницей
двух золотых медалей – в беге на 800 и 1500 м

18:35	М	Копье	Десятиборье, гр. А
19:45	М	Копье	Десятиборье, гр. Б
20:30	М	Ядро	Финал
20:45	М	1500 м	Полуфиналы
21:10	Ж	Копье	Финал
21:15	Ж	800 м	Полуфиналы
21:45	М	1500 м	Десятиборье
22:15	Ж	400 м с/б	Финал
22:30	М	200 м	Финал

День восьмой
19 августа, пятница

08:00	М	С/х 50 км	Финал
14:30	Ж	С/х 20 км	Финал
20:30	Ж	Шест	Финал
20:40	Ж	4x400 м	Забег
21:05	М	Молот	Финал
21:10	М	4x400 м	Забег
21:40	Ж	5000 м	Финал
22:15	Ж	4x100 м	Финал
22:35	М	4x100 м	Финал

День девятый
20 августа, суббота

20:30	Ж	Высота	Финал
20:55	М	Копье	Финал
21:00	М	1500 м	Финал
21:15	Ж	800 м	Финал
21:30	М	5000 м	Финал
22:00	Ж	4x400 м	Финал
22:35	М	4x400 м	Финал

День десятый
21 августа, воскресенье

09:30	М	Марафон	Финал
-------	---	---------	-------

Сорвало «крышу»

Алексей ВОЛКОВ
Елена ВОЛКОВА
Выбор

Готовясь к внеочередной конференции ВФЛА, мы провели много бесед с тренерами. Но так как по объективным причинам выступить перед делегатами не удалось, решили представить на обсуждение в журнале несколько идей по развитию легкой атлетики в России.

Да, сейчас наша федерация временно отлучена от ИААФ, но у нас накопилось очень много внутренних проблем, которые тормозят развитие легкой атлетики в России.

Если рассматривать всю нашу организацию как здание, то, конечно, на самом верху как флаги — видимые из других стран наши победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Чем их больше, тем выше престиж нашего вида спорта. Для поддержания этого количества флагов министерство спорта содержит «крышу» — национальную сборную команду. Региональные федерации совместно с областными комитетами спорта выстраивают из своих сборных команд «стены» этого «здания». В последние годы и «стены», и «крыша» были очень хорошо «отремонтированы». И у некоторых сложилось впечатление, что таким образом можно и дальше развиваться. Однако нельзя забывать про «фундамент» — детские спортивные школы. А эта часть нашего «дома» в последние годы не развивалась, а наоборот сокращалась.

Для того, чтобы ДЮСШ снова начали работать на полную мощность, необходимо:

1. Обратит внимание на тех, кто отдаст всю свою жизнь легкой атлетике — на тренеров, а особенно на тренеров ДЮСШ, которых в России не менее 10 тысяч. Считаем неправильным решение министерства спорта заставлять тренера раз в 4 или 5 лет подтверждать высшую или первую категорию с обязательным выполнением плана по подготовке юных атлетов на определенные результаты.

Это скрытый стимул к применению допинга. Считаем, что достаточно пройти курсы повышения квалификации. Из-за этой системы — «нет результата — нет категории, то есть нет нормальной зарплаты» — многие тренеры отказываются работать с группами начальной подготовки, за которые не получишь и первой категории. А значит, с новичками работают только молодые тренеры, как правило, не имеющие опыта работы. Все бывшие спортсмены высокого уровня стараются сразу попасть в ШВСМ и работать с готовыми спортсменами, а опытные тренеры не опускаются на уровень начальной подготовки.

А групп начальной подготовки (НП) должно быть в десять раз больше, чем учебно-тренировочных и спортивных совершенствования. Работать с группами НП должны высококлассные тренеры и за достойную зарплату. В современном мире уже невозможно подготовить конкурентоспособного спортсмена (подчеркну — без допинга), если он приступил к занятиям в 16 или 18 лет. Только в младшем школьном возрасте можно заложить и хорошую технику и начать развивать необходимые качества. А в России чаще всего этот этап в легкой атлетике отдан неопытным тренерам. А опытные не опускаются на этот этап, боясь через некоторое время лишиться части зарплаты.

2. Сейчас идет перевод ДЮСШ из ведомства Минобразования в ведомство Минспорта. Это правильное направление, но закон о спорте дает возможность финансировать ДЮСШ только из муниципального бюджета. Сейчас муниципальные администрации имеют такие бюджеты, что не только не стремятся к увеличению количества занимающихся легкой атлетикой, но и просто сокращают расходы на содержание ДЮСШ. А вот зар-

плата учителей по закону субсидируется из областного бюджета. Учителей будет всегда столько — сколько необходимо. Раньше (под ведомством Минобразования) и зарплата тренеров-преподавателей ДЮСШ субсидировалась из областного бюджета. Теперь, после перехода в ведомство Минспорта, закон о спорте не дает такой возможности. А ведь областные бюджеты могли бы финансировать ДЮСШ, количество которых на данный момент составляет примерно 5 процентов от количества общеобразовательных школ. Нужно выдвинуть законодательную инициативу об изменении закона о спорте в этом направлении.

В планах у министерства спорта к 2020 году — в четыре раза увеличить количество школьников, регулярно занимающихся спортом. Но для этого нужно хотя бы в три раза увеличить количество тренеров и создать соответствующее количество тренировочных баз.

3. Хорошую работу провело министерство спорта по развитию футбола в России — построено очень много различных по размеру футбольных полей. Теперь пришла очередь легкой атлетики. Но нет необходимости строить большое количество стандартных стадионов. Мы очень нуждаемся в тренировочных манежах, так как с октября по апрель на открытом стадионе в России тренироваться невозможно по погодным условиям.

Хорошо бы разработать федеральную программу по строительству в каждом городе России с населением более 50 тысяч человек по легкоатлетическому манежу. Для малых городов с дорожкой по кругу 150 м, для областных центров — с дорожкой 200 м. Обязательно нужно предусмотреть стационарные или выдвижные трибуны. Тогда легкоатлетический манеж станет для города местом для

проведения соревнований по всем видам единоборств (борьба, бокс, фехтование), волейболу, баскетболу, мини-футболу, бадминтону, теннису, настольному теннису и др. И что очень актуально сегодня — может стать муниципальным центром тестирования ГТО, работающим независимо от времени года и погоды. В нем можно будет принимать все нормативы (кроме плавания и лыжных гонок). Если такие манежи будут во всех городах, то спорт станет доступен для населения. ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы), которые строятся сейчас, не позволяют в одном помещении работать нескольким группам одновременно, а легкоатлетический манеж позволяет.

4. Предлагаем изменить систему детских соревнований. Разделить Россию на 4-5 дивизионов (Запад, Центр, Юг, Урал и Западная Сибирь, Восточная Сибирь, Дальний Восток). И в каждом из них на высоком организационном и судебном уровне одновременно проводить 4-5 равнозначных первенства России среди юношей и девушек. В каждом дивизионе будет примерно по 20 регионов (это больше, чем в большинстве стран мира и Европы). При необходимости составить сборную команду России проводить второй этап — Кубок России, куда приглашать только победителей дивизионов и то количество спортсменов с лучшими результатами, которое позволяет на высоком уровне провести соревнования (например, до 12 в технических и до 24 — в беговых).

Это позволит значительно сократить время и расходы на проезд для всех регионов, а значит, даст возможность большему количеству детей попробовать участвовать в обновленном первенстве России. Игровые виды спорта называют это полуфиналами. Но в игровых видах принимает участие на по-

рядок меньше спортсменов. Конечно, это новое первенство должно давать те же заслуги тренерам. Деление команд по дивизионам должно соответствовать наличию недорогих беспересадочных маршрутов по железной дороге со временем в пути не более суток.

Даже приблизительные расчеты показывают, что такая система проведения соревнований позволит каждому региону сэкономить в год более миллиона рублей при значительном увеличении количества участников соревнований (более чем в 4 раза). То, что будет не один, а четыре-пять победителей — только лучше для детей. А призеров вообще будет 12-15. Все они будут мотивированы продолжить свое совершенствование.

Не секрет, что основные потери легкая атлетика несет при переходе из юношей в юниоры. Такие первенства для юношей и юниоров позволят сохранить элитных детей в спорте до молодежного возраста. Для 14—15-летних предлагаем проводить первенство только в дивизионах, для 16—17-летних и юниоров — первенство в дивизионах и Кубок России. Руководить всеми соревнованиями должна ВФЛА, то есть уровень судейства должен быть высокий. Итоги командного зачета можно подводить как в дивизионе, так и в Кубке.

Если брать у всех призеров допинг-пробы, а затем хранить их до проверки, когда спортсмен будет претендовать на попадание в состав сборной России, то так мы причём и детей к процедуре допинг-контроля и сможем остановить эту болезнь, которая разъедает современный спорт.

5. По борьбе с допингом предлагаем публиковать на официальном сайте ВФЛА «черный» список отстраненных за нарушение антидопинговых правил атлетов, чтобы все судьи имели возможность проверить при заявке на соревнования. Этого у нас все еще нет. Тогда при наличии такого списка можно будет спросить с главного судьи, допустившего дисквалифицированного до соревнований. «Красный» список — это те, кто уже имел дисквалификацию, а сейчас может

выступать. Предлагаем объявлять этих спортсменов прикрепить к своему нагрудному номеру красную отметку на всех соревнованиях. Может быть, такая мера покажется странной, но для будущих поколений это может дать результат.

6. В системе соревнований «Шиповка юных» предлагаем сделать изменения:

Во-первых, перейти на систему начисления очков многоборья ИААФ. Это позволит более объективно оценивать результаты на соревнованиях, правильно присваивать разряды, сохранить интерес к многоборью как виду у большого количества легкоатлетов.

Во-вторых, изменить положение о турнире «Шиповка юных»:

1-й этап — школьный (соревнуются команды классов; первые пять атлетов в личном зачете попадают в сборную команду школы).

2-й этап — районный (соревнуются сборные команды школ; первые пять в личном зачете попадают в сборную команду района).

3-й этап — областной (соревнуются сборные команды района; первые пять в личном зачете попадают в сборную команду области).

4-й этап — окружной (соревнуются сборные команды областей; первые пять в личном зачете и команда-победительница получают право участвовать во всероссийском финале).

5-й этап — всероссийский финал (соревнуются команды-победительницы федеральных округов и по пять лучших из каждого округа). Обязательно подводить итоги командного зачета по областям по четырем лучшим результатам юношей и четырем лучшим результатам девушек, включая тех, кто попал на финал в команде и лично.

Таким образом будет соблюдаться спортивный принцип формирования сборных команд, и на финале мы увидим лучших многоборцев России этого возраста. Будет понятно, кто должен финансировать выезд на финал — областной спорткомитет.

Будем рады, если наши предложения дадут старт дискуссии и помогут в развитии легкой атлетики в России. ◆

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

ПЕНЗА (27—29.01)

Юноши

60 м (27): Д.Елисеев (Кз) 6,84; М.Лагунов (М) 7,06; М.Байгушев (Нфг) 7,12; А.Водичев (Клнг) 7,13 (в п/ф 7,08); В.Кошелев (Влг) 7,13; Д.Пивоваров (Кз) 7,15 (в п/ф 7,12); Н.Агафонов (Смр) 7,16 (в п/ф 7,11).

200 м (29): Д.Елисеев (Кз) 22,11; Е.Васильев (Н-Н) 22,42 (в п/ф 22,35); А.Николаев (Хб) 23,04 (в заб. 22,77); А.Борисов (Пнз) 23,21 (в заб. 22,72).

400 м (28): Т.Заиченко (Кр) 48,76; К.Лужинский (Влгд) 49,32; Е.Филиппов (М.о.) 49,77; В.Гордилов (Ир) 50,26 (в заб. 50,11).

800 м (29): А.Никитин (Чл) 1.58,01 (в заб. 1.56,96); Е.Тетера (М) 1.58,47 (в заб. 1.56,74); Н.Зубов (Прм) 1.58,49; Д.Емельянов (Ект) 1.59,79 (в заб. 1.57,19); В.Семенов (СПб) 1.58,89 (в заб. 1.57,77); Е.Бурнышев (Кмрв) 2.03,05 (в заб. 1.59,28).

1500 м (27): А.Никитин (Чл) 4.03,44; Н.Берестовский (Ств) 4.04,62; Е.Тетера (М) 4.04,76; М.Игнатов (Крг) 4.05,17; Д.Тундыков (Срн) 4.08,66; Е.Валитов (М) 4.09,65.

3000 м (29): Д.Тундыков (Срн) 8.48,99; Н.Берестовский (Ств) 8.50,70; Г.Степанов (Влг) 8.56,40; Ю.Калашников (Кр) 8.58,42; П.Петров (Уфа) 8.59,05; В.Василенко (Влвд) 9.05,47.

60 м с/б (27): А.Бакай (Кр) 8,05; А.Широкый (Кр) 8,06; О.Спиридонов (Клнг) 8,13 (в п/ф 8,06); Д.Дроздов (М) 8,17 (в п/ф 8,12); А.Нечаев (Як) 8,27 (в п/ф 8,24); И.Маньшев (М) 8,46 (в п/ф 8,27).

2000 м с/п (28): Ю.Калашников (Кр) 6.02,73; Д.Пономарев (Мк) 6.04,48; В.Индус (Тула) 6.06,91; М.Жмулин (М.о.) 6.06,93; А.Шайхутдинов (Уфа) 6.09,25; В.Василенко (Влвд) 6.12,39; М.Шагалиев (Иж) 6.14,14; А.Карасюков (Смл) 6.14,99.

4x200 м (29): Московская о. (Р.Жолтиков, К.Евдокимов, И.Проскураков, Е.Филиппов) 1.30,69; Москва-1 (Е.Назаров, М.Лагунов, А.Кузнецов, К.Творогов) 1.31,27; Волгоградская о. (В.Кошелев, С.Барсов, И.Никитин, В.Федорушкин) 1.31,52; Брянская о. (А.Семиленков, Д.Рябинкин, Д.Селькин, А.Ефимов) 1.32,10; С.-Петербург (К.Бахвалов, А.Коптяев, М.Скосарь, В.Семенов) 1.32,20; Пензенская о. (А.Борисов, И.Ежов, И.Стародумов, В.Лопатин) 1.32,39.

Высота (28): Н.Курбанов (Влг) 2,10; М.Рудник (Кмрв) 2,10; А.Гайнутдинов (Кз) 2,06; Д.Бобков (Кнш) 2,06; А.Фадеев (Прсл) 2,02; А.Пунтус (Кмрв) 2,02; И.Коцарь (Ивн) 1,98; С.Морозов (Чбк) 1,98.

Шест (28): А.Смахтин (М) 4,70; Е.Банис (Л.о.) 4,35; Н.Крыловский (Кр) 4,35; В.Селезнев (М) 4,35; М.Федотов (Кз) 4,05; М.Семин (М) 4,05; В.Пинтусов (Ярс) 4,05.

Длина (27): К.Трынов (Новг) 6,96; Э.Сардарян (Кр) 6,88; П.Филиппов (Як) 6,83; В.Пенкин (Вурж) 6,81; Д.Сморгунов (Влвд) 6,73; А.Мурзин (Омск) 6,68.

Тройной (29): Л.Петросян (Влвд) 14,65; О.Брайко (СПб) 14,65; Э.Лебедин (Кз) 14,52; Д.Хороцко (Блг) 14,38; В.Кодяков (Влвд) 14,34; А.Бульдов (М) 14,02.

Ядро (27): В.Золотарев (СПб) 16,96; В.Босоногов (Птрз) 16,74; Д.Никитин (Омск) 16,45; В.Гриднев (Чбк) 16,19;

Р.Гареев (Ект) 16,06; В.Ефимов (Брн) 15,92; Т.Репников (СПб) 15,91.

Девушки

60 м (27): А.Стародымова (Срт) 7,60; О.Виноградская (М) 7,63; В.Насибулина (М) 7,71; А.Тарасова (Крс) 7,75; И.Курбакова (Срн) 7,78; А.Ерастова (СПб) 7,82 (в заб. 7,78); А.Коровкина (Иж) 7,90; А.Алтынова (Р/Д) 7,99 (в п/ф 7,92).

200 м (29): П.Миллер (Брнл) 24,64 (в п/ф 24,57); В.Жилина (Чбк) 24,99 (в п/ф 24,97); А.Стародымова (Срт) 25,11 (в заб. 25,07); Н.Кирьянова (Ект) 25,38 (в п/ф 25,14).

400 м (28): А.Никитина (Чл) 56,39; О.Киселева (Брнл) 56,61; О.Ряднова (Блг) 56,88; Е.Зорина (Иж) 57,18.

800 м (29): К.Москина (Кстр) 2.13,12; А.Данилова (Чл) 2.13,91; Е.Агейченкова (Брн) 2.14,05; М.Садовникова (Л.о.) 2.14,52; С.Ревина (Р/Д) 2.16,76; И.Вострикова (СПб) 2.16,96 (в заб. 2.16,42).

1500 м (27): А.Махрова (Хб) 4.33,47; Л.Мендаева (Югра) 4.34,97; А.Вдовина (Срн) 4.36,40; М.Муртузалиева (М) 4.37,69; Е.Сергеева (Срн) 4.41,04; А.Еремьянц (Кр) 4.44,61; Ю.Низамутдинова (Уфа) 4.44,89.

60 м с/б (27): К.Клещева (Чл) 8,63; Е.Копрова (СПб) 8,87; М.Кобелева (Рз) 8,88 (в п/ф 8,87); П.Полянская (М.о.) 8,90 (в п/ф 8,84); Д.Орлова (Кз) 8,90; И.Болдырева (М.о.) 8,99 (в п/ф 8,77); Е.Чмутова (СПб) 9,11 (в п/ф 8,93).

2000 м с/п (28): А.Махрова (Хб) 6.40,02; О.Михайлова (СПб) 6.44,83; И.Шипицына (Прм) 6.47,68; С.Кадашева (Влвд) 6.47,80; А.Еремьянц (Кр) 6.49,53; В.Рябова (Крг) 6.52,51.

4x200 м (29): Свердловская о. (Е.Киселева, Е.Кривокурцева, Д.Мыськ, Н.Кирьянова) 1.42,96; Челябинская о. (К.Клещева, А.Бредихина, Е.Усольцева, А.Никитина) 1.42,38; Чувашская респ. (Л.Васильева, Т.Лопаткова, В.Жилина, Т.Андреева) 1.42,85; Удмуртская респ. (А.Коровкина, Е.Зорина, К.Лабыгина, Е.Пушина) 1.42,97; Москва-1 (Е.Нилова, В.Насибулина, В.Толщина, В.Кудинова) 1.43,93; Московская о. (Е.Самойлина, П.Полянская, А.Жукова, В.Горлова) 1.44,92.

Высота (29): В.Ульянова (Брнл) 1,79; К.Елагина (Кр) 1,70; Д.Слепова (М) 1,70; Е.Приходкова (Орб) 1,70; А.Шевченко (СПб) 1,70; Д.Погодина (Ивн) 1,70; Н.Лаврентьева (М) 1,70; Е.Лисицына (Брн) 1,70; Н.Журба (Р/Д) 1,70.

Шест (27): А.Гатауллина (М) 4,10; П.Кнороз (СПб) 4,00; Я.Слесаренко (Р/Д) 3,80; А.Костина (Чл) 3,70; Е.Алексеева (Омск) 3,60; А.Миринова (СПб) 3,60; А.Мельникова (Кр) 3,50; Ю.Галкина (Р/Д) 3,40.

Длина (28): В.Горлова (М.о.) 6,02; Д.Адасько (Як) 5,97; К.Лабыгина (Иж) 5,75; А.Кашина (СПб) 5,52; А.Солодяникова (Крв) 5,51 (в кв. 5,55); М.Кузьмина (Влг) 5,50 (в кв. 5,56); Е.Буренина (Смр) 5,44 (в кв. 5,45); М.Сорокина (Влвд) 5,43 (в кв. 5,61).

Тройной (28): Д.Адасько (Як) 13,10; Е.Буренина (Смр) 12,56; М.Белевская (Кр) 12,52; В.Абгарян (Чл) 12,10; А.Федотова (СПб) 12,05; А.Есина (Влг) 12,03.

Ядро (3 кг) (28): П.Соколова (М) 16,10; С.Трофимец (М) 15,90; Е.Шумихина (Уфа) 15,22; Е.Лысенко (Кр) 14,84; Н.Коваленко (Влг) 14,72; К.Чиркова (Чбк) 14,68. ◆

«Матч четырех»

Юрий ЧИРКОВ,
зам. председателя
комитета ветеранов
ВФЛА

В Санкт-Петербурге 12–13 декабря 2015 года состоялся традиционный предновогодний Матч ветеранов России. В связи с санкциями, наложенными ИААФ на Всероссийскую федерацию легкой атлетики, впервые за свою 25-летнюю историю он проходил в формате не международных, а всероссийских соревнований. В борьбе за главные призы приняли участие четыре команды – России (сборная краев и областей), Москвы, Санкт-Петербурга и Республики Татарстан.

Матч собрал рекордное для последних лет количество участников – 158 атлетов прибыли в новый легкоатлетический манеж «Газпрома», вызвавший восхищение у всех участников.

Главным фаворитом считалась команда России (64 человека), а возглавил ее лучший легкоатлет-ветеран России 2015 года трехкратный чемпион мира по спортивной ходьбе Сергей Сыстеров из Перми.

Второй по численности стала команда хозяев (52 атлета). Из лидеров команды выделим чемпиона мира в десятиборье Александра Абрамова, лучшую высотницу мира Елену Семашко и легенду ветеранского спорта Тамару Данилову.

Спортивную честь Москвы защищало 26 спортсменов, среди которых звезды ветеранского спорта бегунья Римма Васина и тройник Владимир Ройтман.

Небольшую (16 человек), но амбициозную команду прислала на Матч Республика Татарстан. Ее ударную силу составили бегуны Алексей Гаврилов, Махмут Шакиров, Виктор Мельников, Луиза Нуриева.

Рекордная эстафета скороходов

Первыми вступили в бой на дистанции 3000 м мастера спортивной ходьбы. В четырех возрастных группах судьи зафиксировали высшие достижения России.

С рекордным временем 13.51,7 в группе 55–59 финишировал Сергей Сыстеров. Он почти на 10 секунд улучшил достижение Михаила Киселева. Дебютируя в группе 60–64, Михаил улучшил рекорд России москвича Владимира Карлова, показав 15.07,3. Настала очередь Владимира принять вызов младших товарищей. И он преподнес себе замечательный подарок к 75-летию юбилею, преодолел 3000 м за 17.51,7. Достоинно завершил эту рекордную эстафету старейшина матча 85-летний Анатолий Кузнецов из Санкт-Петербурга. Прошагав 3000 м за 23.01,4, он улучшил рекорд России на 50 секунд. Обладателем лучшего результата у скорохо-

дов стал чемпион мира из Москвы военврач Вячеслав Дегтяренко (М40) – 13.20,1.

У женщин блеснула высоким результатом и отменной техникой ходьбы многократная чемпионка мира Наталья Терентьева (50–54) из Мытищ. Показав 15.56,3, она сумела опередить в упорной борьбе титулованную спортсменку из Глазова Ирину Кокорину (15.59,3).

Ажиотаж на беговых дорожках

Как всегда захватывающим оказался спринт. На дистанции 60 м отличились представители Татарстана Виктор Мельников (М65) 8,7 и Юрий Ильин (М50) – 7,6. В группе 80–84 победу одержал блокадник Анатолий Зорин – 9,8. Сильнейший спринтер России в группе 75–79 Рамир Курамшин финишировал через 9,3. Но борьба за звание лучшего спринтера матча не закончилась. Лучшим в абсолютном зачете стал Сергей Егоров из Йошкар-Олы (60–64) – 8,0.

На дистанции 200 м победу в абсолютном зачете одержал Анатолий Зорин – 33,6. Рамир Курамшин установил новый рекорд Москвы – 32,6. Лучшее время дня у Юрия Ильина – 25,7.

В беге на 400 м отличились москвичи, одержавшие победы в четырех возрастных группах: Анатолий Кокорев (80–84) – 1.34,5. Показав 1.20,3, Рамир Курамшин в третий раз поднялся на высшую ступень пьедестала почета. Результат 56,9 принес Андрею Смирнову (М40) звание победителя в абсолютном зачете.

На средних дистанциях сказали свое веское слово спортсмены Татарстана – восемь раз они поднимались на высшую ступень пьедестала почета. Победным дублем отметились Игорь Михайлов (М35) из Бавлы, финишировавший с лучшими результатами дня в беге на 800 м – 2.04,6 и 1500 м – 4.22,8, и бегун из Нижнекамска Алексей Гаврилов (М65) – соответственно 2.44,0 и 5.34,6.

Удалось сделать дубль и Махмуду Шакирову из Казани (М70), одержавшему победы в беге на 1500 м и 3000 м. Но главным героем на этих дистанциях стал бегун из уральского городка Камышлова Вадим Анкудинов (М55). Двукратный серебряный призер чемпионата Европы в помещении уверенно опередил Гусмана Абдуллина, Леонида Тихонова, Ирека Махмутшина. Победное время уральца на 1500 м – 4.41,8 и 3000 м – 10.12,2 принесло ему звание абсолютного победителя на этих дистанциях.

Успех питерских высотников

Великолепно выступили петербуржцы в секторе для прыжка в высоту. На их счету победы в четырех возрастных группах. Алексей Прам, Владимир Дроздов, Владимир Рекшан и Александр Абрамов поддержали высокий авторитет ленинградской школы прыгунов. Особенно отличился Владимир Дроздов. Выступая в группе 60–64 года, он преодолел планку на отметке 1,70, улучшив рекорд России сразу на 7 см.

В секторе для прыжка с шестом зрители стали свидетелями редкого для ветеранских стартов зрелища, когда планка была установлена на отметке выше 4 метров. Питерский шестовик Сергей Цибин (40–44) успешно атаковал высоту 4,10. Удачный прыжок на 3,40 совершил Алексей Пузаков (М55) из подмосковного Реутова.

У прыгунов в длину самый дальний прыжок на 5,50 на счету нижегородца Дмитрия Котова (50–54). Бронзовый призер чемпионата мира в Лионе Евгений Пудовников (60–64) из Тосно долго не мог приспособиться к новому покрытию манежа. Удачная попытка на 5,01 принесла ему победу в абсолютном зачете. Не обошлось без проблем и в тройном прыжке. Только в последней попытке Евгению удалось прыгнуть на 11,18. У главного соперника чемпиона мира из Подмосковья Александра Корнажицкого 10,93.

Восстанавливает свою боевую форму Владимир Ройтман. Прыжок на 8,47 свидетельствует о том, что он принимает вызовы времени и готовится к новым свершениям. Участие 78-летнего асса в соревнованиях – это пример редкой преданности ветеранскому движению и творческого отношения к спорту. Чрезвычайно интересно наблюдать, как известный ученый, один из ведущих специалистов страны в области надежности строительных конструкций, профессор, доктор технических наук направляет всю мощь своего интеллекта на поиски прыжка своей мечты.

На пьедестале почета – каскадер

В сектор для толкания ядра вышли 24 атлета. Абсолютным победителем матча стал Геннадий Макоев из Санкт-Петербурга (65–69) – 12,74.

Геннадий – личность неординарная. Актер театра и кино, постановщик трюков, один из самых ярких каскадеров за всю историю отечественного кино. Победитель первого чемпионата каскадеров СССР. Начиная с 1977 года, при-

нял участие в съемках более чем 150 фильмов. В качестве актера снимался в таких популярных картинах, как «Волкодав», «Морские дьяволы», «Д'Артаньян и три мушкетера», «Агент национальной безопасности» и многих других. Работал каскадером и постановщиком трюков в таких культовых сериалах и фильмах, как «Улицы разбитых фонарей», «Литейный», «Игра без правил», «Спелназ», «Левша», «Тихий дон».

Геннадий с удовольствием принимает участие в ветеранском движении, ведь спорт лежит в основе его профессиональной деятельности каскадера. Он многократный чемпион России в метаниях.

Чемпион Европы москвич Александр Медведев стал сильнейшим в группе 55–59 – 12,23. В группе 50–54 золотую медаль завоевал Нури Рахманов – 13,66.

Новогоднее чудо

У женщин наиболее яркое впечатление произвела скромная, невысокого роста, ладно скроенная спортсменка, ничем не выделявшаяся в шумной толпе бегуний, готовящихся к старту. Но вот прогремел выстрел стартового пистолета и она, казалось, не прилагая никаких усилий, вышла вперед и начала свой, присущий только ей, удивительный бег, который завораживал своей легкостью и естественностью. Глядя на происходящее никогда не поверишь, что спортсменка бежит труднейшую дистанцию 1500 м с неведомой доселе в мире скоростью – на лице никакого напряжения, полное спокойствие и какая-то внутренняя одухотворенность. Едва ускорившись на последней прямой, она при полном молчании трибун пересекла финишный створ и... чудесное видение исчезло.

В огромном манеже, где находилось сотни людей, мало кто понимал, что только что была написана одна из самых ярких страниц мировой ветеранской легкой атлетики. Москвичка Римма Васина установила новый мировой рекорд в беге на 1500 м – 6.43,8 для спортсменок возрастной группы 75–79 лет. Прежнее мировое достижение немецкой спортсменки Мелиты Червенко-Нагель, установленное почти 10 лет назад, Римма без видимых усилий улучшила почти на 4 секунды.

На следующий день она стартовала на дистанции 3000 м. Та же невероятная свобода и легкость, полное ощущение того, что спортсменка находится в родной стихии и это доставляет ей удовольствие. Невольно создавалось впечатление, что она бежит вполсилы, совершенно не выкладываясь и не заботясь об итоговом ре-



КАПИТАН ЖЕНСКОЙ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА
ТАИСИЯ ЧЕНЧИК

Таисия Филипповна Ченчик (30.01.1936—19.11.2013) — многократная чемпионка и четырехкратная рекордсменка СССР в прыжке в высоту, серебряный призер чемпионата Европы (1958), чемпионка Универсиады (1963), бронзовый призер Олимпиады в Токио (1964), чемпионка Европы (1966), чемпионка Европы в помещении (1967), победительница шести «Матчей гигантов» СССР — США. В течение 10 лет была капитаном женской сборной команды СССР по легкой атлетике. В Москве ее наставником был заслуженный тренер СССР, профессор Владимир Дьячков. Неоднократно побеждала на чемпионатах мира и Европы среди ветеранов.

Ее отличала воспитанность

30 января 2016 года исполнилось бы 80 лет заслуженному мастеру спорта СССР Таисии Филипповне Ченчик

В одном из интервью Таисия Ченчик сказала: «Время откладывает свой отпечаток на все, в том числе и на спорт. В 1960-е спорт был настоящим, искренним и наивным...». Тая входила в мировую элиту спорта в истинном смысле этого слова — и нравственном и интеллектуальном. Она всегда чувствовала ответственность за все, что ее окружало, и кто ее окружал. Она покоряла всех вежливостью, скромностью, уважением к человеку — ее отличала воспитанность. Таисия была наделена качествами лидера, одновременно ей было присуще благородство. И не удивительно то, что Таисию Ченчик избирали капитаном женской сборной команды СССР по легкой атлетике в течение 10 лет.

Таисия обладала богатым кругом интересов. Она свободно общалась на английском языке, что в те времена не часто встречалось, и одним из ее любимых занятий было чтение книг восточных поэтов-философов. Большой спорт не помешал ей окончить институт, учиться в аспирантуре и преподавать технические дисциплины в вузах Челябинска и Москвы. Она не изменила своему студенческому спортивному обществу «Буревестник». Тая с огромнейшим интересом занималась спортом и была благодарна ему за то, что он способствовал расширению ее кругозора. В одном из своих интервью она резюмировала: «Мне вообще повезло: в моей жизни был спорт, искренний и чистый, и я смогла реализовать свои возможности! Этот спорт был как изюм в булке. Он добавлял вкуса и украшал всю мою жизнь. И я смогла прожить ее сообразно своему характеру!».

Неслучайно то, что в конце 1980-х именно Таисия Ченчик и олимпийский чемпион Юри Тармак — люди, близкие по мировоззрению — были инициаторами замечательного движения ветеранов спорта СССР (России).

В жизни и в спорте Таисия Ченчик следовала принципам fair play — честной игры. Она всегда отстаивала непререкаемость олимпийских идеалов, придерживалась правил кодекса чести и вечных общечеловеческих ценностей. Ее называли совестью отечественного спорта, а значит — совестью нации, поскольку спорт — значимый пласт общечеловеческой культуры.

Нам молодым спортсменам, в середине 1960-х входившим в большую легкую атлетику, Тая Ченчик казалась недосягаемой планетой, однако ее человеческая доступность и обаятельная улыбка, отражавшая особую теплоту, давали возможность нашему с ней общению, забываемому своей искренностью и содержательностью. Последний раз мы виделись с Таяй Ченчик 12 марта 2013 года: мы с Таяй и Наташей Титовой (Бурда) встретились у памятника Пушкину на Тверском бульваре, и в кафе «Пушкинь» Тая читала нам стихи восточных поэтов....

**Валентина ЗОРИНА (Лукьянова),
мастер спорта СССР, руководитель наградного комитета
и автор Международного конкурса
«Созвездие талантов» (Санкт-Петербург)**

зультате. Но на финише дистанции вновь феноменальное время — 14.08,6. Да, до мирового рекорда немного не хватило, но вряд ли Римма знала, что бежит с такой невероятной скоростью. Ведь это был ее первый официальный старт в новой возрастной группе. Напомним, что на последнем чемпионате мира победила на этой дистанции немка Эльфриде Ходапп (15.26,11).

Но где вездесущие репортеры, где телевидение, где представители СМИ? О чем вы говорите! К сожалению, это не про нас, ветеранов спорта. А ведь Римму Васину можно было бы давно сделать национальной героиней. Уникальная спортсменка является многократной чемпионкой и рекордсменкой мира, Европы и России на дистанциях от 400 м до марафона. Невероятно, но этот потрясающий воображение марафон спортсменки длится уже не одно десятилетие без всякой поддержки со стороны официаль-

ных организаций. Да они, пожалуй, и не знают, что в столице живет такая выдающаяся спортсменка.

Но вернемся в манеж. Среди женщин в спринте отличилась Юлия Торсунова (Ж60) из Перми. Ей принадлежат все рекорды страны в беге на короткие дистанции. В Петербурге она уверенно опередила своих соперниц, пробежав 60 м за 9,6. Но в беге на 400 м добиться абсолютной победы ей не удалось. Хозяйкой на этой дистанции уже много лет является Елена Шелудина (Ж45) из Северодвинска. Трудно представить, как северянке удается в сложных климатических условиях поддерживать на протяжении многих лет высокую спортивную форму и успешно выступать на соревнованиях. В Петербурге бронзовая медалистка чемпионата мира в очередной раз проявила свой бойцовский характер. Несмотря на отсутствие достойных соперниц, Лена в высоком темпе начала бег на 400 м и финиширова-

ла с отличным временем 62,0. До рекорда России ей не хватило всего 0,2.

К сожалению, в прыжковом секторе мы не увидели эlegantных прыжков Елены Семашко. Во время разминки она получила травму и вынуждена была сняться с соревнований. Победные традиции питерских прыгунов продолжила Елена Вьюкова (Ж60). Преодолев планку на высоте 1,33, она повторила принадлежащий ей рекорд России.

В секторе для толкания ядра мы увидели выступление еще одной легенды ветеранского спорта Тамары Петровны Даниловой. Питерская спортсменка не могла не поддержать свою команду на родной земле. Ее победный результат 8,71 не оставил соперницам ни малейшего шанса на победу.

Немного об итогах

Победителями «Матча четырех» стала команда России (сборная республик,

кроме Татарстана, краев и областей) — 1723,42 очка. На втором месте сборная команда Москвы — 1663,08, на третьем — Санкт-Петербурга — 1657,51. Четвертое место у ветеранов команды Республики Татарстан — 1650,59. ♦

Дополнение к опубликованному в журнале «Легкая атлетика» № 11—12 за 2015 г. результатам XXI чемпионата мира по легкой атлетике среди ветеранов Лион (Франция) 4—16.08.2015.

**Длина: 80 З. Н.АСЕЕВА 1,93 (1.0), рекорд России.
Тройной: 80 З. Н.АСЕЕВА) 4,54 (-1.4) рекорд России.**

В Лионе бывшая учительница математики из Глазова Наталья Вадимовна Асеева открыла счет рекордам страны в прыжках в возрастной группе 80-84 года.

Мужчины 100 м

9,74	Джастин Гатлин 82 (США)
9,79	Усейн Болт 86 (Ям)
9,81	Асафа Пауэлл 82 (Ям)
9,84	Трайвон Бромелл 95 (США)
9,86	Кестон Бледман 88 (Трин)
9,86	Джимми Вико 92 (Фр)
9,86	Майк Роджерс 85 (США)
9,87	Тайсон Гэй 82 (США)
9,91	Феми Огуноде 91 (Кат)
9,91	Никель Ашмед 90 (Ям)
9,92	Кемар Бэйли-Коул 92 (Ям)
9,92	Андре Де-Грасс 94 (Кан)
9,93	Райан Бэйли 89 (США)
9,93	Клейтон Вон 92 (США)
9,93	Марвин Брэиси 93 (США)
9,94	Диондре Батсон 92 (США)
9,94	Эндрю Фишер 91 (Ям)
9,96	Кентин Батлер 92 (США)
9,96	Чиджинду Уджа 94 (Вбр)
9,97	Адам Джемми 93 (Вбр)
9,97	Энрико Бруинтес 93 (ЮАР)
9,97	Акани Симбини 93 (ЮАР)

200 м

19,55	Усейн Болт 86 (Ям)
19,57	Джастин Гатлин 82 (США)
19,80	Рашид Дуайер 89 (Ям)
19,87	Анасо Джободвана 92 (ЮАР)
19,87	Алонсо Эдвардс 89 (Пнм)
19,88	Андре Де-Грасс 94 (Кан)
19,88	Рамиль Гулиев 90 (Турц)
19,93	Исайя Янг 90 (США)
19,94	Вайд Ван-Никирк 92 (ЮАР)
19,97	Феми Огуноде 91 (Кат)
19,99	Дедрик Дьюкс 92 (США)
20,02	Амир Уэбб 91 (США)
20,02	Роберто Скайерс 91 (Куба)
20,02	Жарнел Хьюз 95 (Вбр)
20,03	Трайвон Бромелл 95 (США)
20,03	Уоллас Спирмон 84 (США)
20,04	Джулиан Форт 93 (Ям)
20,05	Мигель Фрэнсис 95 (Антг)
20,09	Ликургос Цаконас 90 (Гр)
20,11	Биджей Ли 93 (США)

400 м

43,48	Вайд Ван-Никирк 92 (ЮАР)
43,65	Лашон Мерритт 86 (США)
43,72	Айзек Маквала 86 (Бтсв)
43,78	Киран Джеймс 92 (Грнд)
43,93	Юсеф Аль-Масраи 87 (С-Ар)
43,93	Рашин Макдональд 92 (Ям)
44,11	Лугелин Сантос 93 (Дм.Р)
44,27	Стивен Гардинер 95 (Баг)
44,27	Абдалела Харун 97 (Кат)
44,36	Мачел Седенио 95 (Трин)
44,41	Деон Лендор 92 (Трин)
44,41	Дэвид Вербург 91 (США)
44,44	Вернон Норвуд 92 (США)
44,45	Мартин Руни 87 (Вбр)
44,50	Джавон Фрэнсис 94 (Ям)
44,54	Крис Браун 78 (Баг)
44,54	Ренни Куоу 87 (Трин)
44,54	Рабах Юсиф 86 (Вбр)
44,64	Лалонд Гордон 88 (Трин)
44,65	Бришон Неллум 89 (США)

800 м

1.42,51	Амель Тука 91 (Биг)
1.42,66	Найджел Амос 94 (Бтсв)
1.42,97	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
1.43,34	Борис Беран 92 (США)

1.43,45	Адам Кцот 89 (Пол)
1.43,56	Мохаммед Аман 94 (Эф)
1.43,56	Роберт Бивотт 96 (Кен)
1.43,58	Дэвид Рудиша 88 (Кен)
1.43,60	Фергосон Черуйот 89 (Кен)
1.43,72	Марцин Левандовски 87 (Пол)
1.43,82	Мусаэб Балла 89 (Кат)
1.43,88	Пьер-Амбруа Босс 92 (Фр)
1.43,92	Джоб Киньор 90 (Кен)
1.44,07	Альфред Кипкетер 96 (Кен)
1.44,09	Антуан Гакеме 91 (Бур)
1.44,24	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
1.44,4	Асбель Кипроп 89 (Кен)
1.44,50	Эдвин Мелли 94 (Кен)
1.44,51	Уилли Тарбей 98 (Кен)
1.44,53	Ник Симмондс 83 (США)

1000 м

2.13,08	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
2.15,78	Джонатан Китилит 94 (Кен)
2.17,25	Марцин Левандовски 87 (Пол)
2.17,38	Асбель Кипроп 89 (Кен)
2.17,51	Эдвин Мелли 94 (Кен)
2.17,62	Тимоти Китум 94 (Кен)
2.17,92	Абдеррахман Ану 91 (Алж)
2.18,42	Якуб Голуша 88 (Чех)
2.19,35	Пьер-Амбруа Босс 92 (Фр)
2.19,41	Марк Алкала 94 (Исп)
2.19,48	Абделати Игуидер 87 (Мар)
2.19,57	Бернард Кипьегон 94 (Кен)
2.19,65	Бекеле Гутема 94 (Эф)

1500 м

3.26,69	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.28,75	Тауфик Махлуфи 88 (Алж)
3.28,79	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.28,93	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
3.29,66	Ник Уиллис 83 (Н.З)
3.29,67	Элайджа Манангои 93 (Кен)
3.30,10	Роберт Бивотт 96 (Кен)
3.30,12	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.30,17	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
3.30,29	Аман Воте 84 (Эф)
3.30,34	Коллинс Чебой 87 (Кен)
3.30,40	Мэтью Сентровитц 89 (США)
3.30,43	Рональд Квемой 95 (Кен)
3.31,76	Джеймс Магут 90 (Кен)
3.32,68	Илхам Тануи Осбилен 90 (Турц)
3.32,85	Хенрик Ингебригтсен 91 (Норв)
3.32,97	Эван Джагер 89 (США)
3.33,45	Садик Миху 90 (Мар)
3.34,05	Мурад Амдуни 88 (Фр)
3.34,13	Гарретт Хит 85 (США)

1 миль

3.51,10	Аянлех Сулейман 92 (Джиб)
3.51,20	Мэтью Сентровитц 89 (США)
3.51,25	Асбель Кипроп 89 (Кен)
3.51,72	Силас Киплагат 89 (Кен)
3.51,84	Петер-Ян Ханнес 92 (Белг)
3.52,33	Джеймс Магут 90 (Кен)
3.52,57	Рональд Квемой 95 (Кен)
3.52,63	Коллинс Чебой 87 (Кен)
3.53,02	Йохан Кронье 82 (ЮАР)
3.53,21	Абделати Игуидер 87 (Мар)
3.53,43	Хенрик Ингебригтсен 91 (Норв)

3.53,46	Якуб Голуша 88 (Чех)
3.53,55	Леонел Манзано 84 (США)
3.54,1	Дэвид Торренс 85 (США)
3.54,52	Чарльз Филибер-Тибутто 90 (Кан)
3.54,7	Гарретт Хит 85 (США)
3.54,88	Райан Грегсон 90 (Авсл)
3.55,27	Чарли Грайс 93 (Вбр)
3.55,48	Бен Бланкеншип 89 (США)
3.55,65	Винсен Кибет 91 (Кен)

3000 м

7.34,66	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
7.35,13	Калек Ндику 92 (Кен)
7.36,39	Йенев Аламирив 90 (Эф)
7.36,71	Отман Эль-Гумри 92 (Мар)
7.37,05	Эммануэль Кипсанг 91 (Кен)
7.37,16	Исайя Коэч 93 (Кен)
7.37,85	Эдвин Сои 86 (Кен)
7.37,97	Гарретт Хит 85 (США)
7.38,08	Хагос Гебрхивет 94 (Эф)
7.38,08	Бен Бланкеншип 89 (США)
7.38,65	Али Кайа 94 (Турц)
7.39,22	Томас Лонгосива 82 (Кен)
7.39,70	Хиллари Маййо 93 (Кен)
7.39,85	Коллис Бирмингем 84 (Авсл)
7.39,96	Имане Мерга 88 (Эф)
7.39,99	Йомиф Кеджелча 97 (Эф)
7.40,44	Башир Абди 89 (Белг)
7.41,74	Ясин Хаджи 96 (Эф)
7.41,79	Эрик Дженкинс 91 (США)
7.42,03	Бенсон Сеурей 88 (Бахр)

5000 м

12.53,98	Йомиф Кеджелча 97 (Эф)
12.54,70	Хагос Гебрхивет 94 (Эф)
12.58,69	Пол К. Тануи 90 (Кен)
12.59,04	Имане Мерга 88 (Эф)
12.59,25	Абделати Игуидер 87 (Мар)
12.59,72	Томас Лонгосива 82 (Кен)
13.00,30	Муктар Эдрис 94 (Эф)
13.00,31	Али Кайа 94 (Турц)
13.00,49	Деджен Гебремескель 89 (Эф)
13.05,30	Калек Ндику 92 (Кен)
13.05,53	Йенев Аламирив 90 (Эф)
13.05,54	Бен Тру 85 (США)
13.05,61	Илиас Фифа 89 (Мар)
13.05,69	Райан Хилл 82 (США)
13.06,10	Башир Абди 89 (Белг)
13.06,74	Альберт Роп 92 (Бахр)
13.07,33	Исайя Коэч 93 (Кен)
13.07,33	Эрик Дженкинс 91 (США)
13.07,74	Пол Коэч 81 (Кен)
13.08,38	Гален Рапп 86 (США)

10 000 м

26.50,97	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
26.51,86	Пол К. Тануи 90 (Кен)
26.52,65	Джоффри Камворор 92 (Кен)
27.04,77	Бидан Кароки 90 (Кен)
27.07,51	Камерон Левинс 89 (Кан)
27.08,91	Гален Рапп 86 (США)
27.17,18	Муктар Эдрис 94 (Эф)
27.17,63	Имане Мерга 88 (Эф)
27.17,91	Джоффри Кируи 93 (Кен)
27.18,86	Мосинет Геремев 92 (Эф)
27.19,34	Адugna Текеле 89 (Эф)
27.20,54	Тебалу Завуде 87 (Эф)
27.22,12	Уильям Ситоник 94 (Кен)
27.22,34	Эммануэль Бетт 83 (Кен)
27.22,64	Тамират Тола 91 (Эф)

27.22,89	Леул Гебрселасси 93 (Эф)
27.24,09	Али Кайа 94 (Турц)
27.25,02	Эль-Хассан Эль-Аббасси 79 (Бахр)
27.26,92	Джоана Майна 90 (Кен)
27.27,55	Леонард Барсон 94 (Кен)

Полумарафон

59.10	Абрахам Черобен 92 (Кен)
59.14	Бидан Кароки 90 (Кен)
59.20	Стэнли Бивотт 80 (Кен)
59.20	Берхану Легессе 92 (Эф)
59.21	Мосинет Геремев 92 (Эф)
59.22	Мохамед Фарах 83 (Вбр)
59.24	Зерсеная Тадессе 82 (Эрт)
59.26	Эдвин Кипту 93 (Кен)
59.26	Джонатан Маййо 88 (Кен)
59.28	Киприан Котут 92 (Кен)
59.28	Алекс Олойтиптип 82 (Кен)
59.30	Эдвин Кипьего 90 (Кен)
59.32	Саймон Чепрот 93 (Кен)
59.33	Мика Кого 86 (Кен)
59.37	Роберт Чемозин 89 (Кен)
59.38	Джоффри Кируи 93 (Кен)
59.43	Джоффри Кусуро 89 (Уган)
59.46	Дэвид Когей 85 (Кен)
59.47	Пол Куира 91 (Кен)
59.47	Зейн Робертсон 89 (Н.З)

Марафон

2:04.00	Элиуд Кипчоге 84 (Кен)
2:04.47	Уилсон Кипсанг 82 (Кен)
2:05.21	Элиуд Киптануи 82 (Кен)
2:05.28	Хайле Леми 94 (Эф)
2:05.49	Марк Корир 85 (Кен)
2:05.50	Деннис Киметто 84 (Кен)
2:05.52	Лелиса Десиса 90 (Эф)
2:05.52	Стефен Чебогут 79 (Кен)
2:05.58	Дериба Роби 90 (Эф)
2:06.00	Эндешав Негессе 88 (Эф)
2:06.00	Марк Киппто 76 (Кен)
2:06.11	Уилсон Лояни 86 (Кен)
2:06.13	Джон Мванганги 90 (Кен)
2:06.19	Мозес Мосоп 85 (Кен)
2:06.19	Бернард Кипьего 86 (Кен)
2:06.26	Сиссай Лемма 90 (Эф)
2:06.33	Стефен Кипротич 89 (Уган)
2:06.33	Мэтью Кисорио 89 (Кен)
2:06.34	Диксон Чумба 86 (Кен)
2:06.34	Лани Рутто (Кен)

110 м с/б

12,94	Орландо Ортега 91 (Куба)
12,97	Омар Маклауд 94 (Ям)
12,98	Дэвид Оливер 82 (США)
12,98	Сергей Шубенков 90 (Рос)
13,03	Хансл Парчмент 90 (Ям)
13,04	Ариес Мерритт 85 (США)
13,06	Паскаль Мартино-Лагард 91 (Фр)
13,11	Алек Харрис 90 (США)
13,12	Джейсон Ричардсон 86 (США)
13,13	Ронни Эш 88 (США)
13,16	Димитри Баску 87 (Фр)
13,17	Гарфилд Дарьен 87 (Фр)
13,17	Майкл Томас 81 (Трин)
13,21	Шейн Братуэйт 90 (Барб)
13,23	Йордан О'Фаррилл 93 (Куба)
13,25	Джефф Портер 85 (США)
13,27	Дамьян Уорнер 89 (Кан)
13,28	Эндрю Райли 88 (Ям)
13,28	Вилем Белосьян 95 (Фр)
13,28	Греггар Свифт 91 (Барб)

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА

400 м с/6

47,79	Николас Бетт 92 (Кен)
48,05	Денис Кудрявцев
	92 (Рос)
48,09	Бершон Джексон 83 (США)
48,13	Джонни Датч 89 (США)
48,17	Джеффери Гибсон 90 (Баг)
48,18	Керрон Клемент 85 (США)
48,29	Бонифас Тумути 92 (Кен)
48,34	Майкл Тинсли 84 (США)
48,40	Патрик Добек 94 (Пол)
48,44	Майкл Стиглер 92 (США)
48,45	Карим Хуссейн 89 (Швцр)
48,46	Ясмани-Копелло Эскобар 87 (Турц)
48,48	Хавьер Кулсон 84 (П-Р)
48,65	Томас Барр 92 (Ирл)
48,65	Расмус Мяги 92 (Эст)
48,67	Абделмалик Лаулу 92 (Алж)
48,69	Тимофей Чалый
	94 (Рос)
48,72	Роксрой Като 88 (Ям)
48,78	Луис Ван Зил 85 (ЮАР)
48,84	Майлс Уакома 92 (Ниг)

3000 м с/п

7.58,83	Джайрус Биреч 92 (Кен)
8.00,45	Эван Джагер 89 (США)
8.01,71	Эзекиль Кембой 82 (Кен)
8.05,20	Конселус Кипруто 94 (Кен)
8.10,09	Бримин Кипруто 85 (Кен)
8.10,24	Пол Козч 81 (Кен)
8.11,64	Джонатан Ндику 91 (Кен)
8.12,68	Клемент Кембой 92 (Кен)
8.13,10	Хиллари Йего 92 (Кен)
8.13,37	Донн Кабрал 89 (США)
8.14,11	Дан Хулинг 83 (США)
8.14,75	Джон Козч 95 (Бахр)
8.15,66	Бернард Нганга 85 (Кен)
8.16,54	Ишам Сигени 93 (Мар)
8.16,56	Брахим Талеб 85 (Мар)
8.18,08	Эндрю Байер 90 (США)
8.18,38	Йоанн Коваль 87 (Фр)
8.18,49	Ильгизар Сафиуллин
	92 (Рос)
8.18,51	Лоренс Кембой 93 (Кен)
8.18,63	Матт Хьюз 89 (Кан)

4x100 м

37,36	Ямайка
37,38	США
37,88	Франция
37,92	КНР
38,01	Антигуа и Барбуда
38,03	Канада
38,15	Германия
38,20	Япония
38,20	Великобритания
38,32	Тринидад и Тобаго
38,41	Нидерланды
38,55	Барбадос
38,63	Бразилия
38,65	Португалия
38,67	Доминиканская Респ.
38,68	Сент-Китс и Невис
38,68	Италия
38,79	Турция
38,79	Украина
38,84	Польша

4x400 м

2.57,82	США
2.58,20	Тринидад и Тобаго
2.58,51	Великобритания
2.58,51	Ямайка

2.58,91	Багамские О-ва
2.59,28	Бельгия
2.59,42	Франция
2.59,45	Россия
2.59,80	Куба
2.59,95	Ботсвана
3.00,15	Доминиканская респ.
3.00,34	Кения
3.00,72	Польша
3.00,96	Бразилия
3.01,26	Ирландия
3.02,50	Катар
3.02,62	Саудовская Аравия
3.02,96	Венесуэла
3.02,97	Япония
3.03,07	Алжир

Ходьба 20 км

1:16.36	Юсуке Сузуки 88 (Яп)
1:17.02	Йохан Дини 78 (Фр)
1:18.00	Ван Чжень 91 (КНР)
1:18.03	Эйки Такахаши 92 (Яп)
1:18.44	Дин Чен 92 (КНР)
1:19.08	Исаму Фуджисава 87 (Яп)
1:19.08	Дайсуке Мацунага 95 (Яп)
1:19.12	Кай Кобаяши 93 (Яп)
1:19.13	Ким Хюн-Суб 85 (Кор)
1:19.14	Мигуэль Ан. Лопес 88 (Исп)
1:19.18	Бертранд Мулине 87 (Фр)
1:19.42	Сатоши Маруо 91 (Яп)
1:19.45	Цай Цзелинь 91 (КНР)
1:19.49	Ван Кайхуа 94 (КНР)
1:19.57	Бенжамин Торне 93 (Кан)
1:20.04	Денис Стрелков 90 (Рос)
1:20.05	Дан Берд-Смит 92 (Авсл)
1:20.06	Александр Иванов
	93 (Рос)
1:20.08	Томохиро Нода 96 (Яп)
1:20.10	Станислав Емельянов
	90 (Рос)

Ходьба 50 км

3:34.38	Матей Тот 83 (Слвк)
3:40.20	Хироки Араи 88 (Яп)
3:42.01	Такаюки Тани 83 (Яп)
3:42.17	Джаред Таллент 84 (Авсл)
3:43.32	Михаил Рыжов 91 (Рос)
3:43.40	Юки Ямазаки 84 (Яп)
3:43.45	Эван Данфи 90 (Кан)
3:43.55	Рафал Аугустин 84 (Пол)
3:43.57	Иван Носков 88 (Рос)
3:44.17	Роберт Хеффернан 78 (Ирл)
3:44.27	Коичиро Мориока 85 (Яп)
3:44.39	Чжан Линь 93 (КНР)
3:44.53	Лукш Новак 88 (Пол)
3:45.21	Ю Вэй 87 (КНР)
3:45.41	Хорацио Нава 82 (Мекс)
3:45.41	Александр Яругнькин
	81 (Рос)
3:46.00	Андрес Чочо 83 (Экв)
3:46.07	Такуя Йошида 90 (Яп)
3:46.21	Марко Де Лука 81 (Ит)
3:46.43	Хезус Анхел Гарсиа 69 (Исп)

Высота

2,41п	Мутас Эсса Баршим 91 (Кат)
2,38	Чжан Гуовэй 91 (КНР)
2,37	Богдан Бондаренко 89 (Укр)
2,37	Эрик Кайнард 91 (США)
2,37	Дерек Друин 90 (Кан)
2,37	Джанмарко Тамбери 92 (Ит)
2,34п	Марко Фассинотти 89 (Ит)
2,34	Джакориан Даффилд 92 (США)

2,34	Дональд Томас 84 (Баг)
2,33п	Андрей Проценко 88 (Укр)
2,33	Даниил Цыплаков
	92 (Рос)
2,33	Майкл Мейсон 86 (Кан)
2,32п	Димитриос Хондрокуки 88 (Гр)
2,32	Иван Ухов 86 (Рос)
2,32	Эйке Оннен 82 (Герм)
2,32	Алексей Дмитрик 84 (Рос)
2,32	Йун Сен-Хюн 94 (Фр)
2,31п	Дмитрий Семенов
	92 (Рос)
2,31п	Матуш Бубеник 89 (Слвк)
2,31п	Джесси Уильямс 83 (США)
2,31п	Рикки Робертсон 90 (США)
2,31п	Сильвано Кезани 88 (Ит)
2,31п	Адоносио Масторас 91 (Гр)
2,31	Джерон Робинсон 91 (США)
2,31	Ван Ю 91 (КНР)
2,31	Брандон Старк 93 (Авсл)
2,31	Констадинос Баниотис 86 (Гр)
2,31	Ярослав Баба 84 (Чех)
2,31	Маджед Дейн Газаль 87 (Сир)
2,31	Маджед Эль-Дейн 88 (Сир)

Шест

6,05	Рено Лавилльни 86 (Фр)
5,94	Рафаэль Хольцдеппе 89 (Герм)
5,93	Шон Барбер 94 (Кан)
5,92	Тиаго Браз 93 (Бр)
5,91	Констадинос Филиппидис 86 (Гр)
5,90п	Петр Лисек 92 (Пол)
5,86п	Сэм Кендрикс 92 (США)
5,85п	Александр Грипич
	86 (Рос)
5,84	Павел Войцеховский 89 (Пол)
5,82	Михал Бальнер 82 (Чех)
5,81п	Роберт Собера 91 (Пол)
5,81	Кевин Менальдо 92 (Фр)
5,81	Аугусто Дутра 90 (Бр)
5,80п	Валентин Лавилльни 91 (Фр)
5,80п	Джекоб Бланкеншип 94 (США)
5,80	Карло Паэх 92 (Герм)
5,78п	Илья Мудров 91 (Рос)
5,75п	Эндрю Ирвин 93 (США)
5,75	Ян Кудличка 88 (Чех)
5,75	Герман Чаравильо 87 (Арг)

Длина

8,52	Джеффри Хендерсон 89 (США)
8,41	Петер Виссер 89 (ЮАР)
8,41	Грег Рутерфорд 86 (Вбр)
8,39	Маркис Денди 92 (США)
8,38	Рушвал Самааи 91 (ЮАР)
8,34	Джаррион Лоусон 94 (США)
8,34	Гао Синлон 94 (КНР)
8,30п	Мишель Торнеус 86 (Шв)
8,30	Джереми Хикс 86 (США)
8,29	Фабрис Лапьер 83 (Авсл)
8,27	Александр Меньков
	90 (Рос)
8,27	Майк Хартфилд 90 (США)
8,26	Ли Цзиньчже 89 (КНР)
8,26	Кафетъен Гоми 80 (Фр)
8,25	Ван Цзианань 96 (КНР)
8,25	Фабиан Хайнле 94 (Герм)
8,22	Алин Камара 89 (Герм)

8,21	Дан Брамбл 90 (Вбр)
8,20	Тайрон Смит 84 (Берм)
8,20	Сергей Полянский
	89 (Рос)
	Тройной
18,21	Кристиан Тэйлор 90 (США)
18,08	Педро-Пабло Пичардо 93 (Куба)
17,53	Омар Крэддок 91 (США)
17,52	Нельсон Эвора 84 (Порт)
17,50	Маркис Денди 92 (США)
17,48	Уилл Клей 91 (США)
17,42	Алексей Федоров
	91 (Рос)
17,34	Люкман Адамс 88 (Рос)
17,29	Дмитрий Сорокин
	92 (Рос)
17,24	Тедди Тамго 89 (Фр)
17,20	Дмитрий Чижиков
	93 (Рос)
17,18	Латарио Колли-Миннс 94 (США)
17,15	Алексис Копельо 85 (Куба)
17,12	Дон Бинь 88 (КНР)
17,07	Мариан Опря 82 (Рум)
17,04п	Пабло Торрихос 92 (Исп)
17,04	Назим Бабаев 97 (Азб)
17,03	Георгий Цонов 93 (Болг)
17,02	Лазаро Мартинес 97 (Куба)
17,02	Эрнесто Реве 92 (Куба)

Ядро

22,56	Джо Ковач 89 (США)
22,20	Давид Шторль 90 (Герм)
21,80п	Райан Уайтинг 86 (США)
21,69	Одайн Ричардс 88 (Ям)
21,64	Кристиан Кантуэлл 80 (США)
21,62	Том Уолш 92 (Н.З)
21,58	Асмир Колашинац 84 (Серб)
21,49	Джордан Кларк 90 (США)
21,30	Риз Хоффа 77 (США)
21,14п	Райан Кроусер 92 (США)
21,11п	Стипе Жунич 90 (Хорв)
21,06	Цанко Арнаулов 92 (Порт)
20,96	Андрей Гаг 91 (Рум)
20,94п	Томаш Станек 91 (Чех)
20,92	Джонатан Джоунс 91 (США)
20,90	Дарлан Романи 91 (Бр)
20,86	Даррелл Хилл 93 (США)
20,82	Томаш Маевский 81 (Пол)
20,78	Конрад Буковецкий 97 (Пол)
20,78	Тим Недоу 90 (Кан)

Диск

68,29	Петр Малаховски 83 (Пол)
68,19	Джейсон Морган 82 (Ям)
67,93	Кристоф Хартинг 90 (Герм)
67,39	Золтан Коваго 79 (Венг)
67,24	Лукас Вайсхайдингер 92 (Авст)
67,20	Герхард Майер 80 (Авст)
66,90	Филип Миланов 91 (Белг)
66,75	Бенн Харрадин 82 (Авсл)
66,67	Мартин Куппер 89 (Эст)
66,40	Федрик Дейкрс 94 (Ям)
66,31	Роберт Урбанек 87 (Пол)
66,10	Джаред Шуурманс 87 (США)
66,02	Герд Кантер 79 (Эст)
65,94	Мартин Вириг 87 (Герм)
65,93	Даниэль Ясински 89 (Герм)
65,75	Викас Гоуда 83 (Инд)
65,51	Андирус Гудзиус 91 (Литв)
65,44	Виктор Бутенко 93 (Рос)

65,42 Чейз Мэдисон 85 (США)
65,30 Лой Мартинес 81 (Куба)

Молот

83,93 Павел Файдек 89 (Пол)
79,91 Кристиан Парш 82 (Венг)
79,90 Мостафа Аль-Гамаль 88 (Егип)
79,36 Дильшод Назаров 82 (Тадж)
79,25 Евгений Виноградов 84 (Укр)
78,72 Сергей Маргиев 92 (Молд)
78,71 Войцех Новицкий 89 (Пол)
78,52 Дмитрий Маршин 72 (Азб)
78,29 Марко Лингуа 78 (Ит)
78,22 Сухроб Ходяев 93 (Узб)
78,04 Ашраф Амжад 95 (Кат)
78,02 Роберто Янет 86 (Куба)
77,63 Марсел Ломнички 87 (Слвк)
77,55 Ник Миллер 93 (Вбр)
77,46 Иван Тихон 76 (Блр)
77,43 Сергей Коломоец 89 (Блр)
77,24 Сергей Литвинов 86 (Рос)
77,15 Кирилл Иконников 84 (Рос)
77,03 Павел Борейша 91 (Блр)
76,95 Кибве Джонсон 81 (США)

Копье

92,72 Джулиус Йего 89 (Кен)
90,16 Кешорн Уолкотт 93 (Трин)
89,27 Томас Ролер 91 (Герм)
89,09 Торо Питкямьяки 82 (Финл)
88,99 Ихаб Абдельрахман 89 (Егип)
88,98 Антти Руусканен 84 (Финл)
88,18 Витеслав Весели 83 (Чех)
86,82 Ари Маннио 87 (Финл)
86,65 Магнус Кирт 90 (Эст)
86,21 Якуб Вадлейн 90 (Чех)
86,14 Андреас Хофманн 91 (Герм)
85,52 Петр Фридрих 88 (Чех)
85,40 Йоханнес Веттер 93 (Герм)
85,39 Рокко Ван-Ройен 92 (ЮАР)
85,20 Марцин Круковский 92 (Пол)
84,70 Дмитрий Тарабин 91 (Рос)
84,66 Риохеи Араи 91 (Яп)
84,39 Теему Вирккала 84 (Финл)
84,26 Ларс Хаманн 89 (Герм)
84,24 Бобур Шокиржонов 90 (Узб)

Десятиборье

9045 Эштон Итон 88 (США)
(10,23-7,88-14,52-2,01-45,00-13,69-43,34-5,20-63,63-4.17,52)
8725 Трей Харди 84 (США)
(10,48-7,61-14,55-1,97-48,41-13,71-52,05-5,35-61,92-4.45,77)
8695 Дамьян Уорнер 89 (Кан)
(10,31-7,65-14,44-2,04-47,30-13,63-44,99-4,80-63,50-4.31,51)
8561 Рико Фраймут 88 (Герм)
(10,51-7,51-15,50-1,95-47,82-13,91-50,17-4,80-60,61-4.37,05)
8538 Илья Шуренев 91 (Рос)
(11,01-7,50-14,09-2,10-47,88-14,27-44,53-5,20-60,99-4.24,98)
8469 Кевин Майер 92 (Фр)
(11,12-7,42-15,33-1,98-48,91-14,44-45,83-5,35-63,46-4.29,59)

8462 Кай Казмирек 91 (Герм)
(10,78-7,56-13,85-2,09-47,30-14,52-40,96-5,10-64,45-4.34,61)

8461 Ларби Бураада 88 (Алж)
(10,83-7,51-13,73-2,07-47,60-14,26-41,53-4,80-63,82-4.16,61)

8419 Михаэль Шрадер 87 (Герм)
(10,78-7,81-14,80-1,92-48,19-14,08-44,97-5,00-56,57-4.27,28)

8398 Виллем Куртцен 82 (ЮАР)
(10,99-7,46-14,14-2,03-48,73-14,17-44,84-4,60-68,43-4.22,22)

8356 Майсел Уйбо 92 (Эст)
(11,10-7,54-14,38-2,14-51,65-14,99-46,45-5,20-62,25-4.28,48)

8303 Джереми Тайво 90 (США)
(10,95-7,57-13,95-2,15-48,29-14,47-43,16-4,90-49,22-4.19,64)

8302 Курт Феликс 88 (Грнд)
(11,02-7,66-15,02-2,10-49,89-14,58-45,95-4,50-63,41-4.32,57)

8298 Элько Синтниколас 87 (Нид)
(10,75-7,62-14,67-1,91-48,48-14,34-37,45-5,20-62,74-4.30,18)

8262 Алексей Касьянов 85 (Укр)
(10,73-7,58-14,25-2,01-48,13-13,96-45,84-4,80-49,35-4.31,80)

8247 Пау Тоннесен 92 (Исп)
(11,11-7,49-15,17-2,08-50,68-14,87-45,53-5,30-57,52-4.41,77)

8234 Адам Хелселет 91 (Чех)
(11,09-7,29-15,30-2,04-49,66-14,20-42,90-4,90-63,07-4.37,65)

8232 Гарретт Скандлинг 93 (США)
(10,85-7,25-15,06-2,06-49,04-14,21-37,19-4,95-67,34-4.44,31)

8197 Питер Браун 93 (Нид)
(10,97-7,53-13,97-2,00-48,49-14,25-42,80-4,90-55,57-4.28,18)

8186 Йордани Гарсиа 88 (Куба)
(10,77-6,88-14,38-2,03-48,42-14,00-41,10-4,70-64,28-4.31,67)

Женщины

100 м

10,74 Шелли-Энн Фрейзер 86 (Ям)
10,79 Энглиш Гарднер 92 (США)
10,80 Блессинг Окагаре 88 (Ниг)
10,81 Муриель Ауре 87 (К-Д)
10,81 Тори Боуи 90 (США)
10,81 Дафне Скипперс 92 (Нид)
10,84 Элайн Томпсон 92 (Ям)
10,84 Келли Энн Баптист 86 (Трин)
10,89 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
10,92 Дженна Прандини 92 (США)
10,92 Жасмин Тодд 93 (США)
10,92 Барбара Пьер 87 (США)
10,93 Дженеба Тармо 89 (США)
10,94 Тианна Бартолетта 85 (США)
10,95 Шерон Симпсон 84 (Ям)
10,96 Наташа Моррисон 92 (Ям)

10,97 Мишель Айи 92 (Трин)
10,98 Кэндаси Хилл 99 (США)
10,99 Анджела Тенорио 96 (Экв)
10,99 Дина Ашер-Смит 95 (Вбр)

200 м

21,63 Дафне Скипперс 92 (Нид)
21,66 Элайн Томпсон 92 (Ям)
21,97 Вероника Кемпбелл 82 (Ям)
21,98 Аллисон Феликс 85 (США)
22,01 Кандис Макгроун 89 (США)
22,07 Дина Ашер-Смит 95 (Вбр)
22,14 Шоне Миллер 94 (Баг)
22,18 Дезереа Брайант 93 (США)
22,20 Дженна Прандини 92 (США)
22,23 Тори Боуи 90 (США)
22,23 Дженеба Тармо 89 (США)
22,24 Камария Браун 92 (США)
22,24 Кайра Джефферсон 94 (США)
22,29 Муриель Ауре 87 (К-Д)
22,32 Чаронда Уильямс 87 (США)
22,32 Ивет Лалова 84 (Болг)
22,37 Шелли-Энн Фрейзер 86 (Ям)
22,43 Шакима Уимбли 92 (США)
22,43 Кэндаси Хилл 99 (США)
22,47 Кайлин Уитни 98 (США)

400 м

49,26 Аллисон Феликс 85 (США)
49,67 Шоне Миллер 94 (Баг)
49,83 Франсена Маккорори 88 (США)
49,95 Сания Ринардс-Росс 85 (США)
49,99 Шерика Джексон 94 (Ям)
50,14 Кристин Дэй 86 (Ям)
50,16 Кристин Охуруогу 84 (Вбр)
50,22 Муполо Кабанге 92 (Замб)
50,24 Наташа Хейстингз 86 (США)
50,32 Стефани Макферсон 88 (Ям)
50,37 Бьянка Разор 94 (Рум)
50,47 Новлене Уильямс 82 (Ям)
50,50 Кендолл Байзден 95 (США)
50,50 Филис Фрэнсис 92 (США)
50,62 Наталья Пигида 81 (Укр)
50,68 Джессика Берд 89 (США)
50,71 Пейшенс Джордж 91 (Ниг)
50,82 Куртни Около 94 (США)
50,84 Шакима Уимбли 92 (США)
50,84 Куанера Хэйс 92 (США)

800 м

1,56,99 Юнис Сум 88 (Кен)
1,57,52 Мелисса Бишоп 88 (Кан)
1,57,54 Марина Арзамасова 87 (Блр)
1,57,62 Франсия Нийонсаба 93 (Бур)
1,57,70 Росе Альманса 92 (Куба)
1,57,71 Линси Шарп 90 (Вбр)
1,57,87 Эйджи Уилсон 94 (США)
1,57,95 Селина Бюхель 91 (Швцр)
1,58,02 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
1,58,34 Фабьенн Кольманн 89 (Герм)
1,58,35 Йоанна Йозвик 91 (Пол)
1,58,50 Сифан Хассан 93 (Нид)
1,58,55 Рабаб Аррафи 91 (Мар)
1,58,57 Наталья Лупу 87 (Укр)
1,58,64 Ольга Ляховая 92 (Укр)
1,58,68 Молли Луддлоу 87 (США)
1,58,75 Анастасия Баздырева 92 (Рос)

1,58,86 Шелайна Оскан-Кларк 90 (Вбр)
1,58,86 Ренелль Ламот 93 (Фр)
1,59,03 Малика Аккауи 87 (Мар)

1500 м

3,50,07 Гензебе Дибоба 91 (Эф)
3,56,05 Сифан Хассан 93 (Нид)
3,56,29 Шаннон Раубури 84 (США)
3,57,30 Дженни Симпсон 86 (США)
3,58,66 Лаура Мюр 93 (Вбр)
3,59,32 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
3,59,76 Давит Сеяум 96 (Эф)
3,59,79 Морин Костер 92 (Нид)
4,00,65 Бесу Садо 96 (Эф)
4,01,26 Мерси Чероно 91 (Кен)
4,01,41 Виола Кибивотт 83 (Кен)
4,01,46 Анна Щагина 91 (Рос)
4,01,86 Сенбера Тефери 95 (Эф)
4,01,95 Анна Мищенко 83 (Укр)
4,01,97 Абеба Аригави 90 (Шв)
4,02,63 Луиза Гега 88 (Алб)
4,02,94 Рабаб Аррафи 91 (Мар)
4,03,00 Аксамит Эмбае 94 (Эф)
4,03,06 Анжелика Цихоцкая 88 (Пол)
4,03,09 Гудаф Цегай 97 (Эф)
4,03,09 Нэнси Чепквейой 93 (Кен)

1 милья

4,16,71 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
4,18,20 Сифан Хассан 93 (Нид)
4,22,10 Шаннон Раубури 84 (США)
4,22,18 Дженни Симпсон 86 (США)
4,22,67 Мерси Чероно 91 (Кен)
4,23,07 Абеба Аригави 90 (Шв)
4,23,50 Рабаб Аррафи 91 (Мар)
4,24,31 Виола Кибивотт 83 (Кен)
4,25,32 Рената Плис 85 (Пол)
4,25,79 Фиона Бенсон 92 (Кан)
4,26,84 Аксамит Эмбае 94 (Эф)
4,27,32 София Эннауи 95 (Пол)
4,28,66 Нэнси Чепквейой 93 (Кен)
4,28,84 Стефани Гарсиа 88 (США)
4,29,06 Аманда Экклестон 90 (США)
4,29,39 Хедер Уилсон 90 (США)
4,30,43 Габриеле Грюнвальд 86 (США)
4,30,5 Керри Голлагер 89 (США)
4,30,6 Хитер Кампф 87 (США)
4,30,64 Сиара Меджиан 92 (Ирл)

3000 м

8,22,22 Алмаз Аяна 91 (Эф)
8,26,54 Гензебе Дибоба 91 (Эф)
8,34,32 Сенбера Тефери 95 (Эф)
8,34,43 Дженни Симпсон 86 (США)
8,35,48 Мерси Чероно 91 (Кен)
8,36,90 Ирене Джелагат 88 (Кен)
8,38,47 Лаура Мюр 93 (Вбр)
8,38,91 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
8,38,91 Вивиян Черуйот 83 (Кен)
8,39,85 Алемиту Героие 95 (Эф)
8,39,92 Шаннон Раубури 84 (США)
8,41,93 Виола Кибивотт 83 (Кен)
8,44,20 Маделин Хейнер 88 (Авсл)
8,45,93 Рената Плис 85 (Пол)
8,46,17 Перине Ненгампи 89 (Кен)
8,46,83 Светлана Куделич 87 (Блр)
8,47,52 Бузе Дириба 94 (Эф)
8,48,03 Ирене Чептай 92 (Кен)
8,48,76 Гемеда Фейне 92 (Эф)
8,49,04 Каролин Чепкемой 93 (Кен)

5000 м

14,14,32 Алмаз Аяна 91 (Эф)
14,15,41 Гензебе Дибоба 91 (Эф)

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА

14.31,95 Фэйт Кипьегон 94 (Кен)
 14.34,10 Мерси Чероно 91 (Кен)
 14.34,22 Виола Кибивотт 83 (Кен)
 14.36,44 Сенбера Тефери 95 (Эф)
 14.40,50 Гелете Бурка 86 (Эф)
 14.43,28 Алемиту Геройе 95 (Эф)
 14.46,69 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
 14.47,75 Салли Кипьего 85 (Кен)
 14.53,32 Ирине Чептай 92 (Кен)
 14.54,71 Мими Белете 88 (Бахр)
 14.55,49 Ирине Джелагат 88 (Кен)
 14.57,23 Молли Хаддл 84 (США)
 14.57,33 Готитом Гебресласе 95 (Эф)
 14.58,54 Магдалене Масаи 93 (Кен)
 15.00,48 Бетси Сайна 88 (Кен)
 15.02,68 Джанет Киса 92 (Кен)
 15.03,85 Эбби Дагостино 92 (США)
 15.05,19 Белайнеш Олджира 90 (Эф)

10 000 м

30.49,68 Гелете Бурка 86 (Эф)
 30.50,83 Алемиту Геройе 95 (Эф)
 30.53,69 Белайнеш Олджира 90 (Эф)
 30.55,56 Мамиту Даска 83 (Эф)
 30.58,03 Аялев Вуде 87 (Эф)
 31.06,53 Нетсанет Гудета 95 (Эф)
 31.08,82 Генет Аялев 92 (Эф)
 31.09,02 Шалан Фланаган 81 (США)
 31.12,93 Сара Морейра 85 (Порт)
 31.13,29 Вивиан Черуйот 83 (Кен)
 31.23,60 Йешане Абабель 90 (Эф)
 31.24,18 Элис Апрут Навовуна 94 (Кен)
 31.31,97 Сюзан Куйкен 86 (Нид)
 31.33,27 Бузе Дириба 94 (Эф)
 31.34,17 Дульсе Феликс 82 (Порт)
 31.35,48 Ип Вастенбург 94 (Нид)
 31.36,87 Гладис Чезир 93 (Кен)
 31.37,32 Юка Такашима 88 (Яп)
 31.38,03 Эмили Сиссон 91 (США)
 31.38,71 Эмили Инфельд 90 (США)

Полумарафон

1:05.09 Флоренс Киплагат 87 (Кен)
 1:06.02 Мэри Кейтани 82 (Кен)
 1:06.27 Мамиту Даска 83 (Эф)
 1:06.38 Гладис Чероно 83 (Кен)
 1:07.02 Синтия Лимо 89 (Кен)
 1:07.14 Воркнеш Дегефа 90 (Эф)
 1:07.17 Перис Джепчирчир 93 (Кен)
 1:07.31 Нетсанет Гудета 84 (Эф)
 1:08.08 Джорджина Рона 84 (Кен)
 1:08.12 Генет Аялев 92 (Эф)
 1:08.13 Мерси Кибарус 84 (Кен)
 1:08.17 Салли Чепьего 85 (Кен)
 1:08.18 Филомена Чейех 82 (Кен)
 1:08.21 Йебркуал Мелесе 90 (Эф)
 1:08.21 Ребекка Кангого 92 (Кен)
 1:08.21 Эдна Киплагат 79 (Кен)
 1:08.22 Роуз Челимо 89 (Кен)
 1:08.23 Хела Кипроп 85 (Кен)
 1:08.23 Каролин Килел 81 (Кен)
 1:08.29 Пурити Рионорипо 93 (Кен)

Марафон

2:19.25 Гладис Чероно 83 (Кен)
 2:19.52 Маре Диббаба 89 (Эф)
 2:20.02 Аселефех Мергиа 85 (Эф)
 2:20.21 Люси Кабуу 87 (Кен)
 2:20.48 Аберу Кебеде 89 (Эф)
 2:20.59 Шуре Демисе 96 (Эф)
 2:21.56 Мулу Себока 84 (Эф)
 2:22.08 Юнис Джепкируй 84 (Бахр)
 2:22.48 Саири Маеда 91 (Яп)
 2:22.51 Таделех Бекеле 91 (Эф)

2:23.06 Александра Дулиба 88 (Блр)
 2:23.12 Гулуме Толлеса 92 (Эф)
 2:23.12 Динкинеш Мекаш 85 (Эф)
 2:23.15 Берхане Диббаба 93 (Эф)
 2:23.22 Тигист Туфа 87 (Эф)
 2:23.23 Йебркуал Мелесе 90 (Эф)
 2:23.26 Месерет Менгисту 90 (Эф)
 2:23.30 Амане Гобена 82 (Эф)
 2:23.32 Гутени Шоне 91 (Эф)
 2:23.33 Абебех Афеворк 90 (Эф)
 2:23.33 Флоренс Киплагат 87 (Кен)

100 м с/б

12,34 Шарика Нелвис 90 (США)
 12,35 Джасмин Стоуэрс 91 (США)
 12,48 Дон Харпер 84 (США)
 12,50 Кени Харрисон 92 (США)
 12,52 Квинн Харрисон 88 (США)
 12,56 Тиффани Портер 87 (Вбр)
 12,56 Брайанна Роллинс 91 (США)
 12,57 Даныелл Уильямс 92 (Ям)
 12,59 Салли Пирсон 86 (Авсл)
 12,59 Синди Роледер 89 (Герм)
 12,60 Синди Офили 94 (США)
 12,65 Лоло Джоунс 82 (США)
 12,66 Алина Талай 89 (Блр)
 12,71 Кристи Кастильон 88 (США)
 12,71 Ноэми Збарен 94 (Швйцр)
 12,71 Анне Загре 90 (Белг)
 12,72 Теная Джоунс 89 (США)
 12,73 Бриджетт Оуэнс 92 (США)
 12,74 Диор Холл 96 (США)
 12,78 Морган Сноу 93 (США)
 12,78 Шерман Уильямс 90 (Ям)

400 м с/б

53,50 Зузана Хейнова 86 (Чех)
 53,74 Шамьер Литтл 95 (США)
 53,99 Сара Петерсен 87 (Дан)
 54,01 Кассандра Тейт 90 (США)
 54,09 Кени Харрисон 92 (США)
 54,12 Кемп Адекоя 93 (Бахр)
 54,15 Калис Спенсер 87 (Ям)
 54,24 Джорджанн Молайн 90 (США)
 54,27 Тиффани Уильямс 83 (США)
 54,37 Венда Нел 88 (ЮАР)
 54,41 Кори Картер 92 (США)
 54,44 Лашинда Демус 83 (США)
 54,46 Эйлид Чайлд 87 (Вбр)
 54,52 Меган Бисли 89 (Вбр)
 54,64 Джанив Расселл 93 (Ям)
 54,75 Анна Титимец 89 (Укр)
 55,15 Дениса Росолова 86 (Чех)
 55,16 Анна Рыжикова 89 (Укр)
 55,18 Ядислейдис Педросо 87 (Ит)
 55,28 Сидни Маклафлин 99 (США)

3000 м с/п

9.05,36 Абиба Гриби 84 (Тун)
 9.10,15 Хивин Джепкемой 92 (Кен)
 9.12,63 София Ассефа 87 (Эф)
 9.13,85 Вирджиния Ниамбура 93 (Кен)
 9.14,73 Хивот Аялев 90 (Эф)
 9.15,59 Эмма Коберн 90 (США)
 9.17,74 Пурити Кируи 91 (Кен)
 9.19,25 Геза Краузе 92 (Герм)
 9.20,44 Лидия Чепкируй 84 (Кен)
 9.20,64 Салима Алами 83 (Мар)
 9.20,65 Тигист Меконен 97 (Бахр)
 9.21,40 Рут Чебет 96 (Бахр)
 9.21,56 Маделин Хейнер 88 (Авсл)
 9.23,48 Стефани Гарсиа 88 (США)
 9.24,91 Бертуган Фенте 88 (Эф)

9.24,92 Коллин Куигли 92 (США)
9.25,77 Екатерина Соколенко 92 (Рос)
 9.25,91 Роузфлин Чепнгетин 97 (Кен)
 9.27,86 Лалита Бабар 89 (Инд)
 9.27,87 Фадва Сиди Мадане 94 (Мар)

4x100 м

41,07 Ямайка
 41,68 США
 42,03 Тринидад
 42,10 Великобритания
 42,32 Нидерланды
 42,50 Украина
 42,60 Канада
 42,64 Германия
 42,92 Бразилия
 42,99 Нигерия
42,99 Россия
 43,09 КНР
 43,10 Швейцария
 43,20 Польша
 43,22 Италия
 43,30 Казахстан
 43,51 Пуэрто-Рико
 43,58 Франция
 43,72 Гана
 43,80 Греция

4x400 м

3,19,13 Ямайка
 3,19,39 США
 3,23,27 Нигерия
 3,23,62 Великобритания
3,23,75 Россия
 3,24,86 Франция
 3,25,94 Украина
 3,26,14 Канада
 3,27,07 Италия
 3,28,15 Куба
 3,28,46 Багамские О-ва
 3,28,60 Румыния
 3,28,61 Австралия
 3,28,91 Япония
 3,29,08 Индия
 3,29,30 Польша
 3,29,38 Бразилия
 3,29,86 Германия
 3,31,21 Тринидад
 3,31,46 Вьетнам

Ходьба 20 км

1:24.38 Лю Хон 1 87 (КНР)
1:24.47 Эльмира Алембекова 90 (Рос)
1:25.03 Марина Пандакова 89 (Рос)
1:25.04 Светлана Васильева 92 (Рос)

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 подошву 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

1:25.12 Лю Сючжи 93 (КНР)
1:25.38 Вера Соколова 87 (Рос)
 1:26.17 Элеонора Джорджи 89 (Ит)
1:26.44 Анисья Кирдяпкина 89 (Рос)
 1:26.53 Анежка Драгохотова 95 (Чех)
 1:27.09 Людмила Оляновская 93 (Укр)
1:27.17 Мария Пономарева 95 (Рос)
 1:27.44 Циэян Шеньцзи 90 (КНР)
 1:27.51 Ни Цзинцзин 88 (КНР)
 1:28.01 Элиза Ригаудо 80 (Ит)
 1:28.28 Ана Кабесина 84 (Порт)
 1:28.30 Ху Йонбу 94 (КНР)
 1:28.40 Антонелла Пальмизано 91 (Ит)
 1:29.14 Си Лицзуань 93 (КНР)
 1:29.21 Мария-Гуадалупе Гонзалес 89 (Мекс)
 1:29.22 Лян Жуй 94 (КНР)

Высота

2,03 Анна Чичерова 82 (Рос)
 2,02п Камила Личвинко 86 (Пол)
2,01 Мария Кучина 93 (Рос)
 2,01 Бланка Власич 83 (Хорв)
 2,00 Рут Бейтия 79 (Исп)
 1,99 Мари-Лоренс Юнгфляйш 90 (Герм)
 1,98п Айрине Пальшите 92 (Литв)
 1,97п Катарина Томпсон 93 (Вбр)
 1,97п Алессия Трост 93 (Ит)
 1,97 Эрика Кинсей 88 (Шв)
 1,97 Исобель Пули 92 (Вбр)
1,96п Ирина Гордеева 86 (Рос)
 1,96 Элеанор Паттерсон 96 (Авсл)
 1,96 Жаннель Шепер 94 (С-Лс)
 1,96 Вашти Каннингхем 98 (Ям)
1,95п Светлана Школина 86 (Рос)
 1,95п Яна Максимова 89 (Блр)
 1,95п Ана Шимич 90 (Хорв)
 1,94п Даниэла Станчу 87 (Рум)
 1,94п Морган Лейк 97 (Вбр)
 1,94п Венелина Венева 74 (Болг)
 1,94п Юстина Каспжицка 87 (Пол)
 1,94 Дорин Амата 88 (Ниг)
 1,94 Ирина Герашенко 95 (Укр)
 1,94 Лаверн Спенсер 84 (С-Лс)
 1,94 Светлана Радзивилл 87 (Узб)
 1,94 Мирела Демирева 89 (Болг)
 1,94 Барбара Сабо 90 (Венг)

Шест

4,91 Ярисли Сильва 87 (Куба)
 4,85 Фабиана Мурер 81 (Бр)
 4,83 Николета Кирьякопулу 86 (Гр)
 4,82 Дженн Шур 82 (США)
4,80п Анжелика Сидорова 91 (Рос)
 4,77п Екатерины Стефаниди 90 (Гр)
 4,76 Санди Моррис 92 (США)
 4,75п Деми Пэйн 91 (США)
 4,75 Зильке Шпигельбург 86 (Герм)
 4,72п Лиза Рыжих 88 (Герм)
 4,72 Ирина Птачникова 86 (Чех)
 4,71п Марион Фиак 92 (Фр)
 4,71 Николь Бюхлер 83 (Швцр)
 4,70п Ангелика Бенгтссон 93 (Шв)
 4,70 Холли Брэдшоу 91 (Вбр)
4,67п Ангелина Краснова 91 (Рос)
 4,66 Ли Лин 1 89 (КНР)

4,65п Бекки Холлидей 80 (США)
 4,65 Алана Бойд 84 (Авсл)
 4,65 Мартина Штрутц 81 (Герм)
 4,65 Катарина Бауэр 90 (Герм)

Длина

7,14 Тианна Бартолетта 85 (США)
 7,07 Шара Проктор 88 (Вбр)
 7,02 Ивана Шпанович 90 (Серб)
 6,99п Кристабель Нетти 91 (Кан)
 6,97 Бриттни Риз 86 (США)
6,95 Дарья Клишина 91 (Рос)
 6,95 Джанай Делоач 85 (США)
 6,94 Лена Малкус 93 (Герм)
 6,94 Состене Тарум Могенара 89 (Герм)
 6,93п Катарина Томпсон 93 (Вбр)
 6,93 Куанеша Беркс 95 (США)
 6,92 Лоррейн Уген 91 (Вбр)
6,87 Юлия Пидлужная 88 (Рос)
 6,86 Ольга Сударева 84 (Блр)
 6,84 Жасмин Тодд 93 (США)
 6,84 Малайка Михамбо 94 (Герм)
 6,84 Кономи Кай 93 (Яп)
 6,83п Элоис Лезьер 88 (Фр)
 6,83 Анастасия Мирончик 89 (Блр)
 6,83 Кейт Холл 97 (США)
 6,83 Бьянка Стюарт 88 (Баг)

Тройной

15,04 Екатерина Конева 88 (Рос)
 14,90 Катерина Ибарген 84 (Кол)
 14,78 Анна Миненко 89 (Изр)
 14,77 Ольга Рыпакова 84 (Каз)
 14,66 Габриэла Петрова 92 (Болг)
 14,62 Ольга Саладуха 83 (Укр)
 14,46п Кристин Гириш 90 (Герм)
 14,45 Кимберли Уильямс 88 (Ям)
 14,32п Патрисия Мамона 88 (Порт)
 14,32 Сусана Коста 84 (Порт)
 14,32 Ирина Эктова 87 (Каз)
 14,29 Ксения Децук 86 (Блр)
 14,28п Кристина Буйин 88 (Рум)
 14,27 Дана Велдакова 81 (Слвк)
 14,24 Жанин Ассани 92 (Фр)
 14,23 Довиле Дзиндзалайте 93 (Литв)
 14,23 Шаньека Томас 92 (Ям)
 14,22 Симона Ла Мантиа 83 (Ит)
 14,22 Йорсирис Уррутия 86 (Кол)
 14,21п Наталья Вяткина 87 (Блр)
 14,21п Ли Янмей 90 (КНР)

Ядро

20,77 Кристина Шваниц 85 (Герм)
 20,34 Гон Лицзяо 89 (КНР)
 20,02 Мишель Картер 85 (США)
 19,48 Анита Мартон 89 (Венг)
 19,26 Клеопатра Борел 79 (Трин)
 19,04 Гао Ян 93 (КНР)
 19,01п Бриттани Смит 91 (США)
 19,00 Тиа Брукс 90 (США)
 18,89 Дани Банч 91 (США)
 18,88 Алена Дубицкая 90 (Блр)
 18,86 Юлия Леонток 84 (Блр)
 18,84 Дженева Стивенс 89 (США)
 18,79 Валери Адамс 84 (Н.З)
 18,73 Фелиша Джонсон 89 (США)
 18,71 Джилл Камарена-Уильям 82 (США)
 18,71 Бьян Ка 93 (КНР)

18,62п Рейвен Сондерс 96 (США)
 18,60 Наталья Михневич 82 (Блр)
 18,59 Гуо Тяньцян 95 (КНР)
18,53 Ирина Тарасова 87 (Рос)

Диск

70,65 Дениа Кабаллеро 90 (Куба)
 70,08 Сандра Перкович 90 (Хорв)
 67,13 Яйми Перес 91 (Куба)
 66,21 Дани Самуэльс 88 (Авсл)
 66,14 Анна Рух 93 (Герм)
 65,98 Юлия Фишер 90 (Герм)
 65,72 Надине Мюллер 85 (Герм)
 65,04 Милина Робер-Мишон 79 (Фр)
 64,80 Уитни Эшли 89 (США)
 64,79 Шанис Крафт 93 (Герм)
 64,52 Шелби Вон 94 (США)
64,33 Екатерина Строкова 89 (Рос)
 64,27 Су Синьюэ 91 (КНР)
 64,15 Адресса Де-Морайс 90 (Бр)
 64,01 Джи Льюис-Смоллвуд 79 (США)
 63,87 Лиз Подоминик 84 (США)
63,48 Юлия Мальцева 90 (Рос)
 63,25 Ирина Родригеш 91 (Порт)
63,22 Елена Панова 87 (Рос)
 62,97 Тань Цзянь 88 (КНР)

Молот

81,08 Анита Влодарчик 85 (Пол)
 76,33 Чжан Вэньсю 86 (КНР)
 75,73 Бетти Хайдлер 83 (Герм)
 74,92 Ван Чжен 87 (КНР)
 74,39 Александра Тавернье 93 (Фр)
 74,27 Мартина Грашнова 83 (Слвк)
 73,97 Залина Маргиева 88 (Молд)
 73,86 Софи Хитчон 91 (Вбр)
73,74 Мария Беспалова 86 (Рос)
 73,66 Султана Фрицелл 84 (Кан)
 73,26 Оксана Менькова 82 (Блр)
 73,18 Катрин Клаас 84 (Герм)
 73,06 Роса Родригес 86 (Вен)
 72,86 Алена Соболева 93 (Блр)
 72,81 Амбер Кемпбелл 81 (США)
 72,69 Дженева Стивенс 89 (США)
 72,67 Иоанна Федоров 89 (Пол)
 72,53 Марина Никисенко 86 (Молд)
 72,40 Ирислейди Л. Форд 91 (Куба)
 72,35 Аманда Бингсон 90 (США)

Копье

67,69 Катарина Молитор 83 (Герм)
 66,62 Сунетт Вильюн 83 (ЮАР)
 66,57 Кимберли Микл 84 (Авсл)
 66,47 Кара Уингер 86 (США)
 66,13 Лу Уиуи 89 (КНР)
 65,92 Кристин Хуссонг 94 (Герм)
 65,75 Мартинка Ратей 81 (Слов)
 65,66 Барбора Шпотакова 81 (Чех)
 65,07 Ли Линвей 89 (КНР)
 65,01 Мадара Паламейка 87 (Латв)
64,93 Вера Бребрик 89 (Рос)
 64,83 Лиз Глидл 88 (Кан)
 64,75 Бриттани Борман 89 (США)

64,65 Линда Шталь 85 (Герм)
 64,61 Кристина Обергфолль 81 (Герм)
 64,56 Маргарита Дорожон 87 (Изр)
 63,86 Юленмис Агилар 96 (Куба)
 63,80 Юки Эбихара 85 (Яп)
 63,78 Келси-Ли Робертс 91 (Вбр)
 63,70 Катрин Митчелл 82 (Авсл)

Семиборье

6808 Брианне Тейзен-Итон 88 (Кан)
 (13,05-1,89-13,73-23,34-6,72-42,96-2.09,37)
 6669 Джессика Эннис-Хилл 86 (Вбр)
 (12,91-1,86-13,73-23,42-6,43-42,51-2.10,13)
 6547 Каролин Шафер 91 (Герм)
 (13,58-1,83-14,06-23,53-6,23-49,08-2.14,10)
 6531 Надине Брурсен 90 (Нид)
 (13,59-1,80-14,82-24,85-6,25-53,65-2.13,92)
 6516 Лаура Икауниене 92 (Латв)
 (13,21-1,77-12,71-23,97-6,32-53,67-2.13,79)
 6500 Барбара Нваба 89 (США)
 (13,49-1,82-13,77-23,76-6,23-43,48-2.07,13)
 6467 Надине Виссер 95 (Нид)
 (13,04-1,77-13,15-23,62-6,48-44,01-2.13,88)
 6458 Анук Веттер 93 (Нид)
 (13,53-1,77-15,41-23,82-6,21-50,09-2.21,18)
 6458 Клаудиа Рат 86 (Герм)
 (13,56-1,80-12,42-23,92-6,73-41,92-2.09,24)
 6458 Шарон Дэй-Монро 85 (США)
 (13,31-1,76-15,62-24,32-6,05-44,90-2.09,41)
 6412 Нафиссату Тиа 94 (Белг)
 (13,79-1,92-14,69-24,88-6,06-52,03-2.24,20)
 6389 Дьорди Фаркаш 85 (Венг)
 (13,85-1,86-14,13-25,43-6,29-49,30-2.14,71)
 6371 Акела Джоунс 95 (Барб)
 (13,10-1,84-14,85-23,45-6,53-38,13-2.29,43)
 6359 Анастасия Мохнюк 91 (Укр)
 (13,07-1,83-13,83-24,60-6,51-38,93-2.17,00)
 6349 Элиска Клучинова 88 (Чех)
 (14,11-1,86-14,69-24,62-6,26-46,12-2.17,68)
 6332 Йоргелис Родригес 95 (Куба)
 (13,81-1,83-14,14-24,25-6,25-48,32-2.22,01)
 6322 Ксения Кричан 93 (Венг)
 (13,70-1,80-14,12-25,27-6,16-49,17-2.13,36)
 6308 Дженифер Эзер 83 (Герм)
 (13,67-1,83-13,81-25,03-6,17-46,45-2.13,89)
 6288 Эрика Бугард 93 (США)
 (13,03-1,88-9,7-23,40-6,13-38,76-2.08,39)
 6278 Алина Федорова 89 (Укр)
 (13,80-1,87-15,01-24,70-6,31-35,72-2.14,77)

2015 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

Мужчины

100 м

10,21	Бреднев Александр 88 Кр-Ул	1	Ерино	6.06
10,29	Ефимов Александр 94 Тула	2	Ерино	6.06
10,30	Сидорчук Александр 93 Абк-Брнл	1	Иркутск	15.08
10,31	Половинкин Максим 90 Пнз	3	Ерино	6.06
10,33	Лопин Дмитрий 91 Кр	4	Ерино	6.06
10,35	Елисеев Александр 93 М-Клг	5	Ерино	6.06
10,40	Рейсбах Артур 90 СПб	1	С.-Петербург	17.06
10,40	Петрашов Константин 83 СПб-Влгд	1	Вильянди	19.07
10,41	Садеев Ильфат 88 Ул	6	Ерино	6.06
10,41	Сычев Дмитрий 94 Абк	2	Иркутск	15.08
10,43	Огарков Денис 93 Лпц-Брн	3	Чебоксары	3.08
10,45	Абдулкадеров Рушан 95 М	7	Ерино	6.06
10,45	Шпаер Александр 89 М-Влг	8	Ерино	6.06
10,47	Чернухин Кирилл 94 СПб	1	С.-Петербург	18.07
10,53	Идрисов Михаил 88 Кз-Ир	2	Сочи	28.05
10,53	Образцов Игорь 95 Ул	1з3	Чебоксары	3.08
10,54	Аббасов Руслан 86 Кр	1	Краснодар	6.06
10,57	Безруков Евгений 92 Чл	1	Челябинск	15.05
10,57	Балуев Глеб 91 СПб	2	С.-Петербург	18.07
10,58	Пруговых Анатолий 89 Иж	1	Чебоксары	3.07
10,59	Перестюк Руслан 91 Кр-Евп	вк	Краснодар	23.05
10,59	Мусенда Оскар 93 Врж	з	Смоленск	5.06
10,60	Кузнецов Артем 96 М	1п1	Чебоксары	25.06
10,60	Шаров Иван 93 СПб	4	С.-Петербург	18.07
10,60	Вручинский Павел 92 М	1з6	Чебоксары	3.08
10,60	Созонов Роман 94 Тмн	6	Чебоксары	3.08

200 м

20,70	Огарков Денис 93 Лпц-Брн	1	Сочи	29.05
20,86	Петрашов Константин 83 СПб-Влгд	2	Вильянди	19.07
20,89	Рейсбах Артур 90 СПб	2	Сочи	29.05
20,92	Смирнов Роман 84 М-Врж	3	Сочи	29.05
20,95	Колесниченко Вячеслав 90 М.о.-Влг	4	Сочи	29.05
21,01	Фалев Дмитрий 83 Арх	5	Сочи	29.05
21,09	Ефимов Александр 94 Тула	6	Сочи	29.05
21,12	Садеев Ильфат 88 Ул	7	Сочи	29.05
21,13	Лямин Кирилл 96 Курск	1з7	Чебоксары	26.06
21,15	Чернухин Кирилл 94 СПб	1	Саранск	16.06
21,16	Файзуллин Максим 92 Тмн	з	Челябинск	24.07
21,17	Южалкин Андрей 95 Чл	1м	Челябинск	31.05
21,18	Сычев Дмитрий 94 Абк	2	Саранск	16.06
21,18	Степанов Даниил 89 СПб	1	С.-Петербург	19.07
21,19	Лонин Даниил 93 Рз	8	Сочи	29.05
21,25	Денмухаметов Артем 93 Ект-Чл	1	Омск	2.09
21,26	Пруговых Анатолий 89 Иж	1	Чебоксары	4.07
21,27	Поляков Никита 93 Ект-Чл	з	Челябинск	31.05
21,28	Кибакин Егор 92 М-Влг	2з5	Ерино	10.07
21,28	Федин Андрей 86 Птрз-Мрм	2	С.-Петербург	19.07
21,39	Созонов Роман 94 Тмн	2м	Челябинск	31.05
21,39	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	1	С.-Петербург	10.06
21,40	Тренихин Павел 86 Ект-Тмн	2	Омск	2.09
21,43	Жильцов Александр 95 Тула	4	Саранск	16.06
21,43	Ухов Максим 92 Спр	2	Чебоксары	4.07

400 м

45,25	Ивашко Павел 94 Срг	5з1	Пекин	23.08
45,56	Дылдин Максим 87 Прм	5	Секешфехервар	7.07
45,86	Кудрявцев Денис 92 Тмн-Чл	2	Жуковский	19.07
45,91	Тренихин Павел 86 Ект-Тмн	3	Жуковский	19.07
46,16	Мосин Лев 92 Ект	2	Ерино	6.06
46,18	Краснов Илья 96 Ир	1	Чебоксары	26.06
46,31	Денмухаметов Артем 93 Ект-Чл	1	Сочи	28.05
46,44	Алексеев Денис 87 СПб-Прм	1	Москва	15.07
46,51	Краснов Владимир 90 Ир-М.о.	1з2	Чебоксары	3.08
46,68	Чернышов Андрей 93 Курск-Блг	1	Саранск	16.06
46,69	Савин Павел 94 Орб	2	Сочи	28.05
46,72	Поляков Никита 93 Ект-Чл	2	Саранск	16.06
46,86	Хютте Александр 88 СПб-Птрз	2	Москва	15.07
46,93	Переметов Даниил 95 Кр	3	Саранск	16.06
46,95	Кениг Алексей 90 Прм	6	Ерино	6.06
46,99	Руденко Андрей 90 СПб	5	Ерино	9.07

47,00	Кибакин Егор 92 М-Влг	2з6	Чебоксары	3.08
47,07	Файзуллин Максим 92 Тмн	2з2	Чебоксары	3.08
47,10	Рафилович Максим 86 Арх	1з7	Чебоксары	3.08
47,14	Миронов Олег 93 М-Прм	1	Москва	2.06
47,18	Трамбовецкий Юрий 87 СПб	1з1	Чебоксары	3.08
47,20	Кашефразов Радэль 93 Кз	3	Сочи	28.05
47,21	Петухов Сергей 83 СПб, ЮР	3з2	Чебоксары	3.08
47,21	Ковалев Павел 90 М, ФСО	3з6	Чебоксары	3.08
47,24	Буряк Дмитрий 87 Ир	2з1	Чебоксары	3.08

800 м

1.45,76	Толоконников Константин 96 Р/Д	1	Чебоксары	4.08
1.46,70	Нестеров Иван 85 Ект	2	Чебоксары	4.08
1.47,22	Вербицкий Николай 95 У-У	3	Чебоксары	4.08
1.47,45	Холмогоров Константин 96 Прм	1	Чебоксары	26.06
1.47,52	Стрельников Данил 92 Уфа	4	Чебоксары	4.08
1.48,37	Козлов Антон 94 М-Як	6	Чебоксары	4.08
1.48,49	Кулятин Антон 91 Нс	3п1	Кванджу	11.07
1.48,63	Сидоров Олег 90 Кз	2	Сочи	29.05
1.48,67	Нигаматьянов Руслан 93 Анг	3	Сочи	29.05
1.48,71	Перегулов Степан 94 Кр	2	Саранск	16.06
1.48,72	Троценко Роман 92 У-У	4	Сочи	29.05
1.49,01	Соловьев Дмитрий 93 М-Брн	3	Москва	15.07
1.49,15	Садилов Василий 91 Ир	1	Иркутск	16.08
1.49,26	Тебеньков Павел 91 Ект	9	Сочи	29.05
1.49,29	Попов Владимир 92 Чбк-Орб	10	Сочи	29.05
1.49,36	Бутранов Алексей 91 М.о.	5	Ерино	10.07
1.49,39	Бредихин Влас 88 Кр-Пнз	6	Ерино	10.07
1.49,39	Равко Евгений 93 Ект	1	Челябинск	24.07
1.49,69	Смирнов Валентин 86 СПб-Чл	13	Падуя	6.09
1.49,79	Поистоогов Степан 86 М-Ект	2	Омск	2.09
1.49,80	Клементьев Евгений 90 Кз	12	Сочи	29.05
1.49,85	Исайчев Андрей 94 Орб	2	Челябинск	24.07
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

1500 м

3.39,13	Харитонов Алексей 91 СПб	1	Кванджу	10.07
3.39,84	Смирнов Валентин 86 СПб-Чл	4	Монбельяр	5.06
3.40,06	Николаев Егор 88 М.о.-Уфа	5	Кванджу	10.07
3.42,54	Дмитриев Андрей 90 Кр	1	Сочи	28.05
3.42,81	Бутранов Алексей 91 М.о.	2	Ерино	6.06
3.42,91	Соколов Вячеслав 84 М-Чл	2	Москва	15.07
3.43,07	Сидоров Олег 90 Кз	2	Сочи	28.05
3.43,50	Головин Игорь 90 Кз	4	Сочи	28.05
3.43,85	Ахмадеев Ринас 89 Кз	4	Ерино	6.06
3.44,44	Бочкарев Андрей 87 Иж	5	Сочи	28.05
3.44,57	Миншин Ильдар 85 М-Клг	6	Жуковский	19.07
3.44,62	Горин Николай 95 Срн	6	Сочи	28.05
3.44,74	Башкирцев Денис 96 Пнз	3	Москва	15.07
3.44,88	Гущин Алексей 89 М-Орел	4	Москва	15.07
3.45,03	Хворостухин Павел 86 СПб	8	Жуковский	19.07
3.45,09	Бахарев Виктор 94 Нс	1	Саранск	17.06
3.45,13	Горяинов Артем 93 Курск	8	Сочи	28.05
3.45,37	Высоцкий Никита 93 М.о.-Чл	9	Сочи	28.05
3.45,40	Попов Алексей 87 Врж	2	Омск	3.09
3.45,45	Сторожев Александр 91 СПб	10	Сочи	28.05
3.45,87	Иванов Александр 89 У-У	5	Москва	15.07
3.46,05	Пискарев Дмитрий 88 М.о.	6	Москва	15.07
3.46,40	Логинов Андрей 87 Чл	12	Сочи	28.05
3.46,58	Попов Владимир 92 Чбк-Орб	2з4	Чебоксары	4.08
3.47,11	Элизбарян Артур 93 Брнл	13	Сочи	28.05

3000 м

7.54,65	Николаев Егор 88 М.о.-Уфа	1	Ерино	6.06
8.00,02	Смирнов Валентин 86 СПб-Чл	6	Щецин	9.08
8.00,46	Попов Алексей 87 Врж	2	Ерино	6.06
8.08,88	Попов Сергей 89 Врж	1	Омск	4.09
8.09,19	Люханов Павел 88 Чл	2	Омск	4.09
8.09,90	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	4	Омск	4.09
8.10,02	Никитин Владимир 92 Прм	5	Омск	4.09

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

8.10.16	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	6	Омск	4.09
8.10.47	Минжулин Андрей 87 Ект	7	Омск	4.09
8.10.78	Ляликов Николай 92 Курск	8	Омск	4.09
8.11.75	Александров Максим 94 СПб	9	Омск	4.09
8.12.33	Соколов Вячеслав 84 М-Чл	1	Москва	11.06
8.13.45	Бахарев Виктор 94 Нс	10	Омск	4.09
8.14.68	Захаров Борис 84 Омск	11	Омск	4.09
8.14.98	Фарносов Алексей 84 М.о.	1	Москва	15.07
8.15.32	Грядковский Илья 91 М.о.	2	Москва	15.07
8.15.49	Русakov Андрей 92 М.-Крг	2	Москва	11.06
8.15.58	Шабунин Вячеслав 69 М, П	3	Москва	15.07
8.16.14	Стрелков Михаил 94 М-Орел	12	Омск	4.09

5000 м

13.35.43	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	1	Сочи	28.05
13.35.75	Ахмадеев Ринас 89 Кз	2	Сочи	28.05
13.38.42	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	3	Сочи	28.05
13.39.26	Попов Алексей 87 Врж	1	Чебоксары	3.08
13.39.85	Минжулин Андрей 87 Ект	4	Сочи	28.05
13.40.06	Никитин Владимир 92 Прм	2	Чебоксары	3.08
13.40.43	Кунц Евгений 93 Брнл	5	Сочи	28.05
13.42.34	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	7	Сочи	28.05
13.46.91	Николаев Егор 88 М.о.-Уфа	9	Сочи	28.05
13.47.91	Ильин Олег 89 Чбк	5	Чебоксары	3.08
13.51.09	Сафронов Дмитрий 81 М	6	Чебоксары	3.08
13.53.97	Сафиуллин Ильгизар 92 М-Влдв	1	Омск	2.09
13.58.02	Попов Сергей 89 Врж	10	Сочи	28.05
13.58.38	Чавкин Николай 84 М-Ект	8	Чебоксары	3.08
14.00.41	Карпин Андрей 82 СПб	1	С.-Петербург	18.07
14.00.46	Захаров Борис 84 Омск	3	Омск	2.09
14.00.47	Коняев Иван 87 Смер	11	Чебоксары	3.08
14.00.88	Русakov Андрей 92 М.-Крг	12	Чебоксары	3.08
14.01.05	Уразбахтин Эмиль 78 Уфа	13	Чебоксары	3.08
14.01.97	Бушков Евгений 86 Влдв	4	Омск	2.09
14.02.42	Дога Евгений 84 Кр, П	2	Ерино	10.07
14.02.69	Александров Максим 94 СПб	5	Омск	2.09
14.04.45	Субочев Сергей 87 Тула	4	Ерино	10.07
14.04.84	Новиков Александр 95 М-Чбк	12	Сочи	28.05
14.06.21	Стрелков Михаил 94 М-Орел	7	Омск	2.09

10 000 м

28.22.01	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	1	Жуковский	19.07
28.23.71	Сафронов Дмитрий 81 М	2	Жуковский	19.07
28.44.76	Киселев Степан 86 Кз-Чбк	3	Жуковский	19.07
28.53.94	Стрелков Михаил 94 М-Орел	2	Таллин	9.07
29.07.38	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	4	Жуковский	19.07
29.10.59	Дога Евгений 84 Кр, П	5	Жуковский	19.07
29.11.04	Именин Александр 87 Рз	6	Жуковский	19.07
29.11.83	Шутов Федор 86 Иж	7	Жуковский	19.07
29.15.30	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	1	Кванджу	9.07
29.18.05	Адышкин Павел 88 М	8	Жуковский	19.07
29.20.20	Никитин Владимир 92 Прм	4	Кванджу	9.07
29.31.55	Полтанов Алексей 89 Иж	9	Жуковский	19.07
29.40.60	Русakov Андрей 92 М.-Крг	10	Жуковский	19.07
29.41.79	Сафронов Владимир 87 М.о.	11	Жуковский	19.07
29.46.89	Аплачкин Артем 91 Брнл	12	Жуковский	19.07
29.58.82	Тришканов Кирилл 93 Иж	2	Чебоксары	8.06
30.01.93	Попов Алексей 87 Врж	10	Кванджу	9.07
30.02.04	Петров Сергей 90 Уфа	13	Жуковский	19.07
30.19.94	Лобач Артем 92 СПб	14	Жуковский	19.07
30.22.28	Понкратов Денис 87 М	15	Жуковский	19.07
30.33.7	Куфтырев Артем 88 Влд	1	Владимир	14.06
30.38.15	Новиков Александр 95 М-Чбк	3	Чебоксары	8.06
30.49.50	Плотников Евгений 94 М-Чбк	4	Чебоксары	8.06

Полумарафон

1:03.36	Рыбаков Анатолий 85 Кмрв	1	Новосибирск	12.09
1:03.41	Реунков Алексей 84 М-Чл	12	Остия	1.03
1:03.45	Рыбаков Евгений 85 Кмрв	2	Новосибирск	12.09
1:03.56	Максимов Игорь 92 Нс-Чита	3	Новосибирск	12.09
1:05.21	Попов Сергей 89 Врж	3	Минск	13.09
1:05.38	Ядгаров Исхандер 91 М	3	Кельн	4.10
1:05.39	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	18	Остия	1.03
1:05.48	Соколов Алексей 83 СПб	1	Сестрорецк	17.05

1:05.52	Ахмадеев Ринас 89 Кз	1	Салоники	10.10
1:05.55	Аплачкин Артем 91 Брнл	4	Новосибирск	12.09
1:05.59	Павленин Александр 91 СПб	2	Сестрорецк	17.05
1:06.05	Чечун Юрий 86 Смер	-	Казань	11.05
1:06.05	Сафронов Дмитрий 81 М	-	Казань	11.05
1:06.22	Шутов Федор 86 Иж	-	Казань	11.05
1:06.35	Алексеев Артем 89 Уфа	5	Новосибирск	12.09
1:06.44	Зырянов Сергей 84 М	2	Москва	17.05
1:06.57	Григорьев Олег 88 М-Срт	-	Казань	11.05
1:07.24	Глухов Василий 83 Иж	2	Онфлер	4.10
1:07.28	Сафронов Владимир 87 М.о.	1	Казань	11.05
1:07.30	Хорошилов Руслан 91 Блг	1	Москва	13.09
1:07.31	Миняков Андрей 83 Ект	1	Екатеринбург	1.08
1:07.34	Тарасов Юрий 89 Нс	-	Казань	11.05
1:07.34	Быков Михаил 83 СПб	3	Сестрорецк	17.05
1:07.35	Лейман Андрей 87 Кр	-	Казань	11.05
1:07.48	Лобач Артем 92 СПб	1	Ярославль	12.09

Марафон

2:10.10	Реунков Алексей 84 М-Чл	9	Лондон	26.04
2:14.10	Чечун Юрий 86 Смер	1	Казань	11.05
2:14.16	Сафронов Дмитрий 81 М	2	Казань	11.05
2:14.45	Соколов Алексей 83 СПб	9	Цюрих	19.04
2:14.57	Алексеев Артем 89 Уфа	16	Варшава	26.04
2:15.17	Киселев Степан 86 Кз-Чбк	5	Дублин	26.10
2:15.38	Шутов Федор 86 Иж	3	Казань	11.05
2:15.48	Сафронов Андрей 85 Уфа	10	Цюрих	19.04
2:16.03	Максимов Михаил 86 Чбк	4	Казань	11.05
2:16.42	Лейман Андрей 87 Кр	5	Казань	11.05
2:17.11	Григорьев Олег 88 М-Срт	8	Любляна	25.10
2:17.40	Угаров Виктор 86 Ир	6	Казань	11.05
2:19.17	Зырянов Сергей 84 М	17	Бостон	20.04
2:19.28	Полтанов Алексей 89 Иж	7	Казань	11.05
2:19.56	Брызгалов Андрей 77 Ю-У	2	Екатеринбург	1.08
2:20.32	Быков Михаил 83 СПб	1	С.-Петербург	28.06
2:20.43	Теплых Павел 83 Н-Ч	8	Казань	11.05
2:20.47	Миняков Андрей 83 Ект	3	Омск	20.09
2:20.54	Дедов Роман 82 М	2	С.-Петербург	28.06
2:21.02	Бурмакин Дмитрий 81 Абк	9	Казань	11.05
2:21.10	Кульков Михаил 85 Х-М-Югра	3	С.-Петербург	28.06
2:21.10	Соколов Алексей 79 СПб, СКА	3	Екатеринбург	1.08
2:21.21	Хорошилов Руслан 91 Блг	10	Дублин	26.10
2:21.36	Бондаренко Владимир 80 Смер	21	Амстердам	18.10
2:22.18	Трошкин Алексей 86 Пнз	10	Казань	11.05

110 м с/6

12,98	Шубенков Сергей 90 Брнл	1	Пекин	28.08
13,57	Шабанов Константин 89 М-Пск	2	Кванджу	11.07
13,75	Виноградов Дмитрий 94 М.о.	3	Ерино	25.07
13,77	Евгеньев Александр 92 М-Р/Д	2	Чебоксары	4.08
13,89	Шабанов Филипп 91 М-Пск	3	Чебоксары	4.08
13,92	Невдах Кирилл 93 Кр	2	Сочи	28.05
13,92	Дреммин Алексей 89 Чл	4	Чебоксары	4.08
14,02	Шкуренев Илья 91 Кр-Влг	м	Гетцис	31.05
14,05	Гилязов Айдар 87 Кз	5	Чебоксары	4.08
14,18	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	м	Чебоксары	9.06
14,19	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	132	Чебоксары	4.08
14,30	Солодов Сергей 96 СПб	6	Аржантан	7.06
14,30	Ежов Денис 94 Нл	1	Саранск	15.06
14,35	Кравцов Алексей 93 СПб	м	Таллин	12.07
14,40	Фофана Ламин 92 СПб	вк	С.-Петербург	5.07
14,43	Князев Владислав 87 Н-Н	6	Сочи	28.05
14,43	Черкасов Алексей 94 СПб	м	Чебоксары	9.06
14,46	Челноков Константин 86 Чркс-Кр	2	Краснодар	6.06
14,47	Зюков Владимир 93 Брн	2	Ерино	9.07
14,47	Тимшин Сергей 92 Лпц	м	Гродно	25.07
14,52	Борисов Евгений 84 М.о., П	3	Ерино	25.07
14,53	Пронских Евгений 95 Брнл	1м	Иркутск	5.06
14,56	Чеканов Сергей 94 Брн	3	Саранск	15.06
14,60	Ковальчук Артем 87 Чркс	3з1	Сочи	28.05
14,60	Тептин Евгений 90 Чл	м	Чебоксары	9.06

400 м с/6

48,05	Кудрявцев Денис 92 Тмн-Чл	2	Пекин	25.08
-------	---------------------------	---	-------	-------

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

3.12.13	С.-Петербург, юниоры (Кухаренко А., Прокофьев К., Селиванов И., Новоторов В.)	1	Чебоксары	27.06
3.12.16	Сборная России, юниоры (Ряполов А., Ефремов А., Краснов И., Кухаренко А.)	132	Эскильстуна	18.07
3.13.13	Москва, молодежь (Тягачев А., Шипулин Ю., Дроздов Д., Папайордани А.)	4	Саранск	17.06
3.13.48	Краснодарский кр. (Гузий В., Федоров В., Рыжов К., Переметов Д.)	9	Чебоксары	05.08

Ходьба 20 км

1:20.04	Стрелков Денис 90 Срн	1	Чебоксары	13.06
1:20.06	Иванов Александр 93 Срн-Чл	1	Сочи	27.02
1:20.10	Емельянов Станислав 90 Срн	2	Чебоксары	13.06
1:20.43	Кривов Андрей 85 Срн	2	Сочи	27.02
1:20.53	Трофимов Петр 83 М-Чл	3	Сочи	27.02
1:21.11	Фролов Кирилл 93 М-Чбк	5	Сочи	27.02
1:22.21	Евстифеев Роман 92 Срн	5	Чебоксары	13.06
1:22.38	Паршин Павел 94 Срн	6	Сочи	27.02
1:23.10	Шарыпов Сергей 92 Иж	7	Чебоксары	13.06
1:23.19	Марков Николай 95 Срн	8	Чебоксары	13.06
1:24.05	Назаров Александр 94 Срн	9	Чебоксары	13.06
1:24.09	Головин Алексей 88 М.о.	8	Сочи	27.02
1:24.43	Соловьев Дмитрий 93 Асб	9	Сочи	27.02
1:25.17	Максимов Владислав 94 Иж	10	Сочи	27.02
1:26.02	Канышев Виктор 91 Крс	13	Сочи	27.02
1:26.47	Краснов Максим 96 Чрн-Чл	1	Чебоксары	6.09
1:27.24	Детков Вадим 95 Кмрв	14	Сочи	27.02
1:27.47	Саксин Владимир 95 Срн	15	Сочи	27.02
1:28.01	Архипов Алексей 88 М-Чбк	16	Сочи	27.02
1:28.05	Борчин Юрий 91 Срн	17	Сочи	27.02
1:28.07	Степанов Сергей 87 Срн-Як	18	Сочи	27.02
1:28.08	Никитин Владимир 88 М, ФСО	19	Сочи	27.02
1:28.13	Шунихин Александр 92 Срн	20	Сочи	27.02
1:28.20	Сергеев Денис 95 М-Чбк	12	Чебоксары	13.06
1:28.28	Скорodelов Михаил 91 СПб	21	Сочи	27.02

Ходьба 50 км

3:43.32	Рыжов Михаил 91 Срн	1	Мурсия	17.05
3:43.57	Носков Иван 88 Срн	2	Мурсия	17.05
3:45.41	Яргунькин Александр 81 М-Чбк, ВС	1	Чебоксары	12.06
3:51.00	Евстифеев Роман 92 Срн	5	Мурсия	17.05
3:57.40	Шарыпов Сергей 92 Иж	14	Мурсия	17.05
4:02.23	Шунихин Александр 92 Срн	2	Чебоксары	12.06
4:03.45	Корепанов Сергей 84 М-Иж	3	Чебоксары	12.06
4:10.52	Терентьев Алексей 91 М	4	Чебоксары	12.06
4:13.33	Иванов Николай 93 М	13	Чиауауа	7.03
4:16.40	Саксин Владимир 95 Срн	5	Чебоксары	12.06
4:24.53	Тимофеев Михаил 91 Чбк	7	Чебоксары	12.06
4:30.55	Пакшин Иван 88 Срн	8	Чебоксары	12.06

Высота

2.33	Цыплаков Даниил 92 Кр-Хб	1	Чебоксары	20.06
2.32	Ухов Иван 86 М-Срн	4	Юджин	30.05
2.32	Дмитрик Алексей 84 СПб-Кр	3	Секешфехервар	7.07
2.31п	Семенов Дмитрий 92 М.о.-Смл	1	Москва	1.02
2.30	Шустов Александр 84 М.о.-Н-Н	5	Секешфехервар	7.07
2.30	Иванюк Илья 93 Смл	1	Таллин	11.07
2.29п	Вережкин Михаил 91 Ивн	1	Кинешма	6.12
2.28	Цветков Михаил 80 СПб	1	Сочи	29.05
2.26п	Миссиоров Лев 90 Чл	2	Ирсон	17.01
2.26	Коршунов Евгений 86 Брн	вк	Смоленск	5.06
2.26	Врублевский Вадим 93 М.о.-Смр	1	Саранск	17.06
2.25	Мудров Сергей 90 М-Ивн	3	Чебоксары	4.08
2.24п	Акименко Михаил 95 М-Нл	5	Волгоград	24.01
2.24	Спицки Илья 96 СПб	1	Чебоксары	27.06
2.22	Лысенко Даниил 97 М.о.-Уфа	4	Сочи	29.05
2.21п	Ильичев Иван 86 М-Н-Н	1	Москва	8.02
2.21	Рудов Кирилл 92 Кр	1	Краснодар	6.06
2.21	Гогочури Зураб 90 Ярс	1	Ярославль	13.06
2.21	Асанов Александр 95 М	2	Москва	15.07
2.20п	Топорков Иван 93 М-Як	1	Москва	28.01
2.19	Курбатов Сергей 94 Влг	2	Ерино	10.07
2.18п	Зиновьев Роман 94 Крмв	1	Иркутск	18.01
2.18п	Гусев Никита 95 СПб	7	Волгоград	26.02

2,18п	Коршунов Дмитрий 88 Брн	3	Брянск	26.12
2,17п	Смолинов Егор 97 М, ФСО	1	Новочебоксарск	5.02

Шест

5,85п	Грипич Александр 86 Кр-М	2	Прага	7.03
5,78п	Мудров Илья 91 Ярс	3	Мальме	25.02
5,70п	Ивакин Антон 91 Влг-Ств	2	Волгоград	24.01
5,70	Гертлейн Иван 87 М, ФСО	кв	Пекин	22.08
5,65	Буря Артем 86 Влг	2	Мадрид	11.07
5,65	Горохов Георгий 93 М	3	Чебоксары	4.08
5,56	Кивалов Леонид 88 М-Ств	4	Плоцк	17.06
5,55	Кобелев Леонид 95 СПб	2	Таллин	11.07
5,50п	Гельманов Михаил 90 Чл	1	Челябинск	16.01
5,50	Котов Данил 95 Чл	2	Саранск	17.06
5,50	Моргунов Тимур 96 Чл	1	Челябинск	24.07
5,40п	Желябин Дмитрий 90 М-Ств	2	Москва	27.01
5,40п	Любушкин Дмитрий 94 Чл	6	Москва	19.02
5,40	Соколов Дмитрий 93 Чл	4	Саранск	17.06
5,40	Бердников Денис 93 Ств	5	Саранск	17.06
5,30п	Сафонов Сергей 95 Чл	1	Челябинск	9.01
5,30п	Беднюк Анатолий 89 Омск	1	Иркутск	17.01
5,30п	Остапенко Николай 86 СПб	1	С.-Петербург	3.02
5,30п	Шириносов Виктор 93 Кр	3	Волгоград	26.02
5,30п	Шкуренин Илья 91 Кр-Влг	м	Прага	8.03
5,30	Лукьяненко Евгений 85 Кр	10	Чебоксары	4.08
5,20п	Калмыков Владимир 92 Чл	5	Челябинск	9.01
5,20п	Козлитин Виктор 88 Влг-Ств	кв	Москва	17.02
5,20п	Агеев Евгений 88 СПб	кв	Москва	17.02
5,20п	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	м	Прага	8.03
5,20	Акиншин Денис 98 М	1	Смоленск	24.06

Длина

8,27	Меньков Александр 90 Крс	1	Шанхай	17.05
8,20	Полянский Сергей 89 М.о.	1	Ерино	9.07
8,01	Шалин Павел 87 М-Лпц	1	Москва	10.06
8,01	Адамс Люкман 88 М-СПб	2	Москва	10.06
8,01	Петров Александр 86 М-Брн	3	Чебоксары	4.08
8,00п	Копейкин Василий 88 М-Н-Н	1	Москва	19.02
7,98п	Сухарев Кирилл 92 М	1	Москва	7.02
7,96	Ряполов Анатолий 97 Кр	1	Краснодар	23.05
7,95	Караваев Павел 88 М-Пск	5	Чебоксары	4.08
7,87	Плотников Дмитрий 87 Кр	1	Краснодар	6.06
7,87	Колесников Максим 91 М-СПб	-	Щецин	9.08
7,85	Чагинов Ян 90 Прм	1	Чебоксары	3.07
7,85	Кисельков Федор 95 Влдв	3	Ерино	9.07
7,84	Попов Семен 94 М	1	Саранск	16.06
7,83п	Бобков Дмитрий 88 Кр	5	Москва	19.02
7,80п	Михайловский Сергей 87 Кз	3	Волгоград	24.01
7,80	Овчаренко Андрей 94 М-Ств	2	Саранск	16.06
7,80	Моргунов Сергей 93 М-Р/Д	4	Ерино	9.07
7,78п	Шкуренин Илья 91 Кр-Влг	м	Прага	7.03
7,78	Муравьев Виталий 93 Крс	3	Саранск	16.06
7,78	Головин Владимир 91 М.о.	6	Жуковский	19.07
7,74п	Богданов Денис 91 М-Влг	1	Волгоград	18.01
7,71п	Примак Артем 93 Хб	4	Волгоград	24.01
7,70п	Юнякин Максим 96 Срт	2	Волгоград	26.02
7,67	Маклыгин Мартин 96 Клнг	2	Чебоксары	26.06
7,67	Антонов Евгений 92 М-Тверь	6	Ерино	9.07

Тройной

17,42	Федоров Алексей 91 М.о.-Смл	1	Сочи	29.05
17,34	Адамс Люкман 88 М-СПб	1	Чебоксары	5.08
17,29	Сорокин Дмитрий 92 Кр-Хб	1	Кванджу	9.07
17,20	Чижиков Дмитрий 93 СПб	1	Саранск	17.06
16,90	Потапцев Илья 93 Томск	2	Саранск	17.06
16,67п	Юрченко Александр 92 Смр	4	Москва	18.02
16,63	Полубояров Владислав 94 Смр	3	Саранск	17.06
16,50	Кисельков Федор 95 Влдв	4	Саранск	17.06
16,44	Спасовходский Игорь 79 М	4	Чебоксары	5.08
16,37п	Примак Артем 93 Хб	1	Волгоград	27.02
16,30	Козлов Владимир 94 М-Ств	5	Саранск	17.06
16,27п	Огнев Евгений 94 Р/Д	1м	Волгоград	17.01
16,22	Лопин Михаил 91 Омск	5	Чебоксары	5.08
16,16	Ковалев Юрий 91 М-Р/Д	6	Чебоксары	5.08

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

16,15	Маркин Павел 96 Смр	1	Чебоксары	27.06
16,10	Огнев Дмитрий 86 Влдв	6	Саранск	17.06
16,10	Головин Владимир 91 М.о.	7	Чебоксары	5.08
16,09п	Самитов Руслан 91 Кз	6	Москва	18.02
16,06	Павлов Виталий 97 Влг	2	Чебоксары	27.06
16,06	Минусов Тимур 90 М-Пск	8	Чебоксары	5.08
16,05п	Лопин Дмитрий 91 Кр	1	Иркутск	18.01
16,04	Лаптев Сергей 91 Прм	кв	Чебоксары	4.08
16,00	Головинов Александр 94 Ств	7	Саранск	17.06
15,99	Калеев Алексей 92 Брн	3	Ерино	10.07
15,97	Лустин Максим 94 СПб	10	Чебоксары	5.08

Ядро

20,70п	Лесной Александр 88 Кр	1	Краснодар	8.02
20,58	Сидоров Максим 86 М.о.	1	Чебоксары	4.08
20,57	Лядусов Константин 88 Р/Д	1	Ерино	25.07
20,06	Афонин Максим 92 М-Як	3	Чебоксары	4.08
19,99	Буланов Александр 89 М.о.-СПб	1	Ерино	6.06
19,67п	Тихомиров Антон 88 СПб-Нвг	2	С.-Петербург	10.02
19,52	Цирихов Сослан 84 М-Влдк	5	Чебоксары	4.08
19,45п	Гармашов Анатолий 88 Л.о.	3	С.-Петербург	10.02
19,33п	Курцев Денис 88 М	1	Ярославль	2.03
19,17	Кокоев Валерий 88 М-Влдк	кв	Чебоксары	3.08
19,16	Ананьев Денис 79 Нс	4	Адлер	29.05
18,89	Любославский Антон 84 Ир-Нс	1	Иркутск	4.06
18,67	Кулаев Алексей 94 М.о.-Влг	6	Адлер	29.05
18,62	Подольский Артем 93 М-Р/Д	4	Ерино	10.07
18,36п	Фомин Вадим 92 М	кв	Москва	17.02
18,04п	Белов Михаил 91 Омск	2	Иркутск	17.01
18,03	Жидков Никита 88 М	кв	Чебоксары	3.08
17,68	Климанов Егор 89 Смр	6	Ерино	10.07
17,41п	Любославский Никита 91 Ир, Д	3	Ярославль	2.03
17,40п	Чижеликов Алексей 95 М	2	Волгоград	25.02
17,29	Трифонов Владислав 94 М	2	Москва	10.06
17,23	Рахманов Шагавудин 93 Мхч	1м	Краснодар	6.06
17,20п	Манукян Мушер 96 М	1	Москва	20.01
17,15	Ужакин Игорь 93 М-Смр	2	Москва	2.06
17,11	Панферов Антон 93 М	5	Ерино	25.07

Диск

65,44	Бутенко Виктор 93 Ств	3	Лейрия	14.03
62,79	Седюк Николай 88 М-Н-Н	1	Сочи	12.02
61,34	Сидорченко Глеб 86 М-Ств	1	Чебоксары	4.08
61,28	Дворников Михаил 89 М-СПб	2	Сочи	12.02
61,25	Худяков Алексей 95 М-Орб	1	Ерино	10.07
59,60	Кириа Александр 92 Кр	3	Сочи	23.02
59,08	Добренький Александр 94 М.о.-Нл	2	Ерино	10.07
59,05	Магомедов Магомедсалам 91 Кр-Мхч	1	Ерино	6.06
58,90	Гигашвили Максим 92 М	2	Ерино	6.06
58,88	Деркач Павел 93 М-Н-Н	1	Чебоксары	4.07
57,79	Краснощёков Иван 87 СПб-Новг	4	Чебоксары	4.08
57,20	Чеботарев Дмитрий 88 Кр-Влг	7	Сочи	12.02
55,91	Подольский Артем 93 М-Р/Д	2	Москва	3.06
53,91	Горбачев Александр 93 Врж	4	Саранск	17.06
53,50	Лесной Александр 88 Кр	9	Сочи	23.02
53,49	Братко Евгений 88 Чл	1	Челябинск	24.07
53,26	Козырев Евгений 96 Врж	6	Ерино	10.07
51,73	Смелков Илья 92 Ярс	1	Ярославль	13.06
50,87	Магомедов Магомед 94 Кр	1м	Краснодар	18.01
50,57	Никифоров Сергей 95 М-Пск	6	Саранск	17.06
50,38	Рыженко Сергей 83 Прхл	10	Сочи	23.02
50,16	Колдин Николай 87 Влд	1	Владимир	15.06
50,15	Войтов Алексей 90 Смл	1	Смоленск	6.06
48,71	Фролов Александр 90 Кр	м	Адлер	8.09
48,59	Пищальников Богдан 82 Срн-Тв	11	Чебоксары	4.08

Молот

77,24	Литвинов Сергей 86 Срн	5	Пекин	23.08
77,15	Иконников Кирилл 84 СПб-М.о.	1	Ерино	24.07
76,80	Пронкин Валерий 94 М-Н-Н	вк	Ерино	24.07
76,42	Королев Алексей 82 М-СПб	вк	Ерино	24.07
76,38	Поздняков Анатолий 87 М-СПб	1	Сочи	11.02
74,21	Сокирский Алексей 85 Кр	4	Чебоксары	5.08
73,94	Лукьянов Денис 89 М.о.-Р/Д	2	Сочи	24.02

73,72	Виниченко Игорь 84 М.о.-Срн	6	Чебоксары	5.08
72,04	Башан Николай 92 Срн	5	Сочи	11.02
71,39	Коротовский Евгений 92 М-Смл	3	Сочи	23.04
70,78	Великопольский Дмитрий 84 М-Смл	7	Сочи	11.02
69,62	Романов Андрей 94 М.о.	1м	Сочи	24.02
69,42	Аксенов Иван 95 СПб	2	Саранск	16.06
69,21	Бурий Игорь 93 Срн	2м	Сочи	12.02
67,30	Терентьев Илья 95 Срн	10	Адлер	28.05
66,38	Эшбеков Алишер 90 Нс	вк	Ерино	24.07
65,60	Четвериков Евгений 93 Ств	1	Краснодар	7.06
65,51	Фомин Денис 95 М, ФСО	6м	Сочи	24.02
63,30	Волик Глеб 96 Кр	14	Адлер	28.05
62,71	Постный Виктор 94 М-Смр	7м	Сочи	24.02
62,66	Данилов Данил 98 Ств	кв	Чебоксары	4.08
60,85	Айдамиров Евгений 87 М-Р-Д	5	Ерино	24.07
60,15	Ревин Павел 92 М.о.	6	Ерино	24.07
57,21	Бган Максим 88 Тмн	8	Сочи	11.02
53,75	Познухов Илья 96 Смл	10ю	Сочи	23.02

Копье

84,70	Тарабин Дмитрий 91 Кр-М.о.	1	Чебоксары	4.08
83,00	Иордан Валерий 92 М.о.	1	Лейрия	15.03
79,60	Комаров Герман 94 СПб	вк	С.-Петербург	10.06
77,95	Товарнов Алексей 85 Влг	3	Чебоксары	4.08
75,77	Зотеев Евгений 91 Кр	2	Жуковский	19.07
75,59	Харитонов Александр 90 М-СПб	2	Лиепая	9.05
75,15	Николаев Егор 96 М-СПб	3	Лиепая	9.05
74,84	Шаповалов Илья 94 Кр	1м	Сочи	24.02
74,60	Коротков Илья 83 Н-Н-Нс	3	Сочи	11.02
74,40	Мишаков Дмитрий 95 М.о.	3м	Сочи	24.02
74,35	Николаев Егор 88 М.о.-Уфа	кв	Чебоксары	3.08
74,09	Панасенков Владислав 96 М.о.	8	Эскильстуна	18.07
73,64	Иванов Александр 82 М-СПб	5	Чебоксары	4.08
72,75	Дремджи Рустем 91	5	Жуковский	19.07
72,35	Кириа Александр 92 Кр	3	Ерино	9.07
72,28	Петин Никита 90 М-Влг	7	Чебоксары	4.08
72,10	Табала Андрей 91 Ств	2	Краснодар	6.06
71,29	Бекетов Дмитрий 91 Ств	3	Адлер	29.05
71,11	Ермошин Егор 93 М, ФСО	1	Москва	10.06
71,00	Сухомлинов Игорь 77 Ств-СПб	2	Сочи	24.02
70,33	Дорошев Андрей 95 Саки	6	Адлер	29.05
69,89	Гончаров Виктор 91 М-СПб	5	Сочи	11.02
69,17	Шарыгин Александр 92 Ств	3	Сочи	24.02
69,02	Устюжанин Александр 92 Птрз	1	Петрозаводск	7.06
68,10	Черников Вячеслав 89 Смр	4	Сочи	24.02

Десятиборье

8538	Шкуренив Илья 91 Кр-Влг	4	Пекин	29.08 (11,01-7,50-14,09-2,10-47,88-14,27-44,53-5,20-60,99-4.24,98)
8059	Саранцев Евгений 88 Кр-Влг	1	Адлер	12.05 (11,41-7,18-15,72-2,00-51,40-15,05-44,90-5,10-65,94-4.42,26)
7984	Тимшин Сергей 92 Лпц	1	Чебоксары	9.06 (11,04-7,25-13,92-2,12-48,98-14,74-41,69-4,70-54,57-4.36,45)
7894	Кравцов Алексей 93 СПб	2	Чебоксары	9.06 (10,80-7,36-13,74-2,00-48,94-14,42-37,38-4,60-55,00-4.33,33)
7869	Лиханов Евгений 95 Крс	4	Чебоксары	9.06 (11,15-7,49-13,79-2,06-51,08-14,93-42,73-4,60-57,63-4.36,68)
7793	Фролов Александр 90 Кр	5	Чебоксары	9.06 (11,46-7,02-15,31-2,06-53,19-15,84-47,99-4,90-59,17-4.38,83)
7752	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	6	Чебоксары	9.06 (11,01-7,54-13,31-2,06-49,22-14,18-37,29-4,50-49,88-4.45,74)
7728	Лукьяненко Артем 90 Р/Д-М.о.	2	Адлер	8.09 (10,97-6,78-14,50-1,94-49,78-14,45-38,71-5,00-54,50-4.45,46)
7693	Свиридов Сергей 90 М-Кмрв	2	Гродно	25.07 (11,18-7,06-14,25-1,88-50,54-15,18-47,01-4,70-62,13-4.54,92)
7659	Руднев Павел 92 Р/Д	7	Чебоксары	9.06 (11,07-7,47-13,01-1,94-50,78-14,87-36,22-4,90-50,75-4.27,93)
7600	Чернов Евгений 91 Кр-Влг	4	Адлер	12.05 (11,02-7,42-13,89-1,97-50,25-15,04-37,15-4,40-53,38-4.36,00)
7575	Тептин Евгений 90 Чл	8	Чебоксары	9.06 (11,24-6,95-15,14-1,88-49,97-14,60-43,47-4,60-48,13-4.41,72)
7426	Черкасов Алексей 94 СПб	4	Адлер	8.09 (10,85-6,78-13,69-2,00-50,50-15,02-39,86-4,70-50,66-5.03,53)

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

7422	Гринчук Владислав 93 Кр (10,97-7,26-12,19-1,91-51,30-14,81-44,01-4,60-48,20-4.51,35)	9	Чебоксары	9.06
7421	Королев Максим 88 Лпц (11,15-7,09-14,01-1,91-49,37-15,56-44,65-3,80-49,45-4.24,96)	5	Адлер	8.09
7262	Щуровский Андрей 95 Чл	10	Чебоксары	9.06
7137	Маргесь Иван 88 Р/Д (11,39-6,74-13,23-2,03-51,00-16,63-38,67-4,40-50,35-4.36,74)	7	Адлер	8.09
7124	Заровнятных Ярослав 94 СПб	12	Чебоксары	9.06
7123	Савва Михаил 95 Кр-Блг (11,32-7,16-12,19-1,94-51,32-15,69-36,75-4,20-49,16-4.30,46)	13	Чебоксары	9.06
7070	Рябчук Игорь 94 Кр	15	Чебоксары	9.06
7066	Куликов Сергей 95 Ярс (11,18-6,76-12,52-1,91-49,62-14,92-36,24-4,00-42,31-4.28,51)	16	Чебоксары	9.06
7059	Месяцев Владислав 92 Кр (11,08-6,90-12,76-1,76-51,21-15,85-41,09-4,50-47,87-4.42,36)	17	Чебоксары	9.06
7029	Гончарук Артем 92 Ул (11,18-6,82-10,96-2,03-50,18-15,29-36,10-3,90-41,89-4.22,26)	8	Адлер	8.09
7013	Табала Александр 86 М-Ств (12,06-6,30-14,07-1,94-54,89-15,86-41,02-4,60-63,04-4.48,22)	9	Адлер	8.09
7005	Дергунов Василий 95 СПб (11,40-6,71-13,66-1,97-51,18-15,68-35,29-4,10-47,79-4.36,68)	18	Чебоксары	9.06

Женщины

100 м

11,22	Демирова Елизавета 87 М-СПб	1	Ерино	6.06
11,24	Смирнова Екатерина 88 М	2	Санкт-Пельтен	4.06
11,27	Рыжова Ксения 87 М-Лпц	2	Ерино	6.06
11,31	Реньжина Екатерина 94 М-Тула	3	Ерино	6.06
11,33	Ярушкина Виктория 91 М	1	С.-Петербург	18.07
11,36	Кукушкина Анна 92 М.о.-Ивн	1	Чебоксары	3.08
11,39	Пантелеева Марина 89 М-Лпц	4	Ерино	6.06
11,39	Ракачева Наталья 88 Р/Д	1	Краснодар	6.06
11,41	Хорошева Кристина 93 Пнз	1м	Смоленск	5.06
11,43	Черняева Елена 88 СПб-Влг	2п2	Кванджу	9.07
11,46	Полякова Евгения 83 М, ФСО	1з5	Чебоксары	3.08
11,47	Сивкова Кристина 97 М-Омск	1з4	Эскильстуна	16.07
11,48	Головина Анна 89 Арх	6	Ерино	6.06
11,50	Доможакова Мария 91 Крс	1	Челябинск	4.06
11,51	Болсун Елена 82 Ир	2	Челябинск	4.06
11,52	Тарасова Александра 95 М	1з1	Москва	7.05
11,55	Полищук Анастасия 94 Ект-Чл	1з2	Чебоксары	3.08
11,56	Харитоновна Ольга 90 СПб	2з2	Чебоксары	3.08
11,58	Григорьева Анастасия 93 СПб	2з4	Чебоксары	3.08
11,65	Николаева Анастасия 95 М.о.-Смр	1з4	Сочи	28.05
11,67	Русакова Наталья 79 СПб-Кз	з	Ерино	25.07
11,67	Куликова Наталья 90 Пнз	2з5	Чебоксары	3.08
11,68	Титова Светлана 89 СПб	3	С.-Петербург	18.07
11,69	Чермошанская Юлия 86 М	з	Ерино	25.07
11,73	Федяева Анастасия 88 М	2з2	Сочи	28.05

200 м

23,04	Смирнова Екатерина 88 М	1	Сочи	29.05
23,10	Вуколова Екатерина 87 М-Ул	2	Сочи	29.05
23,11	Реньжина Екатерина 94 М-Тула	з	Сочи	29.05
23,19	Кукушкина Анна 92 М.о.-Ивн	1	Чебоксары	5.08
23,21	Харитоновна Ольга 90 СПб	3	Сочи	29.05
23,23	Егорова Анна 87 Ств	2	Чебоксары	5.08
23,33	Котлярова Надежда 89 М-Птрз	4	Чебоксары	5.08
23,37	Болсун Елена 82 Ир	4	Сочи	29.05
23,41	Черняева Елена 88 СПб-Влг	5	Сочи	29.05
23,41	Коновалова Марина 90 Ир	5	Чебоксары	5.08
23,47	Морозова Нина 89 Кр-Брн	з	Сочи	29.05
23,49	Демирова Елизавета 87 М-СПб	з	Сочи	29.05
23,54	Рыжова Ксения 87 М-Лпц	3	Риети	13.09
23,58	Чермошанская Юлия 86 М	1з3	Ерино	10.07
23,64	Доможакова Мария 91 Крс	2	Иркутск	5.06
23,65	Ракачева Наталья 88 Р/Д	1з1	Ерино	10.07
23,84	Хорошева Кристина 93 Пнз	1	Саранск	16.06
23,88	Тарасова Александра 95 М	2	Саранск	16.06
23,89	Полищук Анастасия 94 Ект-Чл	з	Челябинск	31.05
23,97	Григорьева Анна 98 М, ФСО	2з7	Чебоксары	5.08

23,99	Сизова Марина 97 Чбк-Н-Н	2	Чебоксары	24.07
24,02	Трипугень Карина 92 СПб	з	Сочи	29.05
24,03	Циттель Полина 90 Ект	з	Сочи	29.05
24,07	Беднова Анастасия 96 Влд	1ю	Смоленск	6.06
24,09	Чернова Марина 91 Томск	з	Иркутск	5.06
24,09	Никитина Анастасия 99 Чл	2з1	Алма-Ата	26.07

400 м

51,36	Мамина Алена 90 М.о.-Ект	1	Челябинск	30.05
51,42	Котлярова Надежда 89 М-Птрз	3з4	Пекин	24.08
51,44	Аксенова Ксения 88 Ект-Як	1	Чебоксары	4.08
51,45	Михайлюк Мария 91 Прм	1	Москва	2.06
51,49	Реньжина Екатерина 94 М-Тула	6п2	Пекин	25.08
51,85	Задорина Ксения 87 М-СПб	1п1	Чебоксары	3.08
51,97	Рыжова Ксения 87 М-Лпц	3	Москва	2.06
52,22	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	1	Чебоксары	24.07
52,29	Егорова Анна 87 Ств	1	Сочи	28.05
52,45	Молгачева Лилия 90 Влг	вк	Волгоград	29.05
52,52	Бондарь Анастасия 91 Смф	2п2	Чебоксары	3.08
52,58	Глотова Яна 95 Лпц	1	Саранск	16.06
52,74	Кораблева Дарья 88 М	4	Ерино	25.07
52,79	Коновалова Марина 90 Ир	3п2	Чебоксары	3.08
52,95	Гладких Анна 94 Ект	з	Саранск	15.06
52,95	Топильская Ольга 90 Срт	3п3	Чебоксары	3.08
53,03	Кривошапка Антонина 87 Влг	4	Мунген	7.10
53,04	Беднова Анастасия 96 Влд	1	Чебоксары	26.06
53,05	Давыдова Ирина 88 М-Влд	1	Москва	7.05
53,08	Вуколова Екатерина 87 М-Ул	3	Ерино	6.06
53,14	Зотова Татьяна 94 Ул	2	Саранск	16.06
53,19	Мальвинова Кристина 89 Пнз	3п1	Кванджу	9.07
53,32	Такунцева Ирина 90 Ект	4	Сочи	28.05
53,33	Гафийтуллина Лилия 90 Кз	5	Сочи	28.05
53,34	Зуйкевич Елена 90 Прм	4п3	Чебоксары	3.08

800 м

1.58,75	Баздырева Анастасия 92 Ект	1	Сочи	29.05
2.00,03	Поистогова Екатерина 91 Ект	6	Сен-Дени	4.07
2.00,14	Шармина Екатерина 86 М-Брн	1	Ерино	25.07
2.00,83	Субботина Евгения 89 М-Прм	2	Ерино	25.07
2.01,31	Степанова Юлия 86	1	Регенсбург	6.06
2.01,61	Улога Светлана 86 Кз	1	Ерино	10.07
2.01,61	Маркелова Татьяна 88 Мрм	2п2	Чебоксары	3.08
2.02,06	Калина Анастасия 94 СПб	1	Саранск	16.06
2.02,07	Щагина Анна 91 М	2	Ерино	10.07
2.02,24	Григорьева Наталья 90 Чбк	2	Сочи	29.05
2.02,35	Перякова Наталья 83 Ул	3	Сочи	29.05
2.02,36	Поспелова Марина 90 М-Ярс	1п3	Чебоксары	3.08
2.02,44	Рогозина Светлана 92 М	1	Ерино	6.06
2.02,49	Купина Екатерина 86 Курск	4	Сочи	29.05
2.02,64	Савина Ксения 89	3	Дакар	23.05
2.02,83	Комарова Анастасия 93 Шдр	1м	Челябинск	31.05
2.02,84	Александрова Дина 92 Курск	1п1	Чебоксары	3.08
2.02,95	Данилова Наталья 91 М.о.-Стрл	6	Сочи	29.05
2.02,99	Аржакова Елена 89 М-Як	2п6	Чебоксары	3.08
2.03,00	Мусина Анна 84 Уфа	2п1	Чебоксары	3.08
2.03,09	Купаева Анна 90 Мрм	3п1	Чебоксары	3.08
2.03,11	Спасовходская Оксана 84 М	5	Ерино	10.07
2.03,29	Николаева Мария 91 М	3п1	Кванджу	9.07
2.03,30	Гусарова Инесса 95 Блг	2	Саранск	16.06
2.03,38	Шухтуева Алена 93 Уфа	3	Саранск	16.06

1500 м

4.01,46	Щагина Анна 91 М	8	Монако	17.07
4.04,48	Томашова Татьяна 75 Прм	1	Чебоксары	5.08
4.05,87	Шармина Екатерина 86 М-Брн	2	Чебоксары	5.08
4.06,55	Коробкина Елена 90 М-Лпц	5	Секешфехервар	7.07
4.07,37	Калина Анастасия 94 СПб	1	Сочи	28.05
4.09,10	Муратова Олеся 92 М.о.	2	Сочи	28.05
4.09,15	Соколова Екатерина 95 Брн	3	Сочи	28.05
4.10,78	Поспелова Марина 90 М-Ярс	4	Сочи	28.05
4.13,64	Улога Светлана 86 Кз	4	Чебоксары	5.08
4.13,99	Васильева Юлия 87 Прм-Уфа	5	Чебоксары	5.08
4.14,2	Чинчикеева Альбина 92 М-Чбк	1	Ерино	9.07
4.14,20	Шухтуева Алена 93 Уфа	2з2	Чебоксары	4.08

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

4.14,26	Григорьева Наталья 90 Чбк	5	Сочи	28.05
4.14,51	Купаева Анна 90 Мрм	6	Чебоксары	5.08
4.14,97	Белова Светлана 85 Чл	3з2	Чебоксары	4.08
4.15,84	Угарова Кристина 87 Курск	11	Пекин	20.05
4.16,21	Журавлева Мария 86 Н-Н-Срн	6	Сочи	28.05
4.16,5	Гусарова Инесса 95 Блг	2	Ерино	9.07
4.18,25	Бубнова Галина 93 Уфа	4	Саранск	17.06
4.18,33	Михайлова Мальвина 90 Як	7	Сочи	28.05
4.18,52	Чиженко Юлия 79 СПб-М.о.	вк	С.-Петербург	4.07
4.18,85	Гусева Наталья 92 Орб	8	Сочи	28.05
4.19,08	Кобелева Елена 88 Нс	2	Лапинлахти	19.07
4.19,45	Князева Анна 89 Чл	1	Челябинск	30.05
4.19,99	Фашенко Оксана 84 Ул	1	Чебоксары	3.07

3000 м

8.54,27	Коробкина Елена 90 М-Лпц	4	Загреб	8.09
9.14,31	Лебедева Людмила 90 М-Й-О	1	Ерино	6.06
9.14,67	Леонтьева Наталья 87 Як	2	Ерино	6.06
9.33,82	Угарова Кристина 87 Курск	9	Прага	8.06
9.35,5	Волгина Наталья 77 Влд	1	Владимир	15.06
9.39,68	Титова Ирина 93 Чл	1	Челябинск	15.05
9.39,89	Шкодрина Екатерина 84 М-Р/Д	1	Москва	11.06
9.43,96	Лихачева Юлия 98 Абк	1	Смоленск	23.06
9.49,7	Шестакова Светлана 92 М	1	Москва	24.05

5000 м

15.18,80	Коробкина Елена 90 М-Лпц	8	Юджин	30.05
15.18,88	Фазлитдинова Гульшат 92 М.о.-Уфа	1	Сочи	28.05
15.19,85	Киреева Светлана 87 М.о.-Лпц	2	Сочи	28.05
15.24,58	Наговицына Елена 82 Иж	3	Сочи	28.05
15.38,39	Кулятина Алла 90 Нс	4	Сочи	28.05
15.41,67	Федорова Анна 93 У-У	5	Сочи	28.05
15.45,60	Седова Елена 90 Нс	6	Сочи	28.05
15.53,55	Чиженко Юлия 79 СПб-М.о.	1	С.-Петербург	18.07
15.57,26	Пахомова Елизавета 95 Томск	8	Таллин	12.07
16.03,27	Пендюхова Наталья 88 Смр	8	Сочи	28.05
16.03,80	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	9	Сочи	28.05
16.04,45	Великая Анастасия 90 Кр	10	Сочи	28.05
16.05,68	Леонтьева Наталья 87 Як	3	Чебоксары	3.08
16.09,30	Фашенко Оксана 84 Ул	1	Чебоксары	4.07
16.10,64	Петрова Анна 94 СПб-Влгд	11	Сочи	28.05
16.15,58	Каменева Софья 95 Прм	12	Сочи	28.05
16.16,34	Васильева Юлия 87 Прм-Уфа	5	Чебоксары	3.08
16.22,09	Галкина-Самитова Гульнара 78 Кз	1	Ерино	10.07
16.23,08	Рогозина Екатерина 89 Нс	2	Ерино	10.07
16.23,21	Федорова Надежда 94 М-Чбк	6	Чебоксары	3.08
16.24,94	Воронко Виктория 91 Ств	11	Шарлоттесвилл	18.04
16.26,09	Даниленко Кристина 85 Кр	7	Чебоксары	3.08
16.30,98	Заборская Ольга 90 Томск	13	Сочи	28.05
16.33,28	Ефимова Татьяна 92 Чбк	9	Чебоксары	3.08
16.33,47	Якоби Анастасия 94 Тула	1м	Смоленск	6.06

10 000 м

32.25,22	Попкова Наталья 88 М	1	Жуковский	19.07
32.26,28	Наговицына Елена 82 Иж	2	Жуковский	19.07
32.37,19	Галимова Валентина 86 М	3	Жуковский	19.07
32.52,27	Кулятина Алла 90 Нс	1	Кванджу	8.07
32.53,07	Майорова Альбина 77 Чбк	5	Жуковский	19.07
32.55,35	Фазлитдинова Гульшат 92 М.о.-Уфа	2	Кванджу	8.07
33.06,94	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	6	Жуковский	19.07
33.29,33	Великая Анастасия 90 Кр	7	Жуковский	19.07
33.36,45	Фашенко Оксана 84 Ул	8	Жуковский	19.07
33.45,43	Федорова Анна 93 У-У	1	Чебоксары	8.06
33.57,59	Пендюхова Наталья 88 Смр	9	Жуковский	19.07
34.10,98	Волгина Наталья 77 Влд	10	Жуковский	19.07
34.12,24	Карлсон Полина 87	29	Стэнфорд	3.04
34.13,18	Каменева Софья 95 Прм	2	Чебоксары	8.06
34.20,66	Выговская Гульнара 80 Смр	11	Жуковский	19.07
34.37,87	Кудашкина Алена 94 Срн	11	Таллин	10.07
34.45,80	Бубнова Галина 93 Уфа	3	Чебоксары	8.06

Полумарафон

1:11.31	Трофимова Сардана 88 Як	-	Франкфурт	25.10
1:13.50	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	2	Индианаполис	2.05

1:14.03	Архипова Татьяна 83 Чбк	-	Лондон	26.04
1:14.31	Выговская Гульнара 80 Смр	2	Новосибирск	12.09
1:14.33	Шляхова Екатерина 88 Влг	2	Бове	4.10
1:14.49	Карлсон Полина 87	1	Вирджиния-Бич	22.03
1:14.50	Александрова Ираида 80 Чбк	2	Ватерлоо	12.09
1:14.59	Соколова Наталья 82 СПб	-	Казань	11.05
1:15.00	Фашенко Оксана 84 Ул	-	Казань	11.05
1:15.01	Ковалева Марина 84 Омск	-	Казань	11.05
1:15.41	Чиженко Юлия 79 СПб-М.о.	1	Душанбе	18.04
1:15.52	Попкова Наталья 88 М	10	Усти-Над-Лабем	12.09
1:16.09	Седова Елена 90 Нс	4	Новосибирск	12.09
1:16.30	Шобухова Лилия 77 Блрц	5	Новосибирск	12.09
1:16.32	Майорова Альбина 77 Чбк	10	Стамбул	26.04
1:16.56	Кушниренко Анастасия 89 М	3	Вирджиния-Бич	22.03
1:17.06	Козубовская Ирина 84 М	1	Москва	17.05
1:17.09	Сережкина Наталья 92 Нс	6	Новосибирск	12.09
1:17.20	Фатева Екатерина 84 Чл	1	Екатеринбург	1.08
1:17.26	Дмитриева Ирина 82 Кстр	1	Ярославль	12.09
1:17.32	Жаворонкова Александра 90 Смр	2	Екатеринбург	1.08
1:17.36	Шкодрина Екатерина 84 М-Р/Д	2	Москва	17.05
1:17.43	Петрова Анна 94 СПб-Влгд	2	Ярославль	12.09
1:17.50	Шамсутдинова Камилла Кз	2	Альтэттинг	20.09
1:18.07	Тарантинова Ольга 87 М.о.	3	Москва	17.05

Марафон

2:24.38	Трофимова Сардана 88 Як	4	Франкфурт	25.10
2:28.42	Архипова Татьяна 83 Чбк	14	Лондон	26.04
2:29.18	Прокопьева Алина 85 Н-Н-Чбк	5	Гамбург	26.04
2:30.20	Старкова Наталья 87 Чл	1	Тулуза	25.10
2:31.53	Соколова Наталья 82 СПб	2	Казань	11.05
2:32.22	Выговская Гульнара 80 Смр	3	Казань	11.05
2:33.10	Поднебеснова Нина 80 Омск	1	Москва	20.09
2:33.39	Ковалева Марина 84 Омск	4	Казань	11.05
2:34.14	Майорова Альбина 77 Чбк	1	Омск	20.09
2:34.33	Пучкова Наталья 87 Н-Н-Чбк	2	Лос-Анджелес	15.03
2:35.38	Фашенко Оксана 84 Ул	2	Омск	20.09
2:35.48	Арясова Татьяна 79 Н-Н-Чбк	1	Кливленд	17.05
2:36.51	Лещинская Надежда 84 Смр	3	Москва	20.09
2:37.11	Юламанова Наиля 80 Тлт	5	Казань	11.05
2:38.26	Сергеева Ирина 87 Курск	6	Казань	11.05
2:39.25	Карлсон Полина 87	9	Дулуэт	20.06
2:39.34	Акименкова Оксана 86 М.о.	7	Казань	11.05
2:39.45	Александрова Ираида 80 Чбк	1	Акрон	26.09
2:39.53	Корепанова Юлия 89 Иж	8	Казань	11.05
2:40.23	Кушниренко Анастасия 89 М	5	Рим	22.03
2:41.23	Козубовская Ирина 84 М	1	С.-Петербург	28.06
2:41.24	Смирнова Юлия 85 Томск	11	Казань	11.05
2:41.37	Денисова Любовь 71 М	1	Детройт	18.10
2:42.04	Веселкина Ольга 88 Кмрв	4	Омск	20.09
2:42.34	Нургуалиева Олеся 76 Прм	5	Омск	20.09

100 м с/б

12,80	Морозова Нина 89 Кр-Брн	1	Йоэнсуу	23.07
12,92	Галицкая Екатерина 87 СПб-Р/Д	2	Чебоксары	4.08
13,04	Решеткина Ирина 89 СПб	2з2	Чебоксары	4.08
13,09	Кондакова Юлия 81 М-СПб	3	Сочи	28.05
13,23	Кибальникова Валентина 90 Кр	4з2	Чебоксары	4.08
13,25	Николаева Анастасия 95 М.о.-Смр	1	Ерино	6.06
13,26	Воронкова Екатерина 88 Крс-М.о.	2	Ерино	6.06
13,47	Топилина Светлана 85 Кмрв-М.о.	4	Сочи	28.05
13,47	Ватропина Анна 90 Чл	3з1	Чебоксары	4.08
13,49	Блескина Екатерина 93 Чбк-Крс	2	Саранск	15.06
13,53	Рябова Ирина 91 Крс	8	Чебоксары	4.08
13,55	Решетникова Ирина 89 СПб	вк	С.-Петербург	5.07
13,60	Губина Екатерина 85 М-Прм	1	Чебоксары	4.07
13,60	Аглицкая Мария 91 СПб	4з1	Чебоксары	4.08
13,71	Малуева Юлия 95 СПб	26	Аржантан	7.06
13,71	Антонова Александра 80 М	1	Москва	10.06
13,73	Грошева Александра 94 Нс	5з1	Чебоксары	4.08
13,81	Белокурова Анастасия 91 Тула	1	Смоленск	6.06
13,82	Жук Юлия 91 Кр	3з1	Сочи	28.05
13,84	Андреева Валерия 93 Смр	м	Адлер	7.09
13,85	Порохня Светлана 93 Влгд-Клнг	6з1	Чебоксары	4.08

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

13,87	Погребняк Виктория 95 Томск	433	Чебоксары	4.08
13,91	Благодарева Анна 94 Ект	732	Чебоксары	4.08
13,94	Клещенок Анастасия 96 Кр	1	Чебоксары	25.06
13,94	Борисова Елена 96 Крс	2	Чебоксары	25.06

400 м с/6

55,55	Рудакова Вера 92 М-Прм	1	Сочи	29.05
55,69	Кораблева Дарья 88 М	1	Чебоксары	4.08
55,92	Антох Наталья 81 М-СПб	132	Чебоксары	3.08
56,57	Такунцева Ирина 90 Ект	3	Кванджу	10.07
56,60	Чуракова Елена 86 М-Прм	131	Чебоксары	3.08
56,82	Храмова Валерия 92 Смор-М.о.	232	Чебоксары	3.08
56,99	Алексеева Надежда 88 СПб	1	Ерино	10.07
57,01	Коршунова Анастасия 92 М-Влг	2	Ерино	10.07
57,18	Зуйкевич Елена 90 Прм	4	Ерино	6.06
57,30	Кармалита Светлана 85 СПб	1	С.-Петербург	19.07
57,37	Аникиенко Елизавета 94 М	1	Саранск	16.06
57,45	Климентьева Алена 94 Н-Н	2	Саранск	16.06
57,66	Куракина Александра 87 Кр	4	Ерино	10.07
57,69	Пунич Анна 87 СПб	333	Чебоксары	3.08
57,99	Вешкурова Татьяна 81 Ект-Прм	5	Сочи	29.05
58,05	Резникова Марина 91 М-Влд	431	Чебоксары	3.08
58,93	Волкова Ксения 95 СПб	3	Саранск	16.06
59,15	Устинова Анна 96 М	1	Чебоксары	26.06
59,31	Отт Анастасия 88 Ект	1	Клермонт	18.04
59,44	Зубова Ангелина 94 Срт	4	Саранск	16.06
59,86	Астахова Анна 90 М.о.	6	Ерино	10.07
59,87	Доканева Юлия 90 Влг-Р/Д	8	Сочи	29.05
59,99	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	2	Чебоксары	26.06
60,05	Калабашина Оксана 91 Н-Н	7	Ерино	10.07
60,08	Чапкаева Валерия 98 Чл	1	Саранск	7.08

3000 м с/п

9.25,77	Соколенко Екатерина 92 Тмс-Нс	1	Кванджу	10.07
9.35,07	Аристархова Наталья 89 Крс	1	Чебоксары	5.08
9.35,99	Власова Наталья 88 М-Влдв	2	Кванджу	10.07
9.36,56	Левбедева Людмила 90 М-Й-О	2	Чебоксары	5.08
9.36,79	Ивонова Екатерина 94 Крв	1	Сочи	28.05
9.39,37	Досейкина Екатерина 90 М-Рз	1	Жуковский	19.07
9.45,05	Шестакова Светлана 92 М	2	Жуковский	19.07
9.45,75	Мара Валерия 83 Смф	3	Жуковский	19.07
9.46,82	Иванова Виктория 91 М-Чбк	4	Чебоксары	5.08
9.51,63	Воронко Виктория 91 Ств	132	Джексонвилл	29.05
9.52,23	Горчакова Наталья 83 М.о-Ект	2	Ерино	9.07
9.52,85	Вовк Ольга 93 Р/Д	5	Чебоксары	5.08
9.53,03	Деревьева Ольга 85 Кр	5	Сочи	28.05
9.57,81	Быкова Мария 89 Рз	7	Сочи	28.05
10.00,02	Ремеслова Людмила 87 М.о.-Чбк	6	Чебоксары	5.08
10.00,77	Павлутенкова Александра 90 М.о.	7	Чебоксары	5.08
10.08,64	Рогозина Екатерина 89 Нс	10	Чебоксары	5.08
10.08,75	Петрова Анна 94 СПб-Влгд	6	Жуковский	19.07
10.09,60	Галкина-Самитова Гульнара 78 Кз	11	Чебоксары	5.08
10.25,17	Мальцева Анастасия 94 Чбк	2	Саранск	16.06
10.25,57	Федорова Надежда 94 М-Чбк	13	Чебоксары	5.08
10.26,74	Бойкова Кристина 95 СПб	11	Сочи	28.05
10.29,34	Кошелева Анна 97 Ств	531	Эскильстуна	16.07
10.29,38	Иванова Раисия 95 Чбк	3	Саранск	16.06
10.30,16	Донченко Диана 96 Ств	1	Чебоксары	26.06

4x100 м

42,99	Сборная России (Пантелеева М., Рыжова К., Демирова Е., Смирнова Е.)	2	Чебоксары	20.06
43,09	Сборная России (Пантелеева М., Рыжова К., Демирова Е., Смирнова Е.)	431	Пекин	29.08
44,20	Сборная России, полицейские (Галицкая Е., Котлярова Н., Реньжина Е., Морозова Н.)	2	Мунген	08.10
44,24	Сборная России (Смирнова Е., Рыжова К., Демирова Е., Сивкова К.)	1	Ерино	06.06
45,02	Московская о. (Топилина С., Кацура Ю., Николаева А., Кукушкина А.)	1	Чебоксары	04.08
45,14	С.-Петербург (Титова С., Григорьева А., Трипутень К., Черняева Е.)	2	Чебоксары	04.08
45,17	Пензенская о. (Хорошева К., Куликова Н., Аксенова Е., Миронова Т.)	3	Чебоксары	04.08

45,51	Иркутская о. (Мартынова В., Коновалова М., Пинаева А., Болсун Е.)	4	Чебоксары	04.08
46,36	С.-Петербург-2 (Аглицкая М., Большакова Т., Решеткина И., Макарова В.)	5	Чебоксары	04.08
46,41	Московская о., молодежь (Пензенская о., молодежь (Никитина И., Хорошева К., Миронова Т., Богданова О.)	1	Саранск	17.06
46,87	Пензенская о., молодежь (Никитина И., Хорошева К., Миронова Т., Богданова О.)	2	Саранск	17.06
46,96	Краснодарский кр., юниоры (Клещенок А., Зелих В., Кузьмина В., Корецкая С.)	1	Чебоксары	27.06
47,01	Нижегородская о., юниоры (Гусева Л., Егменова Т., Козлова Л., Сизова М.)	2	Чебоксары	27.06
47,05	Татарстан, молодежь (Котова А., Кудрявцева Е., Макарова М., Кулакова В.)	3	Саранск	17.06
47,35	Иркутская о., молодежь (Корнюшова Е., Мартынова В., Дементьева К., Пинаева А.)	4	Саранск	17.06
47,43	Иркутская о., юниоры (Миллер М., Скоробогатова Д., Шнитко А., Елизова К.)	3	Чебоксары	27.06
47,58	Иркутская о. (Миллер М., Елизова К., Скоробогатова Д., Шнитко А.)	1ю	Иркутск	05.06
47,68	Москва, юниоры (Беломестных Ю., Попова А., Пугачева В., Гаджиева А.)	4	Чебоксары	27.06
47,95	Иркутская о. (мл) (Корнюшова Е., Мартынова В., Пинаева А., Дементьева К.)	1	Иркутск	05.06

4x400 м

3.23,75	Сборная России (Михайлюк М., Задорина К., Реньжина Е., Аксенова К.)	331	Пекин	29.08
3.24,84	Сборная России (Котлярова Н., Задорина К., Рыжова К., Аксенова К.)	4	Пекин	30.08
3.24,98	Сборная России (Мамина А., Задорина К., Рыжова К., Михайлюк М.)	1	Чебоксары	21.06
3.27,75	Москва-1 (Кораблева Д., Задорина К., Котлярова Н., Реньжина Е.)	1	Чебоксары	05.08
3.28,75	Сборная России, полицейские (Реньжина Е., Котлярова Н., Рыжова К., Кривошапка А.)	1	Мунген	06.10
3.30,78	Сборная России, молодежь (Глотова Я., Спиридонова Ю., Зотова Т., Реньжина Е.)	3	Таллин	12.07
3.32,46	Сборная России, студенты (Гафиятуллина Л., Мальвинова К., Такунцева И., Зуйкевич Е.)	2	Кванджу	12.07
3.32,73	Московская о., (Мамина А., Гущина Ю., Данилова Н., Глотова Я.)	2	Чебоксары	05.08
3.33,16	Москва (Товарнова О., Молгачева Л., Коршунова А., Кривошапка А.)	3	Чебоксары	05.08
3.34,14	Свердловская о. (Новоселова В., Вешкурова Т., Хабарова В., Такунцева И.)	4	Чебоксары	05.08
3.34,34	Пермский кр. (Гафиятуллина Л., Мальвинова К., Чуракова Е., Зуйкевич Е.)	5	Чебоксары	05.08
3.35,87	Свердловская о., молодежь (Конькова А., Хабарова В., Тельминова Е., Гладких А.)	1	Саранск	17.06
3.36,52	С.-Петербург (Трипутень К., Алексеева Е., Кармалита С., Семенова Л.)	6	Чебоксары	05.08
3.37,19	Московская о., молодежь (Глотова Я., Молчанова М., Харламова А., Спиридонова Ю.)	2	Саранск	17.06
3.37,57	Сборная России, юниоры (Кудрявцева А., Кондрашкина Ю., Цаплина В., Беднова А.)	3	Эскильстуна	19.07
3.38,33	Ульяновская о. (Перякова Н., Зотова Т., Торгашова О., Ахметова Р.)	7	Чебоксары	05.08
3.40,60	Москва, молодежь (Лунина В., Немыкина А., Тхакур С., Галицкая А.)	3	Саранск	17.06
3.41,32	Свердловская о., юниоры (Соколова А., Макарова А., Прахова Н., Цаплина В.)	1	Чебоксары	27.06
3.43,90	Ульяновская о., молодежь (Панасенко Е., Торгашова О., Галева Р., Зотова Т.)	4	Саранск	17.06
3.44,15	Москва, юниоры (Глазкова А., Рогозина С., Котульская Е., Спасовходская О.)	8	Чебоксары	05.08
3.45,56	Москва (Плахина О., Альмяшева Д., Пересветова А., Устинова А.)	2	Чебоксары	27.06
3.46,12	Челябинская о., молодежь (Долматова Е., Землянцева В., Степанова А., Масленникова Е.)	5	Саранск	17.06

Ходьба 20 км

1:24.47	Алембекова Эльмира 90 Срн	1	Сочи	27.02
1:25.03	Пандакова Марина 89 Чбк	2	Сочи	27.02

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1:25.04	Васильева Светлана 92 Чбк	3	Сочи	27.02
1:25.38	Соколова Вера 87 Чбк, П	4	Сочи	27.02
1:26.44	Кирдяпкина Анися 89 Срн	2	Чебоксары	13.06
1:27.17	Пономарева Мария 95 Иж	1	Таллин	10.07
1:29.32	Медведева Екатерина 94 Срн	3	Чебоксары	13.06
1:30.48	Сибилева Татьяна 80 Чл-Чбк	7	Сочи	27.02
1:32.02	Бродацкая Софья 95 Срн	8	Сочи	27.02
1:32.13	Сергеева Надежда 94 М.о.	5	Таллин	10.07
1:32.21	Минеева Татьяна 90 Срн	9	Сочи	27.02
1:32.21	Храмова Алена 93 СПб	1	Чебоксары	6.09
1:33.00	Калуцкая Лина 88 М-Чл	6	Чебоксары	13.06
1:33.50	Чудаева Ольга 88 Срн	11	Сочи	27.02
1:34.34	Игнатова Марина 95 Чл	12	Сочи	27.02
1:34.56	Тропарева Анна 88 СПб	14	Сочи	27.02
1:36.06	Михайлова Кристина 92 Чбк	15	Сочи	27.02
1:36.24	Волкова Мария 95 Чбк	16	Сочи	27.02
1:36.30	Осипова Кристина 92 Чбк	17	Сочи	27.02
1:37.53	Раваева Ольга 95 Пнз	18	Сочи	27.02
1:37.58	Крашалева Анна 92 Кмрв	19	Сочи	27.02
1:39.28	Дубровина Ольга 93 Срн-Нс	20	Сочи	27.02
1:40.55	Зольникова Елена 91 Нс	21	Сочи	27.02
1:41.28	Гарипова Зиля 95 Чл	22	Сочи	27.02
1:41.45	Короткова Евдокия 79 М.о.	23	Сочи	27.02

Высота

2,03	Чичерова Анна 82 М-Р.о.	1	Лозанна	9.07
2,01	Кучина Мария 93 М.о.-Прхл	1	Пекин	29.08
1,96п	Гордеева Ирина 86 Кр-СПб	1	С.-Петербург	22.02
1,95п	Школина Светлана 86 М-Смл	1	Новочебоксарск	16.01
1,92	Илиева Ирина 95 М	1	Саранск	16.06
1,91п	Мнацаканова Татьяна 83 М, ФСО	2	Волгоград	24.01
1,91п	Краснокутская Оксана 93 Кр-СПб	2	Волгоград	24.01
1,91	Королева Кристина 90 Лпц-Кмрв	1	Париж	13.09
1,90п	Александрова Ульяна 91 Кмрв	1	Москва	19.12
1,88п	Смолякова Марина 89 Кмрв	1	Иркутск	17.01
1,88п	Кононова Евгения 89 СПб	2	С.-Петербург	10.02
1,88	Мазина Маргарита 95 Р/Д	1	Москва	3.06
1,88	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Чебоксары	26.06
1,87	Николенко Светлана 91 Омск	2	Ерино	10.07
1,86	Кунцевич Екатерина 84 Ект	4	Дакар	23.05
1,86	Яковлева Наталья 96 Кз	1	Краснодар	24.05
1,85п	Музанкова Анастасия 92 М-Влд	5	Москва	19.02
1,85п	Федотова Екатерина 92 М-Чбк	6	Москва	19.02
1,84п	Старостина Оксана 88 Брнл	2	Челябинск	9.01
1,84п	Галагоза Наталия 94 Пнз	2	Волгоград	27.02
1,84	Преснякова Алиса 98 СПб	1	Смоленск	24.06
1,84	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	2	Смоленск	24.06
1,84	Белякова Анастасия 90 М-Пнз	м	Обань	4.07
1,84	Паклина Алеся 85 Брн	4	Ерино	10.07
1,84	Степанова Екатерина 94 М-Крс	2	Иркутск	15.08

Шест

4,80п	Сидорова Анжелика 91 М-Чбк	1	Прага	8.03
4,67п	Краснова Ангелина 91 М	2	Мец	25.02
4,61	Лутковская Алена 96 Ир	1	Иркутск	21.05
4,60п	Савченко Анастасия 89 М-СПб	2	Москва	17.02
4,60п	Муллина Ольга 92 М-Блг	4	Москва	17.02
4,50п	Демиденко Наталья 93 Влг	1м	Волгоград	17.01
4,50п	Швыдкина Татьяна 90 М-Брн	2	Москва	7.02
4,40п	Казека Екатерина 90 Чл	1	Челябинск	9.01
4,40п	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Иркутск	17.01
4,40	Стецюк Татьяна 92 М	вк	Москва	2.06
4,40	Садовникова Анастасия 95 М-Ир	1	Саранск	15.06
4,30п	Новикова Валерия 94 Чл	2	Челябинск	9.01
4,30п	Какошинская Алина 86 СПб	2	С.-Петербург	10.02
4,25	Бондаренко Кристина 95 Р/Д	3	Саранск	15.06
4,20п	Захаруткина Мария 96 М, ФСО	1	Москва	20.01
4,20	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	1	Тбилиси	1.08
4,20п	Кнороз Полина 99 СПб	1н	Ярославль	6.12
4,10п	Хитрова Анна 93 СПб	3	С.-Петербург	10.02
4,10	Куралесова Татьяна 96 Ств	1ю	Краснодар	6.06
4,10	Петрова Людмила 93 Чл	3	Челябинск	24.07
4,10	Захарченко Татьяна 97 М	1	Ерино	25.07
4,10п	Куликова Екатерина 88 СПб	1	С.-Петербург	27.12

4,05п	Никонова Валерия 98 Ир	2	Смоленск	28.01
4,05	Бартновская Наталья 89 Ств	9	Фейетвилл	11.04
4,05п	Пышинская Александра 98 М	1ю	Ярославль	5.12

Длина

6,95	Клишина Дарья 91 М-Тв	1	Чебоксары	21.06
6,87	Пидлужная Юлия 88 Ект	1	Чебоксары	4.08
6,82п	Конева Екатерина 88 Кр-Хб	1	Москва	1.02
6,78	Кучеренко Ольга 85 Кр-Влг	1	Краснодар	6.06
6,70	Соколова Елена 86 М-Блг	2	Чебоксары	4.08
6,67	Машинистова Елена 94 М-Крс	1	Филотей	27.05
6,59	Левицкая Екатерина 87 Кр	4	Чебоксары	4.08
6,58	Мисоченко Анна 92 Кр	5	Чебоксары	4.08
6,57п	Балаева Ольга 84 Кз	1	Новочебоксарск	16.01
6,56	Акмухамедова Татьяна 93 Блгв	1	Саранск	16.06
6,44	Никулина Яна 90 Хб	3	Сочи	28.05
6,44	Мосина Вероника 90 М-СПб	1	С.-Петербург	17.06
6,39	Еремина Людмила 91 М-Ир	1	Иркутск	16.08
6,37	Халютинна Екатерина 91 М-Чл	-	Ерино	9.07
6,36	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Чебоксары	9.06
6,35	Евстионина Александра 93 Пртз	1	С.-Петербург	18.07
6,34п	Кляшторная Анна 86 М-СПб	кв	Москва	17.02
6,34п	Семашко Вероника 90 СПб	1	С.-Петербург	5.12
6,33	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	1	Краснодар	23.05
6,33	Горюнова Алена 91 Омск	2	Иркутск	16.08
6,32	Бучельникова Марина 94 Ект	1	Москва	2.06
6,32	Камчатникова Алена 89 Влг	2	Краснодар	6.06
6,31	Мезенова Наталья 91 Клнг	3	Иркутск	16.08
6,30	Еремина Анастасия 93 Абк	4	Иркутск	16.08
6,25п	Еремина Анастасия 95 М-Влг	1	Волгоград	25.02
6,25	Петрич Анна 93 СПб	м	Адлер	12.05

Тройной

15,04	Конева Екатерина 88 Кр-Хб	2	Юджин	30.05
14,11п	Гуменюк Ирина 88 СПб	1	С.-Петербург	10.02
14,08п	Алексеева Наталья 86 Н-Н	2	Москва	19.02
14,03п	Забара Олеся 82 Кр-Мк	3	Москва	19.02
14,03	Потапова Анастасия 85 Влг	-	Краснодар	7.06
13,98	Тихонова Олеся 90 М-Влг	3	Чебоксары	5.08
13,98	Гурова Виктория 82 М	4	Чебоксары	5.08
13,97	Прокопенко Виктория 91 М-СПб	2	Ерино	10.07
13,93	Алексеева Наталья 86 М-Влд	3	Ерино	10.07
13,88	Евдокимова Наталья 93 Кз	4	Ерино	10.07
13,87	Муртазина Алсу 87 Кз	6	Чебоксары	5.08
13,85	Малая Кристина 96 Влг	1	Краснодар	23.05
13,81п	Семашко Вероника 90 СПб	2	С.-Петербург	27.12
13,70	Нидбайкина Дарья 94 Брн	1	Саранск	17.06
13,65	Косько Ирина 90 Влг	1	Сочи	29.05
13,61п	Федорова Валерия 96 Ств	1	Новочебоксарск	6.02
13,59	Максимчук Виолетта 90 М	вк	С.-Петербург	5.07
13,48	Косолапова Валентина 97 Влг	1	Волгоград	11.06
13,25	Сунцова Мария 95 М	3	Саранск	17.06
13,23п	Красина Александра 98 Брн	1	Смоленск	29.01
13,22п	Неловко Дарья 94 Томск	кв	Москва	17.02
13,18	Мосина Вероника 90 М-СПб	6	Сочи	29.05
13,13п	Машинистова Елена 94 М-Крс	1м	Иркутск	18.01
13,13	Вельямкина Ольга 92 Смр	6	Ерино	10.07
13,11п	Марухленко Кристина 89 Брн	кв	Москва	17.02

Ядро

18,53	Тарасова Ирина 87 М-Р/Д	1	Ерино	6.06
18,16	Свиридова Олеся 89 Хб	1	Ерино	10.07
17,97п	Подольская Анастасия 90 М	1	Москва	7.02
17,82	Кириченко Ирина 87 Ир	1	Адлер	29.05
17,49	Смирнова Евгения 91 М-Чбк	1	Чебоксары	3.07
17,48	Кунова Вера 90 М.о.-Р/Д	2	Адлер	29.05
17,23	Безрученко Елена 96 Р/Д	1	Чебоксары	25.06
17,19	Омарова Анна 81 Ств	3	Чебоксары	5.08
17,15п	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	1	С.-Петербург	26.12
17,14	Авдеева Анна 85 Смр	5	Чебоксары	5.08
17,02п	Тронева Наталья 93 Кр	1	Волгоград	26.02
16,98	Бугакова Алена 97 М	4	Адлер	29.05
16,97п	Соловьева Евгения 86 М.о.-Чл	3	Москва	18.02
16,84п	Блинова Раиса 94 Кр	4	Москва	18.02

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

16,51	Зырянова Валерия 90 Хб	6	Адлер	29.05
15,91	Кузнецова Екатерина 91 М-Брн	2	Москва	10.06
15,90п	Бутвина Александра 86 Азов	м	С.-Петербург	13.02
15,76	Коваленко Марина 94 М	1	Москва	23.05
15,58п	Сидорина Ольга 92 М	3	Москва	7.02
15,56п	Погодичева Яна 93 Хб	11	Москва	18.02
15,26	Чебан Марина 96 СПб	2	С.-Петербург	17.06
14,81	Ткач Любовь 93 М, ФСО	м	Чебоксары	8.06
14,59	Попова Анастасия 96 М	2	Москва	15.06
14,53	Огрицко Мария 94 М	2	Москва	2.06
14,41	Бланк Анна 90 Ств-Чл	м	Адлер	11.05

Диск

64,33	Строкова Екатерина 89 М-Н-Н	4	Доха	15.05
63,48	Мальцева Юлия 90 М-Сртг	3	Монтрей-Су-Буа	9.06
63,22	Панова Елена 87 М-Влд	1	Чебоксары	4.08
61,85	Сайкина Светлана 85 М-Н-Н	1	Ерино	10.07
58,53	Широбокова Наталья 94 Омск	3	Адлер	28.05
57,32	Бурмистрова Екатерина 90 СПб	4	Сочи	23.02
56,37	Ганеева Вера 88 М-Орб	5	Чебоксары	4.08
56,30	Журавлева Татьяна 89 Кз	1	Манси	17.04
54,21	Витюгова Анастасия 97 СПб	3	Эскильстуна	17.07
51,91	Белякова Алена 98 Кр	1н	Краснодар	7.06
51,52	Савинова Юлия 94 Омск	1м	Сочи	23.04
50,07	Огрицко Мария 94 М	2	Ерино	10.07
48,98	Чернявская Ольга 63 М-Ств	4	Сочи	11.02
48,93	Садова Виктория 93 Н-Н	2м	Сочи	22.02
47,83	Рытова Анастасия 92 М	2	Москва	11.06
47,74	Бугакова Алена 97 М	1	Краснодар	23.05
47,49	Пивина Евгения 95 СПб	4м	Сочи	22.02
47,15	Исаева Виктория 90 Тула	3	Ерино	10.07
47,00	Якушева Юлия 83 Ект	7	Сочи	23.02
46,80	Тронева Наталья 93 Кр	1м	Сочи	12.02
46,58	Омарова Анна 81 Ств	1	Краснодар	7.06
46,17	Белякова Александра 92 Омск	1	Иркутск	5.06
46,11	Чвырева Кира 96 М	3	Москва	11.06
45,98	Крючкова Дарья 96 Влг	2	Чебоксары	27.06
45,29	Держач Надежда 96 Ств	1	Москва	16.06

Молот

73,74	Беспалова Мария 86 М.о.-СПб	1	Ерино	24.07
72,15	Булгакова Анна 88 М-Ств	1	Сочи	24.02
72,01	Кондратьева Оксана 85 М-М.о.	1	Адлер	28.05
71,35	Царева Елизавета 93 М.о.-Р/Д	1	Сочи	11.02
69,61	Волкова Нина 84 Смир	3	Сочи	11.02
68,70	Лысенко Алена 88 М-Влд	1	Владимир	14.06
67,67	Полякова Наталья 90 М-Брн	2	Сочи	24.02
67,67	Агафонова Гульфия 82 Срн-Чл	вк	Ерино	24.07
65,22	Сарвилова Ирина 91 М-Ярс	7	Сочи	24.02
64,20	Садова Виктория 93 Н-Н	1м	Сочи	11.02
64,08	Тарасова Злата 86 Смир	8	Сочи	24.02
63,81	Белородова Татьяна 83 М.о-Р/Д	4	Ерино	24.07
63,55	Поспелова Наталья 96 Ект	1	Чебоксары	26.06
60,06	Крылова Ольга 94 М, ФСО	3м	Сочи	24.02
59,03	Качегина Татьяна 89 Смл	12	Чебоксары	5.08
57,49	Прошкина Мария 93 М.о.	5	Ерино	24.07
57,01	Ретинская Екатерина 92 М.о.	6	Ерино	24.07
55,30	Феоктистова Мария 95 Срн	4м	Сочи	11.02
55,06	Попова Анна 94 СПб	4м	Сочи	24.02
54,35	Асланиди Анастасия 94 Ул	1	Ташкент	26.03
53,31	Крючкова Дарья 96 Влг	2	Чебоксары	26.06
53,19	Бородулина Анастасия 98 Ярс	1	Краснодар	23.05
52,76	Шшишморова Ольга 95 Лпц	5	Саранск	17.06
52,72	Шейкина Ксения 98 Ств	2	Краснодар	23.05
52,30	Черепненкова Вера 96 СПб	2ю	Сочи	23.02

Копье

64,93	Ребрик Вера 89 Чбк	1	Чебоксары	5.08
62,78	Сударушкина Виктория 90 СПб	1	Сочи	24.02
61,27	Абакумова Мария 86 Кр-М.о.	1	Ерино	25.07
60,54	Ананченко Евгения 92 М-Ств	1	Краснодар	17.01
56,60	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1м	Сочи	11.02
55,97	Максимова Марина 85 М-Чбк	1	Чебоксары	4.07

54,52	Шестакова Ольга 93 Ств	1	Саранск	17.06
54,47	Жаткина Любовь 90 М-Ств	1	Сочи	24.04
54,10	Зыбина Ксения 89 СПб	4	Чебоксары	5.08
53,50	Абакумова Виктория 89 Клнг	6	Чебоксары	5.08
53,33	Шевякова Маргарита 96 М, ФСО	1ю	Сочи	11.02
53,30	Креглева Анастасия 92 Смл	2	Сочи	24.04
52,95	Печникова Светлана 94 Влд	2м	Сочи	11.02
52,35	Сафонова Мария 94 Врж	1м	Сочи	24.04
50,98	Горбачева Елизавета 89 СПб	7	Сочи	24.02
49,40	Александрова Ульяна 91 Кмрв	м	Адлер	12.05
49,00	Чередникова Наталья 95 Ств	2м	Краснодар	6.06
48,94	Почитаева Ирина 96 Ир	2	Чебоксары	27.06
48,78	Казанина Виктория 97 Врж	2ю	Сочи	11.02
48,70	Харитоновна Оксана 91 М-Ярс	2	Москва	10.06
48,30	Адьюева Анна 98 М	8	Ерино	9.07
47,68	Чередниченко Маргарита 97 СПб	3	Чебоксары	27.06
46,68	Старшова Ольга 94 Кр	3м	Сочи	24.04
46,48	Бузанакова Алия 97 СПб	4ю	Сочи	23.02
46,18	Муравьева Анастасия 93 Крв	1м	Чебоксары	4.07

Семиборье

6151	Ткач Любовь 93 М, ФСО	1	Чебоксары	9.06	(14,37-1,77-14,81-24,22-5,95-45,44-2.16,71)
6055	Бланк Анна 90 Ств-Чл	1	Адлер	12.05	(14,38-1,77-14,41-25,13-6,05-41,13-2.11,73)
6022	Молодчицина Елена 91 Блг	2	Адлер	12.05	(13,96-1,74-13,10-24,76-6,08-41,18-2.12,52)
5995	Александрова Ульяна 91 Кмрв	3	Адлер	12.05	(14,20-1,89-12,98-25,85-6,17-49,40-2.32,28)
5807	Белякова Анастасия 90 М-Пнз	3	Чебоксары	9.06	(14,69-1,83-12,96-25,93-5,97-43,96-2.21,98)
5795	Петрич Анна 93 СПб	3	Кванджу	9.07	(14,26-1,77-11,61-25,13-6,03-38,05-2.13,60)
5776	Королева Кристина 90 Лпц-Кмрв	4	Адлер	12.05	(14,43-1,89-11,93-25,83-5,87-40,42-2.20,83)
5740	Громышева Мария 90 Кр	4	Чебоксары	9.06	(13,87-1,71-12,72-24,77-6,02-36,88-2.22,09)
5613	Павлова Мария 96 Кз	5	Эскильстуна	19.07	(14,39-1,80-11,42-25,56-5,80-39,77-2.21,76)
5561	Андреева Валерия 93 Смир	1	Адлер	8.09	(13,84-1,75-11,12-24,43-5,73-29,62-2.17,05)
5553	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	1ю	Адлер	13.05	(14,14-1,71-12,82-25,24-5,88-36,40-2.26,64)
5426	Ермолина Елена 89 Кр-Мк	2	Адлер	8.09	(14,24-1,63-12,00-26,31-5,67-39,46-2.16,50)
5425	Соляная Зоя 95 М	6	Чебоксары	9.06	(14,09-1,62-11,93-24,59-5,86-32,29-2.22,34)
5345	Тарасова Татьяна 90 Кмрв	8	Чебоксары	9.06	(14,41-1,71-13,63-27,27-5,89-41,08-2.38,15)
5283	Власова Анна 92 Блг	9	Чебоксары	9.06	(14,87-1,68-11,56-26,81-5,60-39,14-2.17,75)
5126	Васейкина Виктория 97 Брн	2ю	Чебоксары	10.06	(15,03-1,62-11,31-26,24-6,02-33,47-2.26,39)
5124	Корнейчук Маргарита 95 Кр	7	Адлер	12.05	(15,29-1,71-10,16-26,79-5,62-39,92-2.23,04)
5116	Коротченко Алина 94 Кр	3	Адлер	8.09	(14,54-1,63-10,90-25,07-5,78-33,76-2.34,16)
5077	Почитаева Ирина 96 Ир	3ю	Чебоксары	10.06	(15,00-1,65-14,37-27,95-5,30-45,54-2.40,36)
4946	Мрыхина Елена 95 М	12	Чебоксары	9.06	(14,35-1,59-11,08-26,29-5,29-33,00-2.25,74)
4916	Никонова Татьяна 90 Кмрв	4	Адлер	8.09	(15,04-1,72-11,94-28,14-5,53-39,71-2.41,77)
4912	Митряшина Елизавета 93 Кмрв	8	Адлер	12.05	(14,95-1,62-10,72-26,15-5,52-27,97-2.21,71)
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)



Фотозвезд. Финальный забег на 1500 м у женщин на чемпионате мира в Пекине

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:

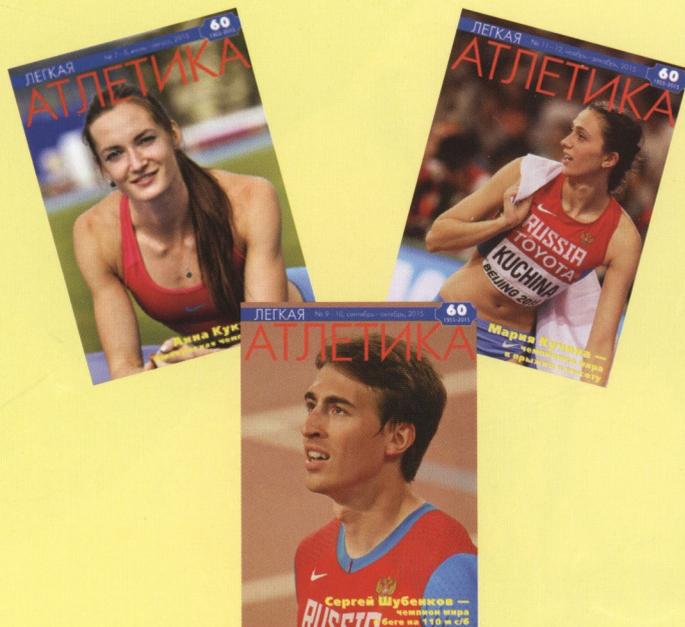
ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962, КПП 770201001,
р/с 40702810838070100578
ПАО Сбербанк, г. Москва
БИК 044525225, кор. счет 30101810400000000225.

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 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

**Катерина Ибарген (Колумбия) —
чемпионка мира
в тройном прыжке**

