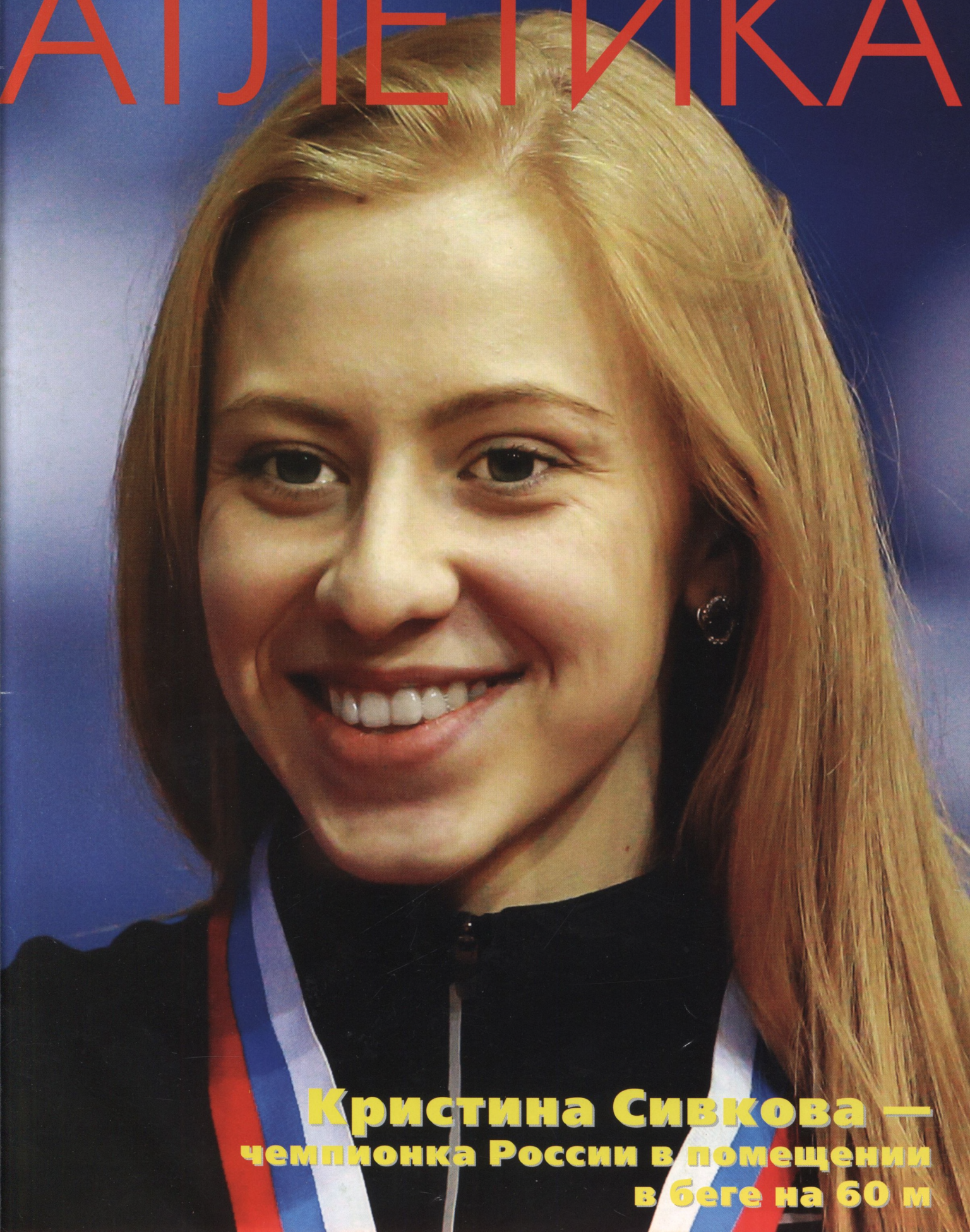


ЛЕГКАЯ

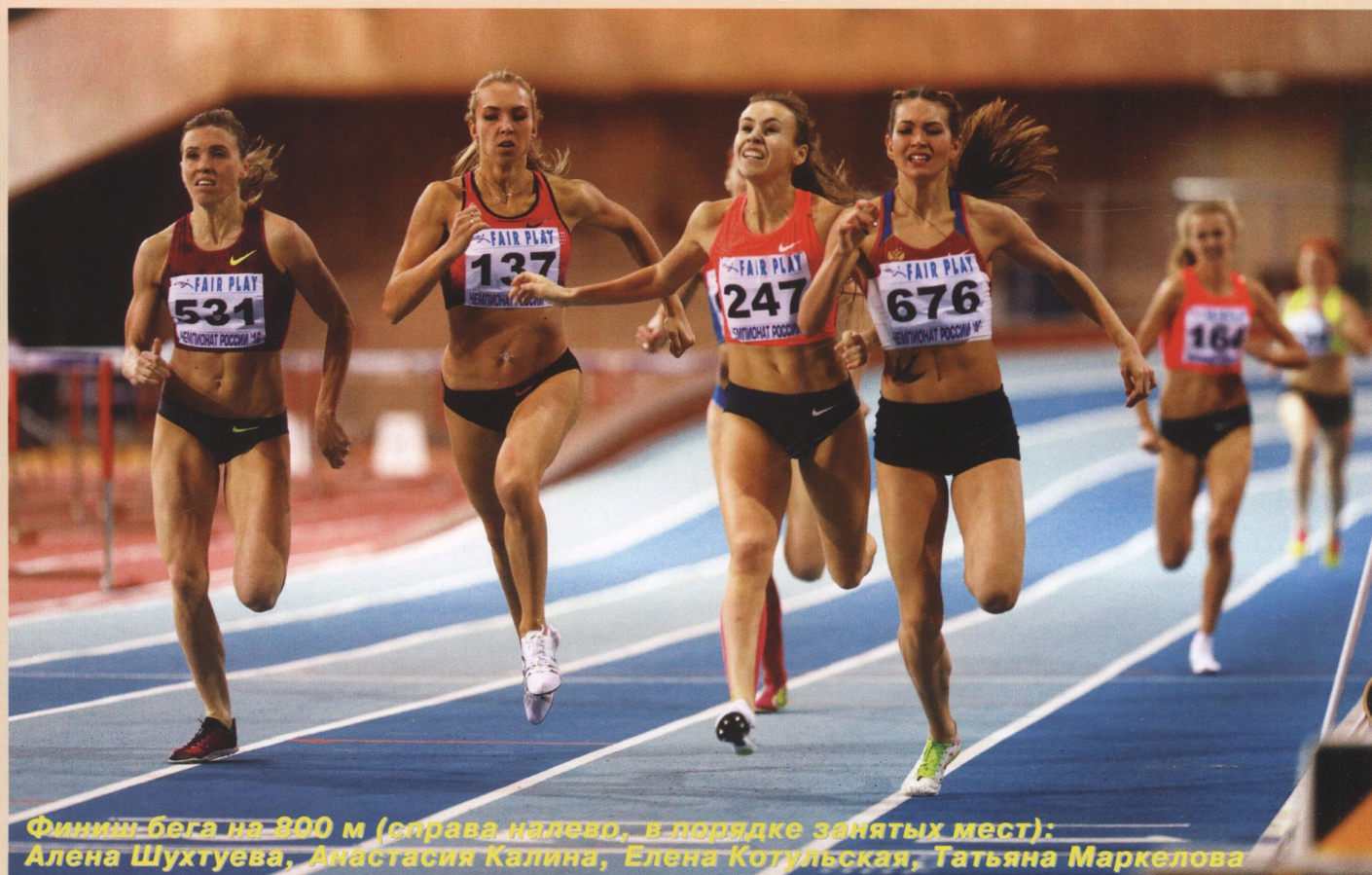
№ 3—4, март—апрель, 2016

# АТЛЕТИКА



**Кристина Сивкова —  
чемпионка России в помещении  
в беге на 60 м**





Финиш бега на 800 м (справа налево, в порядке занятых мест):  
Алена Шухтуева, Анастасия Калина, Елена Котульская, Татьяна Маркелова

## Чемпионат России в помещении 2016 года



Чемпионом в беге на 3000 м стал Ринас Ахмадеев (№524), вторым — Владимир Никитин (№65), третьим — Егор Николаев



Ежемесячный  
спортивно-  
методический журнал  
Издаётся с 1955 года  
№ 3–4 (730–731)  
март–апрель 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.**  
**Загорюлько Е.**  
**Зеличенко В.**  
**Лебедева Т.**  
**Маслаков В.**  
**Мироненко И.**  
**Орлова Е.**  
**Тер-Ованесян И.**  
**Тихонов С.**  
**Чен Е.**  
**Чичерова А.**

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

Фото в номере  
**Роберта Максимова,**  
**Александра Киселева**

Отпечатано  
в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:  
107031, Москва,  
Рождественский бульвар, 10/7,  
стр. 2

Телефоны:  
(495) 623 0457, 628 9672  
факс 623 0457  
e-mail: latletika@mail.ru

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

© ООО «Редакция журнала  
«Легкая атлетика», 2016

## 2 Бегай! Прыгай! Метай!

с. 12

Основы метаний

## 6 Техника и методика

Новичкам. Обучение технике  
быстрого бега

*Ольга Мнухина, Ольга Михайлова,  
Ярослав Тюпа*

## 8 Механизм

энергообеспечения  
в беге на средние дистанции

*Хуан Джамин*

## 12 Юбилей

Принципы

Зои Евсеевны Петровой  
И все же – техника

## 15 Из архива

«Легкой атлетики»

Биомеханика упражнений

*Игорь Козлов,  
Вячеслав Степанов*

## 16 Личный опыт

Оксана Спасовходская:

«Я одна знала,  
что бегать буду»

## 20 «Новые звезды

«Русской зимы»

Мастер-классы:

зима – горячая пора!

## 22 Чемпионат России

в помещении

## 24 Чемпионат мира

в помещении

## 33 Чемпионат России

в помещении среди

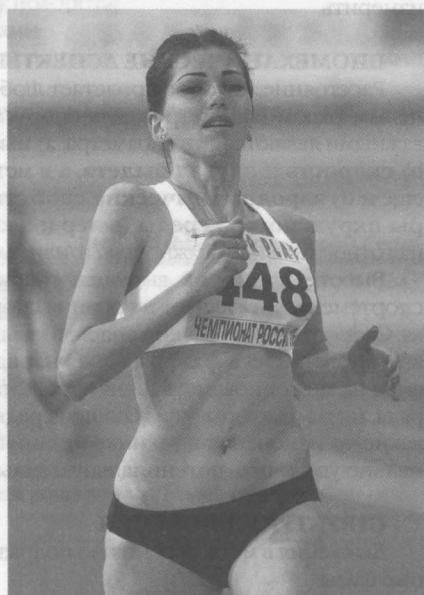
спортсменов старше 35 лет

Смоленский рубеж

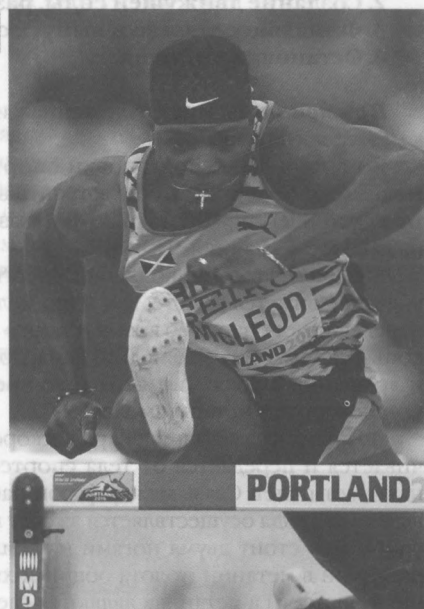
*Юрий Чирков*



с. 22



с. 24





# Основы метаний

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

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 2014 год ; 1–12 за 2015 год  
и 1–2 за 2016 год.

## 1. Введение

Каждый из видов имеет ряд ограничений, включая: а) характеристики используемого снаряда (размер, вес и аэродинамические свойства); б) ограничения пространства (сегмент в толкании ядра, длина разбега в метании копья, границы сектора для метаний); в) технические требования, продиктованные правилами, которые оказывают влияние на последовательность движений и делают их едиными. Однако есть ряд очень важных общих характеристик для всех видов метаний, понимание которых поможет тренеру, работающему со спортсменами в любом из этих видов.

### ЦЕЛИ

Основная задача в метаниях заключается в том, чтобы снаряд пролетел на максимальное расстояние, которое можно измерить.

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Расстояние, которое пролетает любой снаряд, определяется целым рядом параметров. Для спортсмена и тренера самыми важными являются три параметра: а) **высота выпуска снаряда**, б) **скорость** и в) **угол вылета**, а в метании диска и копья это еще и д) **аэродинамические свойства снаряда** и е) **факторы окружающей среды** (ветер и плотность воздуха, вызванная относительной влажностью и/или высотой над уровнем моря).

Высота, с которой выпущен снаряд, определяется ростом спортсмена, хотя влияет и позиция спортсмена во время выпуска. Скорость и угол вылета снаряда являются результатом действия спортсмена в фазе разгона снаряда и его выпуска. Спортсмен не может повлиять ни на аэродинамические свойства снаряда, ни на факторы окружающей среды, хотя возможно внести какие-то изменения в технику метания, которые смогут максимально увеличить потенциальную дальность метания.

### СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЯ

Движения в метаниях можно подразделить на четыре основные фазы.

1. Подготовка держания снаряда и исходное положение.
2. Создание движущей силы, разбег и разгон снаряда.
3. Финальное усилие и выпуск снаряда.
4. Остановка метателя.

**Примечание.** Нижеизложенная информация относится к метателям-правшам.

Во время фазы подготовки спортсмен сжимает снаряд и занимает позицию, чтобы вступить в фазу накопления кинетической энергии. Подготовка не оказывает прямого влияния на дальность метания.

В момент фазы накопления энергии спортсмен и снаряд вначале движутся вместе, как одно целое, но затем спортсмен перевешивает снаряд во время «скачка» или импульса в метании копья, скольжения в толкании ядра, поворота в метании диска и вращения в толкании ядра и во время одноопорной фазы при повороте в метании молота.

Во время фазы вылета снаряда скорость сохраняется, увеличивается и передается от тела спортсмена снаряду, и снаряд начинает полет. Связь между фазой рабочего разгона и фазой вылета снаряда осуществляется за счет мощности усилий, когда спортсмен стоит двумя ногами на земле. С учетом некоторых различий в метании молота общими характеристиками создания мощности в метаниях являются следующие:

- напряжение мышц всего тела;
- устойчивая позиция, обе стопы на земле;
- перенос веса тела переходит на правую ногу, левая пятка приподнята;
- правая пятка и левый носок находятся на одной линии;
- наклон назад происходит в направлении, противоположном направлению метания.

Общими характеристиками помимо эффективности фазы финального усилия для эффективного вылета снаряда являются следующие:

- хорошо координированная последовательность движений во всех звеньях тела, участвующих в метании: стопа, колено, бедро, плечо, предплечье и кисть;
- выпрямление правой ноги во время вращения с использованием сильных мышц ноги для поднятия тела;
- напряжение правой ноги, передающей ускорение правой стороне тела и создание вертикальной составляющей скорости вылета;
- натяжение в положение лука или вращение, вызывающее сильное напряжение туловища, плеч и рук, которые могут быть использованы для создания ускорения снаряда;
- блокирующее движение верхней части тела, во время которого поворотное движение туловища останавливается левой стороной, позволяющей правой стороне ускориться.

Во время фазы остановки спортсмен тормозит, чтобы погасить оставшуюся скорость и таким образом избежать ошибки.

## 2. Обучение техники метания

Для обучения метаниям используется расчлененный метод. Основное внимание должно быть обращено на следующие элементы в том порядке, в котором они приводятся:

- знакомство со снарядом (меры безопасности и хват);
- выпуск (вылет) снаряда с использованием снарядов, летящих вперед;
- финальное усилие;
- выпуск снаряда;
- остановка метателя;
- разбег и разгон снаряда;
- фаза подготовки.

**Основные моменты, на которые нужно обратить внимание:**

- оптимальная скорость во время фазы разбега и разгона снаряда;
- увеличение скорости во время всех фаз – завершение действия должно быть быстрым и контролируемым во время выпуска снаряда;
- полное выпрямление туловища во время выпуска снаряда;
- совершенствование техники с использованием снарядов более легкого веса, чем те, которые используются во время соревнований;
- широкое разнообразие упражнений, снарядов, движений и ситуаций.

### Основные недостатки, которых нужно избегать:

- ознакомления с соревновательной техникой молодых спортсменов или новичков, не достигших соответствующего уровня физической подготовки;
- использования снарядов неподходящего размера, веса или аэродинамических свойств;
- ознакомления с элементами новой техники до достижения удовлетворительных результатов в уже освоенных элементах;
- использования утяжеленных снарядов для спортсменов, которые пока не укрепили мышцы живота и ног.



### 3. Упражнения на развитие навыков и общей физической подготовки

**Примечание.** Многие упражнения, описанные в главах «Основы бега» и «Основы прыжков», также полезны метателям.

#### УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОЙ ГРУППЫ:

##### «ИМИТАЦИЯ КНУТА» (МЕТАНИЕ КОПЬЯ)

##### Метания одной рукой легких снарядов

###### Варианты:

- метание с места;
- метание стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом;
- метание с пятишажным ритмом.



##### Метания двумя руками более тяжелых снарядов

###### Варианты:

- метание в землю;
- метание с позиции сидя;
- метание с позиции стоя на колене;
- метание с трехшажным ритмом.



#### Нагрузка:

| Упражнение                     | Вес        | Эффект   | Повторения | Серии |
|--------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| Одной рукой с места            | 1.5–3.0 кг | Сила     | 5–10       | 2–4   |
| Одной рукой с 3-шажным ритмом  | 1.0–2.0 кг | Сила     | 5–10       | 2–4   |
| Двумя руками с места           | 2.0–5.0 кг | Сила     | 5–30       | 3–5   |
| Двумя руками с 3-шажным ритмом | 2.0–5.0 кг | Сила     | 5–30       | 3–5   |
| Одной рукой с места            | 200–750 гр | Скорость | 5–10       | 2–4   |
| Одной рукой с 3-шажным ритмом  | 200–750 гр | Скорость | 5–10       | 2–4   |

#### УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ:

##### (ТОЛКАНИЕ ЯДРА)

##### Метание вперед и назад через голову



###### Варианты:

- бросок с поворота (смотри бросок назад с подбросом вверх);
- с разными снарядами: набивные мячи, камни, ядра.

##### Из положения «стоя»



###### Варианты:

- от груди;
- со скачком;
- с двух шагов (левый-правый-левый);
- с поворота.

#### Нагрузка:

| Упражнение                             | Вес        | Эффект   | Повторения | Серии |
|----------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| Бросок вперед/назад через голову       | 3.0–4.0 кг | Сила     | 5–10       | 2–4   |
| Бросок с места/со скольжением/с шагами | 5.0–8.0 кг | Сила     | 5–10       | 2–4   |
| Бросок с места/со скольжением/с шагами | 2.0–6.0 кг | Скорость | 5–10       | 2–4   |

#### УПРАЖНЕНИЯ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ: БРОСОК (МЕТАНИЕ ДИСКА)

##### Метания более легких предметов



##### Метания более тяжелых предметов



###### Варианты:

- в положении сидя;
- в положении с колена;
- фронтальная позиция (см. выше справа);
- силовая позиция (см. выше слева);
- бросок с одним поворотом;
- бросок в половину поворота;
- с разными снарядами:

*легкими:* палками, кольцами, камнями, легкими ядрами, легкими камнями, дисками;

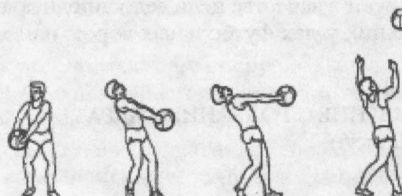
*тяжелыми:* тяжелыми набивными мячами, камнями, ядрами, дисками.

#### Нагрузка:

| Упражнение                      | Вес        | Эффект   | Повторения | Серии |
|---------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| Упражнения с легкими снарядами  | 0.8–1.5 кг | Скорость | 5–10       | 2–4   |
| Упражнения с тяжелыми снарядами | 1.5–3.0 кг | Сила     | 5–30       | 3–5   |

#### УПРАЖНЕНИЯ ЧЕТВЕРТОЙ ГРУППЫ: БРОСОК НАЗАД С ПОДБРОСОМ ВВЕРХ (МЕТАНИЕ МОЛОТА)

##### Броски назад двумя руками через плечо



###### Варианты:

- более легкие снаряды;
- более тяжелые снаряды;
- более короткие снаряды;
- с предварительным размахиванием без поворота;
- с предварительным размахиванием и с поворотом;
- с разными снарядами: набивными мячами, камнями, молотами.

##### Прыжки из положения приседа с выпрямлением



###### Варианты:

- прыжки на высоту;
- прыжки на дальность.



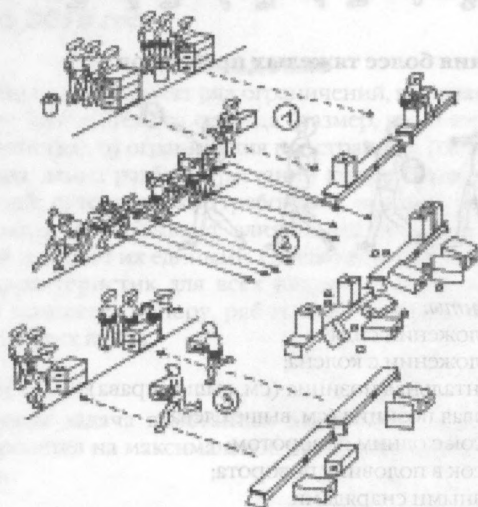
## Нагрузка:

| Упражнение                      | Вес         | Эффект   | Повторения | Серии |
|---------------------------------|-------------|----------|------------|-------|
| Упражнения с легкими снарядами  | 2.0–6.0 кг  | Скорость | 5–10       | 2–4   |
| Упражнения с тяжелыми снарядами | 5.0–12.5 кг | Сила     | 5–10       | 2–4   |

## 4. Игры

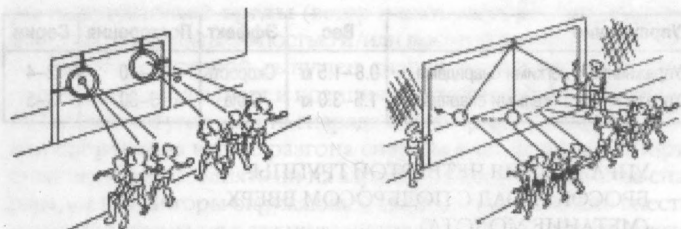
### ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ КОПЬЯ

#### «Метание и спринт»:



Спортсмены бегут с коробками к цели, затем возвращаются к линии метания. После того, как цель сбита, они бегут, чтобы собрать коробки.

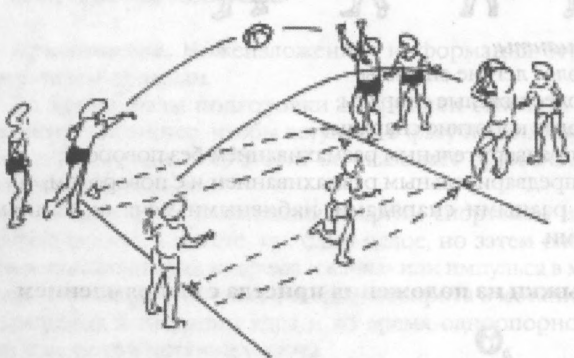
#### «Попади в цель»:



Спортсмены используют в качестве цели велосипедную шину, закрепленную в верхних углах футбольных ворот, или мяч, свисающий с планки.

### ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТОЛКАНИЕМ ЯДРА

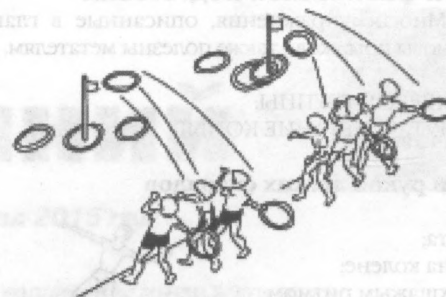
#### «Бросок через веревку»:



Спортсмены бросают набивные мячи назад и вперед через ворота, ограду, веревку или сетку.

Задача в том, чтобы толкнуть мяч на землю на территорию другой команды. Соревнования проводятся для того, чтобы сделать максимальное количество бросков в установленный период времени.

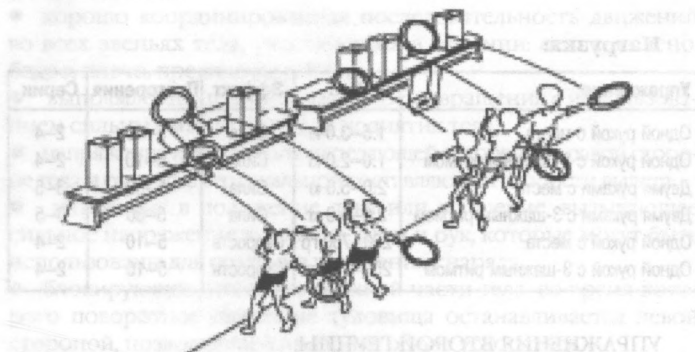
## «Следи за мячом»:



Каждый спортсмен бросает или толкает набивной мяч спортсмену, находящемуся на другом конце зоны для метаний, затем бежит за мячом. Команды разбиты по три спортсмена.

### ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ ДИСКА

#### «Метание обручей/колец вокруг флажка»:



Спортсмены набрасывают кольца или обручи на маленький флажок, стараясь попасть прямо на него. Круг заканчивается, когда одна команда выполнила определенное количество попаданий или когда команды бросили все свои обручи.

#### «Сбивание картонных коробок»:

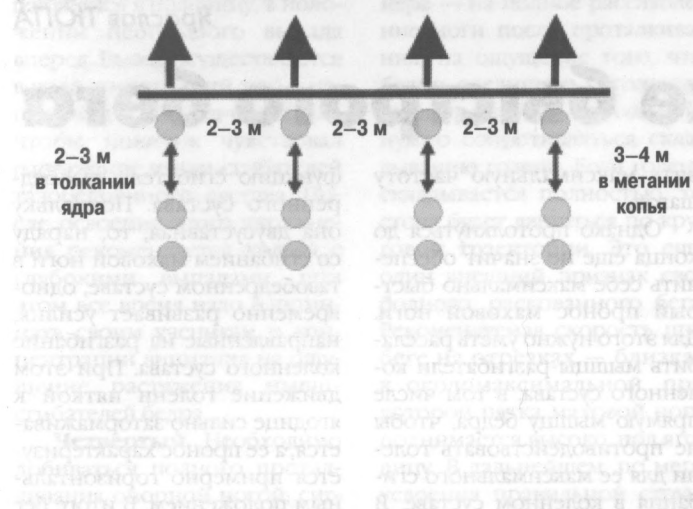
Спортсмены бросают кольца или обручи в ряд картонных коробок. Круг заканчивается, когда одна команда сбита свои коробки, или когда команды бросили все свои обручи.

## 5. Безопасность и организация

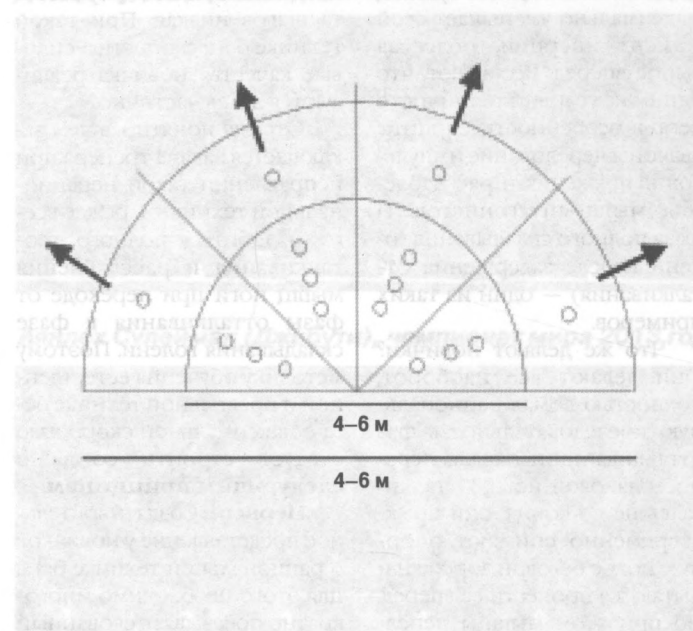
- Инвентарь должен быть в хорошем состоянии и храниться в надежном месте. Перед началом использования нужно проверить надежность любого импровизированного инвентаря.
- Снаряды для метания должны переноситься при соблюдении мер безопасности и не использоваться на пути в зону или из зоны метания. Копья нужно переносить в вертикальном положении.
- С самого начала все тренировки должны проводиться под наблюдением тренера.
- Все метатели, ожидающие своей очереди, должны стоять на достаточном расстоянии от линии метания.
- Метатель должен убедиться перед тем, как выполнять метание, что в зоне приземления или предполагаемой зоне полета снаряда никто не находится.
- После выполнения попытки метатель должен подождать пока все не произвели метание, или команды тренера, чтобы поднять снаряд.
- Мокрая погода повышает возможность несчастных случаев, поэтому нужно предпринять дополнительные меры предосторожности, особенно при метании снарядов, которые скользят после приземления.
- Спортсмены должны поддерживать визуальный контакт с тренером.
- Метатели-левши должны располагаться с левой стороны, а метатели правой рукой — с правой стороны от группы.
- Нужно использовать соответствующие организационные формы (см. следующую страницу).



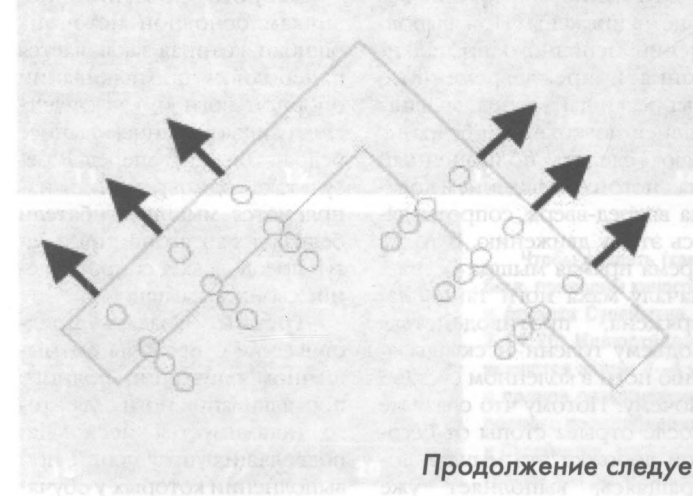
ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП ПРИ ТРЕНИРОВКАХ В МЕТАНИЯХ  
(1) Можно использовать в толкании ядра (линейная техника) и метании копья



(2) Можно использовать в толкании ядра (техника с вращением), метании диска и метании молота



(3) Используется для линейных метаний



Продолжение следует.

Совет ИААФ

В Монако 10—11 марта проходил Совет ИААФ.

В первый день были приняты решения по месту проведения ближайших крупных международных стартов.

Так, Совет отдал право проведения **юниорского чемпионата мира** (для спортсменов до 20 лет) в 2018 году финскому **Тампере**. Этот город был единственным кандидатом на турнир, и члены Совета полностью поддержали заявку. Отметим, что в Хельсинки уже дважды проходили чемпионаты мира ИААФ среди взрослых, но теперь Финляндия впервые в истории примет юниорский турнир.

Испанская **Валенсия** в 2018-м примет **чемпионат мира по полумарафону**. Также Совет ИААФ утвердил календарь соревнований в помещении **IAAF World Indoor Tour** на 2017 год. Теперь эта серия будет включать пять турниров — к прежним добавился немецкий Дюссельдорф, а еще через год ожидается приращение еще одного старта.

Совет утвердил расписание **чемпионата мира-2017**, который будет принимать **Лондон**, а также даты проведения в 2017 году **чемпионата мира по эстафетному бегу (Нассау, 22—23 апреля)** и **Континентального кубка-2018 (Острава, 8—9 сентября)**.

Во второй день на заседании Совета ИААФ обсуждалось реформирование Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА).

Глава рабочей группы ИААФ **Руне Андерсен** представил членам Совета свой первый доклад. Перед его выступлением было дано слово генеральному секретарю ВФЛА, члену Совета ИААФ **Михаилу Бутову**.

— Я рассказал о конкретных шагах, которые уже сделала ВФЛА совместно с Временным координационным комитетом ОКР. Акцентировал внимание на том, что мы провели очень серьезные изменения в руководстве федерации, рассказал о поэтапном выполнении критериев ИААФ. А вообще наш абсолютный приоритет — это защита «чистых» спортсменов. Ради того, чтобы их интересы не были ущемлены, мы готовы поступиться чем угодно.

Руне Андерсен отметил, что Рабочая группа рекомендует Совету принять во внимание достигнутый россиянами прогресс, но добавил, что требуется еще значительный объем работы, чтобы выполнить все требования для восстановления членства ВФЛА. «Работая самоотверженно и профессионально, российская сторона сделала большой шаг вперед. Это включает смену руководства национальной федерации, развитие антидопинговых образовательных программ и другие инициативы. Но пока этого не достаточно для полного восстановления, нужно еще время», — добавил глава Рабочей группы.

Было принято решение о созыве внеочередного заседания Совета ИААФ в мае, за три месяца до Олимпийских игр.

Совет ИААФ обсудил также вопросы национальных антидопинговых программ в федерациях Эфиопии, Марокко, Беларуси, Кении и Украины. Эти федерации находятся на мониторинге на предмет соответствия правилу ИААФ 30.6. Федерациям Марокко и Эфиопии рекомендовано назначить антидопингового координатора и срочно запустить национальную программу тестирования. Беларусь, Кения и Украина находятся на мониторинге ИААФ на 2016 год, чтобы убедиться, что их антидопинговые программы будут существенно усилены и к концу года будут полностью соответствовать всем требованиям.

Также на Совете ИААФ обсуждались вопросы реформирования организации. Это включает целую серию преобразований, после которой ИААФ станет полностью прозрачной современной структурой, максимально застрахованной на будущее от ненужных рисков. В рамках этого процесса, были приняты некоторые поправки в области управления финансами, формировании комиссий и комитетов и работы комиссии по этике. Отметим, что Михаил Бутков был включен в комиссию по проведению соревнований. ♦



# Новичкам

## Обучение технике быстрого бега

Ольга МНУХИНА,  
Ольга МИХАЙЛОВА,  
Ярослав ТЮПА

Несколько наших предыдущих публикаций в журнале «Легкая атлетика» были посвящены ряду вопросов техники бега, которые вызвали дискуссию в Интернете. Эта статья — не исключение, в ней также обсуждается один из элементов техники быстрого бега, который является ключевым для развития максимальной частоты шагов.

Во время проведения занятий по легкой атлетике тренерам и преподавателям приходится сталкиваться с проблемами в обучении, в том числе, с неумением подавляющего большинства новичков, в особенности девушек, правильно бежать с максимальной скоростью. В свое время Н.А. Фесенко (1972) указывал на этот факт, полагая, что это результат неправильного обучения технике бега в школе, которое ломает естественную координацию детей дошкольного возраста. Доказательством этого является сравнение кинограмм бега детей и бегунов высокой квалификации. Один из признаков неправильной техники бега с около- и максимальной скоростью — это низкий пронос голени маховой ноги, в лучшем случае до ее горизонтального положения. Согласно биомеханической структуре техники бегового шага, маховая нога сгибается в коленном суставе тем больше, чем выше скорость бега. При беге с около- и максимальной скоростью голеностопный сустав маховой ноги поднимается высоко, вплоть до касания пяткой ягодицы. В качестве наглядного примера сравните два крайних случая подъема пятки маховой ноги — при беге трусцой и в спринте.

Характерно, что подъем голени при правильной технике бега происходит без участия мышц задней поверхности бедра, исключительно за счет передачи механической энергии от бедра к голени по закону хлестового движения.

Бег новичков выглядит совершенно иначе, чем бег квалифицированных бегунов. Если последние отличаются свободой и раскованностью движений, с полным складыванием голени маховой ноги, то новички демонстрируют противоположную картину. Их бег скован, и они передвигаются на полусогнутых ногах, с низким проносом голени. Причина — в неправильной координации движений, ключевой момент которой заключается в неполном проталкивании опорной ноги. В результате этого нарушения законов биомеханики предопределяется «ломка» правильной структуры бегового шага. Чтобы лучше понять, как не надо бежать, сначала разберем, что происходит при техничном беге.

Итак, мы все знаем, что проталкивание опорной ногой происходит за счет сокращения мышц — разгибателей коленного сустава и подошвенных сгибателей стопы. Если проталкиваться до конца, то при этом растягиваются односуставные мышцы — сгибатели тазобедренного сустава и двусуставная мышца — прямая мышца бедра. Она выполняет две функции — разгибает коленный сустав при отталкивании, как одна из мышц четырехглавой мышцы бедра, и в то же время сгибает тазобедренный сустав при выносе маховой ноги вперед. При законченном проталкивании опорной ноги прямая мышца бедра (так же, как и односуставные мышцы-сгибатели тазобедренного сустава) растягивается. За счет этого растяжения создаются все условия для максимально быстрого проноса ноги, когда она становится маховой после проталкивания. При этом проявляются упругие (эластичные) свойства этих мышц, ускоряющие разгон ноги. Квалифицированные бегуны, хотя и не все, используют эти свойства мышц в совершенстве, благодаря чему они способны раз-

вить максимальную частоту шагов.

Однако протолкнуться до конца еще не значит обеспечить себе максимально быстрый пронос маховой ноги. Для этого нужно уметь расслабить мышцы-разгибатели коленного сустава, в том числе прямую мышцу бедра, чтобы не противодействовать голени для ее максимального сгибания в коленном суставе. В результате расслабления маховая нога, полностью складываясь в коленном суставе, максимально уменьшает свой момент инерции, облегчая вынос вперед. Все знают, что одним из условий техничного бега, в особенности спринта, является чередование импульсов напряжения и расслабления мышц-антагонистов. И фаза полного складывания голени (после завершения отталкивания) — один из таких примеров.

Что же делают новички? Они делают все наоборот, полностью ломая рациональную последовательность фаз отталкивания и начала переноса маховой ноги. Отталкиваясь не до конца, они преждевременно снимают опорную ногу с беговой дорожки и пытаются пронести ее вперед. Но при этом мышцы передней и задней поверхности бедра ноги, когда она еще опорная, вступают в конфликт друг с другом, поскольку они все еще напряжены. При выполнении неполного проталкивания и преждевременного выноса ноги вперед, мышцы задней поверхности бедра не дают сделать полноценный мах ногой с выведением колена вперед-вверх, сопротивляясь этому движению. В то же время прямая мышца бедра к началу маха ноги также напряжена, противодействуя подъему голени и складыванию ноги в коленном суставе. Почему? Потому что сразу же после отрыва стопы от беговой дорожки эта мышца, сокращаясь, выполняет уже

функцию сгибателя тазобедренного сустава. Поскольку она двусуставная, то, наряду со сгибанием маховой ноги в тазобедренном суставе, одновременно развивает усилия, направленные на разгибание коленного сустава. При этом движение голени пяткой к ягодице сильно затормаживается, а ее пронос характеризуется примерно горизонтальным положением. В итоге бег скованный, напоминающий бег в воде, момент инерции ноги большой, поэтому частота шагов низкая. При такой технике бега скоростно-силовые качества новичка реализуются лишь частично.

Отсюда понятно, в чем заключается задача тренера при исправлении такой нерациональной техники. Прежде всего — добиться полного проталкивания и расслабления мышц ноги при переходе от фазы отталкивания к фазе складывания голени. Поэтому методику обучения естественной и правильной технике бега с максимальной скоростью следует строить согласно следующим принципам:

**Первый.** Создать зрительное представление у новичков о рациональной технике бега. Для этого необходимо многократно показывать скованный бег и бег техничный — как сбоку от беговой дорожки, так и со стороны спины бегущего.

**Второй.** Объяснить новичкам основной источник ошибки, которая заключается в неполном проталкивании опорной ноги и, как следствие, слишком раннем выносе бедра этой ноги вперед. В результате одновременно напрягаются мышцы-сгибатели бедра и их антагонистов, и бегун преодолевает сопротивление своих же мышц.

**Третий.** Создать представление о правильном мышечном ощущении полного проталкивания ноги. Для этого используется несколько подводящих упражнений, при выполнении которых у обуча-



ющихся должно возникнуть ощущение растяжения мышц-сгибателей тазобедренного сустава опорной ноги. Сначала выполняется вывод таза вперед с помощью руки, упирающейся в поясницу, в положении небольшого выпада вперед. Вывод осуществляется в виде покачиваний таза в направлении вперед-назад так, чтобы новичок чувствовал растяжение мышц-сгибателей тазобедренного сустава. После освоения этого упражнения рекомендуется ходьба с глубокими выпадами, при этом все время надо напоминать своим ученикам о концентрации внимания на ощущение растяжения мышц-сгибателей бедра.

**Четвертый.** Необходимо добиваться полного проталкивания опорной ногой, сигнал о чем даст уже знакомое

ощущение растяжения мышц-сгибателей тазобедренного сустава при беге с ускорением на отрезках 40-50 м. Во время бега новичок должен выполнить еще одну установку тренера — на полное расслабление ноги после проталкивания, на ощущение того, что бедро соединено с голенью шарниром или тросом. Не нужно сопротивляться складыванию голени. Если голень складывается полностью, то стопа будет двигаться по круговой траектории. Это еще один внешний признак свободного, раскованного бега. Рекомендуемая скорость при беге на отрезках — близкая к околорекордной, при которой пятка маховой ноги поднимается высоко, под ягодицу. В дальнейшем, по мере усвоения правильной структуры бегового шага, бег вы-

полняется с максимальной скоростью. При появлении первых же признаков скованности следует переходить на отрезки с более низкой скоростью. Нужно все время напоминать своим ученикам, что правильный бег — это полное складывание голени при раскованности движений. После каждого бегового отрезка обучающиеся возвращаются к исходному положению перед началом бега, выполняя традиционные упражнения на расслабление рук и ног.

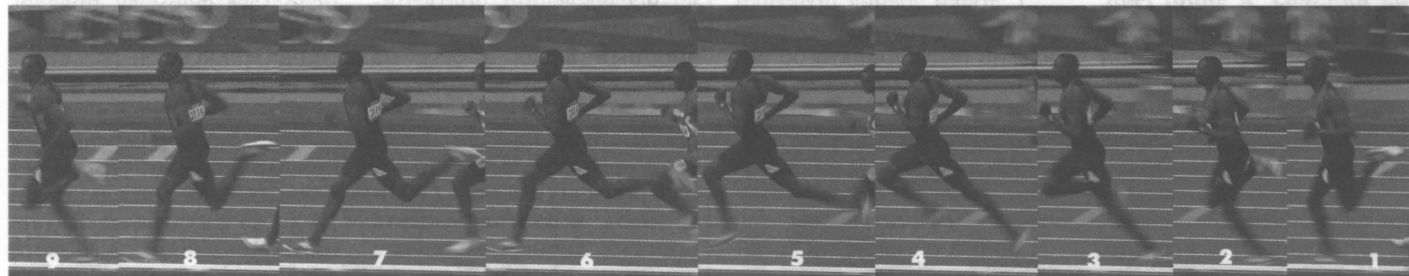
Очень полезно во время бега сконцентрироваться на работе одной ноги, потому что наш мозг может выполнять сознательно только одну задачу. Движение же второй ноги будет выполняться автоматически.

Как показал наш опыт, при такой методике обучения

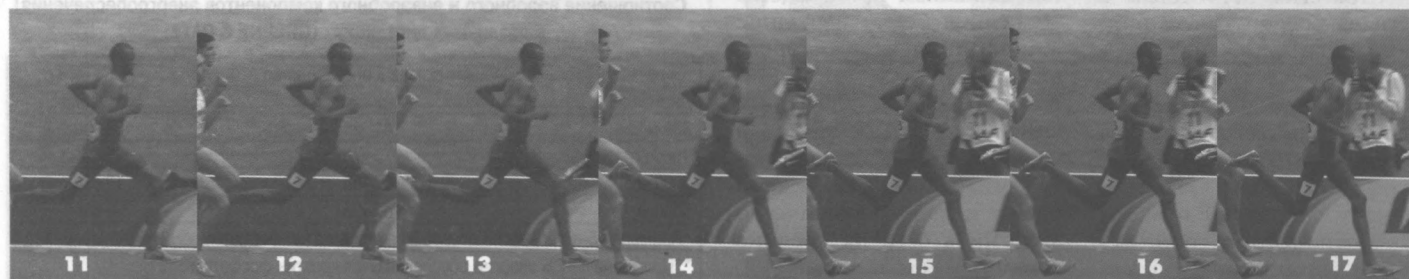
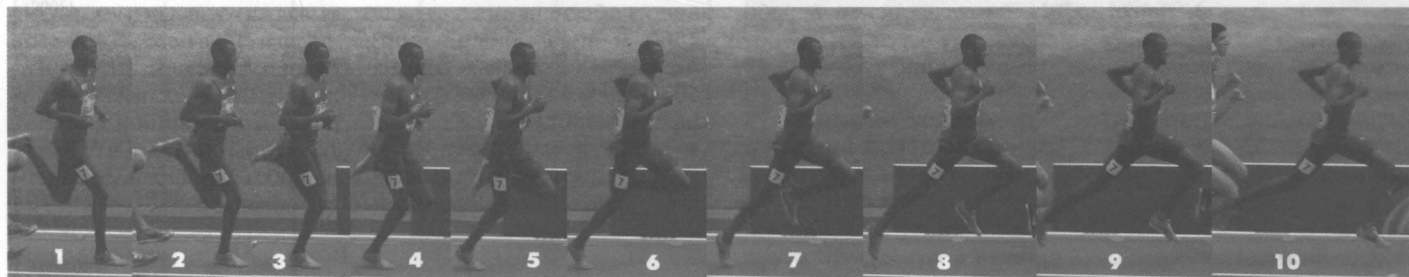
новички способны бегать свободно и правильно уже через 2-3 занятия. После этого этапа можно применять традиционное обучение бегу по дистанции и только после его усвоения (при соблюдении правильной техники движений) переходить к обучению старту и стартовому разгону.

Надеемся, что наш опыт будет полезен школьным учителям физической культуры, предоставляющим нам будущих бегунов, а также тренерам спортивных секций, куда приходят новички, и не только. Мы имеем в виду, что даже у некоторых опытных спринтеров проявляется, хотя и в меньшей степени, неполное складывание голени. Естественно, это явный недостаток технического уровня, а не индивидуальные особенности, как полагают некоторые тренеры. ♦

**Дэвид Рудиша (Кения), Олимпийские игры 2012 года, 800 м — 1.40,91 — мировой рекорд**



**Аянлех Сулейман (Джибути), чемпионат мира 2013 года в Москве, 800 м — 1.43,76 — третье место**



Чтобы создать (как указано в первом принципе) зрительное представление рациональной техники бега, приводим кинограммы ведущих средневикив мира: Дэвида Рудиши — рекордсмена мира на 800 м и Аянлеха Сулеймана, установившего нынешней зимой мировой рекорд в помещении на 1000 м — 2.14,20. Иллюстрацией второго и третьего принципа — полного проталкивания опорной ноги — являются кадры 3-4 у Рудиши и 7-8 — у Сулеймана. На этих же кадрах у спортсменов происходит и полное растягивание сгибателей опорной ноги. То, чего следует добиваться в четвертом принципе, полного расслабления ноги после проталкивания, можно увидеть на кадрах 5-6 у Рудиши и 9-10 у Сулеймана, когда бедро после отрыва от дорожки отходит слегка назад. Ну и полное складывание голени при раскованности движений — кадры 1-2 и 9 у Рудиши и 3-4 — у Сулеймана. ♦



# Механизм энергообеспечения в беге на средние дистанции

*Выводы исследований о производстве энергии в беге на средние дистанции меняются значительно. Некоторые авторы считают, что в беге на средние дистанции доминирует аэробный компонент и тренировка должна быть сосредоточена в этом направлении, а другие придерживаются противоположного направления и уверены, что тренировка должна быть направлена на совершенствование анаэробного механизма. Для правильной работы тренера важно точно знать наиболее эффективное направление работы. В этой статье рассматриваются рекомендации современной литературы по этому вопросу. После подведения итогов автор объясняет различия между спортсменами и подходами, принятыми в исследованиях. Он приходит к выводу, что 1) тренеры должны проанализировать баланс энергетического вклада для каждого отдельного спортсмена и 2) более значимой является проблема анаэробной/аэробной подготовки для каждой части дистанции, а не подготовка к бегу на среднюю дистанцию вообще.*

## Введение

Стратегия подготовки в беге на средние дистанции значительно отличается у различных тренеров и спортсменов. Некоторые тренеры сосредоточены на создании аэробной базы, которая включает относительно высокий объем тренировки, в то время как другие готовят спортсменов на высокой интенсивности. Одной из причин различий в подходе к стратегии тренировки является то, что вклады аэробной и анаэробной производительности энергии в беге на средние дистанции не выяснены с должной определенностью.

С физиологической точки зрения, хорошо известно, что аэробный вклад будет более 50%

для любой дистанции, которая длится более одной минуты.

Если бег длится более трех минут, основным источником энергии будут аэробные компоненты. Однако, чтобы быть успешными в соревнованиях высокого уровня в беге на средние дистанции, спортсмены должны иметь хорошие спринтерские способности и скоростную выносливость. Лучшие бегуны на 800 м часто преодолевают последние 200 м быстрее 26 секунд, а в беге на 1500 м Н. Guerrouj (MAR) и B. Lagat (USA), устанавливая свои личные лучшие рекорды, завершали последние 300 м за 38,5 секунд.

С точки зрения практики работы тренера, решение должно быть принято об общей стратегии подготовки бегуна на средние дистанции. Тренеры должны руководствоваться научными разработками, чтобы вести подготовку наиболее эффективно.

В этой статье представляется обзор современной литературы на эту тему и замечания, которые, возможно, будут полезны для тренеров, работающими с бегунами на средние дистанции.

## Исследование производства энергии в беге на средние дистанции

Многие исследователи пришли к выводу, что основной механизм производства энергии в беге на средние дистанции является аэробным:

- NEWSHOLME, LEECH & DUESTER, MARTIN & COE и GREENE & PATE предполагают, что аэробная система обеспечивает большинство энергии в беге на средние дистанции (см. табл. 1).

- SPENCER, GASTIN & PAYNE считают, что роль аэробной системы производства энергии бегунов недооценивается не только в беге на средние дистанции, но даже в беге на 400 м.

- CHEN, цитируя предыдущее исследование (см. табл. 2), предполагает, что тренировка в беге на средние

и длинные дистанции должна проводиться в аэробном режиме, и большинство китайских бегунов на выносливость слишком много внимания обращали на бег с высокой интенсивностью.

Тем не менее, есть также много исследований, которые поддерживают идею, что в беге на средние дистанции преобладают анаэробные условия или, по крайней мере, процент аэробной/анаэробной энергии составляет 50 на 50%.

- XIANGCHUN находит, что исследования в области энергетического обеспечения имеют несколько различных результатов для разных возрастов, хотя большинство исследований подтверждают идею, что аэробно-анаэробный вклад в беге на 1500 м составляет 50 на 50%.

- NURGAKIVI & LEMBERG продемонстрировали свою точку зрения через спектр биоэнергетики (см. рис. 1). Хотя мы не можем определить процент точно, но можем примерно прийти к выводу, что для 800 м анаэробная система требует более 50% энергообеспечения, для 1500 м анаэробный-аэробный баланс составляет 50 на 50, а далее аэробный компонент доминирует.

- BECK предполагает, что с увеличением возраста бегунов необходимо трениро-

**Хуанг ДЖАМИН,**  
аспирант Университета  
спорта в Шанхае, Китай

ваться на более высокой интенсивности, потому что большие объемы аэробной тренировки не могут компенсировать потери силы, быстро сокращающиеся мышечных волокон в связи со старением.

Это означает, что улучшение производительности анаэробных способностей будет более важным.

- ARCELLI et al. провели анализ концентрации лактата у 18 мужчин бегунов на 800 м в течение всего бега, а затем, используя формулу, предложенную RITTWEGER et al. и DI PRAMPERO et al. рассчитали вклад анаэробного лактатного механизма в общую сумму расходов энергии. Они пришли к выводу, что для бегунов на 800 м с результатами 1.50, 1.55 и 2.00 вклад лактатного механизма в общий расход энергии составляет 24,9%, 24,2% и 22,2% соответственно (см. табл. 3). Учитывая, что вклад механизма фосфагена в беге на 800 м не будет более чем 10%, и что лактатный механизм относится к анаэробной системе, то авторы считают, что в беге на 800 м аэробный механизм преобладает.

**Таблица 1**  
Соотношение аэробного и анаэробного компонентов энергообеспечения в различных дистанциях (GREENE & PATE)

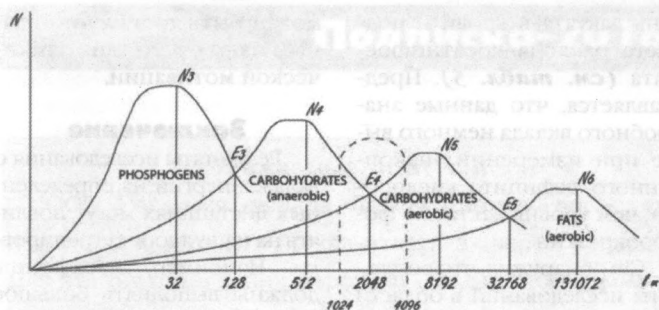
| Процент вклада в производство АТФ (%) |          |            |
|---------------------------------------|----------|------------|
| Дистанция                             | Аэробная | Анаэробная |
| 800 м*                                | 44–57    | 38–50      |
| 1500 м–1 миля**                       | 75–76    | 22–24      |
| 3000 м                                | 86–88    | 12–14      |
| 5000 м                                | 87–93    | 7–13       |

\*Примерно 5–6% энергии обеспечивается креатин фосфатом  
\*\*Примерно 1–2% энергии обеспечивается креатин фосфатом

**Таблица 2**  
Процент обеспечения энергией в беге на различные дистанции (CHEN)

| Дистанция | Фосфаген (%) | Гликолиз (%) | Аэробная (%) |
|-----------|--------------|--------------|--------------|
| 800 м     | 10           | 30           | 60           |
| 1500 м    | 8            | 20           | 72           |
| 3000 м    | 5            | 15           | 80           |
| 5000 м    | 4            | 10           | 86           |
| 10 000 м  | 3–2          | 12–8         | 85–90        |





**Рис. 1.**  
**Метаболические источники энергии для различной интенсивности бега**  
(NURMEKIVI & LEMBERG)

**Таблица 3**

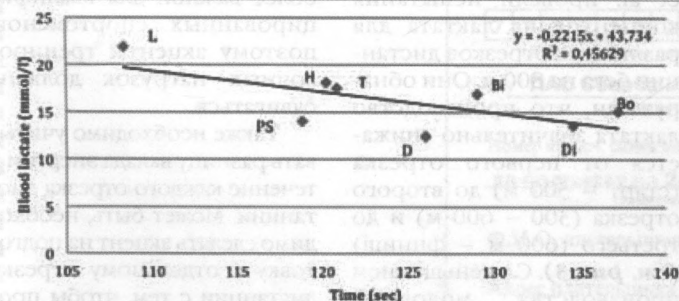
Расход энергии в беге на 800 м для результатов от 105 сек до 120 сек (рассчитано по формуле RITTWEGER et al.), вклад механизма анаэробного лактатного механизма (рассчитано по формуле PRAMPERO et al.) и вклад анаэробного лактатного механизма в процентах от общего расхода энергии

| Время работы (сек) | Общий расход энергии (мл/кг) | Лактатный компонент (мл/кг) | Лактатный компонент (%) |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 110                | 169.1                        | 42.15                       | 24.9                    |
| 115                | 167.0 4                      | 0.50                        | 24.2                    |
| 120                | 165.1                        | 36.60                       | 22.2                    |

**Таблица 4**

Значения показателя лактата после бега на 800 м (ARCELLI et al.)

| Автор                        | Количество испытуемых | Время (сек) | Лактат (моль/л) | Тест             |
|------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------|------------------|
| Lacour et al. (1990)         | 5 (18 пробежек)       | 108.4       | 21.9±2.1        | Бег              |
| Hill (1999)                  | 5 (17 пробежек)       | 120.2       | 18.1±2.2        | Бег              |
| Duffield et al. (2005)       | 9                     | 126.0       | 12.4±1.9        | Бег              |
| Thomas et al. (2005)         | 5                     | 120.8       | 17.5±1.3        | Тест на стадионе |
| Bosquet et al. (2005)        | 17                    | 137.2       | 15.08±1.48      | Тест на стадионе |
| Billat et al. (2009)         | 8                     | 129         | 16.9±1.9        | Тест в манеже    |
| Ditrolio et al. (2012)       | 72                    | 134.6       | 13.6±1.1        | Тест в манеже    |
| Enrico Arcelli et al. (2012) | 18                    | 118.8       | 14.0±1.5        | Бег              |



**Рис. 2**  
**Тенденция концентрации лактата в крови после бега на 800 м в зависимости от результата.**  
Таблица от Arcelli et al. (p = 0, 135) (Символы относятся к следующим авторам: L=Lacour et al.; PS=Arcelli et al.; h=Hill; T=Thomas et al. D=Duffield et al. B=Billat et al.; Di=Ditrolio et al.)

При анализе соотношения анаэробного и аэробного обеспечения энергетике с помощью измерения лактата после пробега дистанции, мы приходим к выводу, что процент производства энергии для бега на средние дистанции не фиксируется. В рамках исследования, упомянуемого выше, ARCELLI et al. рассмотрели результаты ряда исследований концентрации лактата после бега на 800 м и, как показано в **таблице 4**, и нашли, что они существенно различаются (с 12.4±1.9 до 21.9±2.1). Авторы предполагают, что эти различия могут быть объяснены различиями в методах исследования и квалификацией бегунов.

Авторы считают, что концентрация лактата после бега может быть в значительной степени отражением вклада анаэробного механизма, чем выше концентрация лактата, тем больше вклад механизма гликолиза в энергетике.

В другом исследовании DITROLIO et al. тестировали 72 молодых спортсмена регионального уровня и обнаружили, что концентрация лактата после бега на 1500 м больше, чем после бега на 800 м (15.00 против 12.73), что, кажется, противоречит здравому смыслу, что чем короче дистанция, тем выше концентрация лактата.

## Обсуждение

Прежде чем прийти к какому-либо выводу, необходимо уточнить характеристики испытуемых и методы определения компонентов, составляющих энергообеспечение.

## Различия

### между испытуемыми

ВЕСК определил, что вклад анаэробного механизма постепенно увеличивается с возрастом и что производство энергии в беге на средние дистанции связано с возрастом. Это открывает вопрос о том, что рекомендации по

[www.RUNNERCENTER.ru](http://www.RUNNERCENTER.ru)

## Центр беговой экипировки



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



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



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

## Шиповки легкоатлетические



Nike Super Fly R4



Nike LJ 4



Nike HJ3



Nike Victory 2



Nike SD 3

## Интернет-магазин (бесплатная доставка по России)

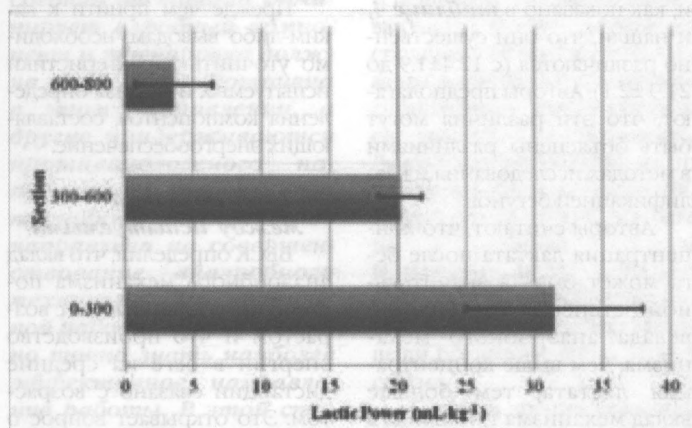
Наш адрес: г. Москва, Ленинградский пр., д. 39, Легкоатлетический манеж ЦСКА, 4-й этаж, офис 418. Проезд: м. «Динамо»  
Режим работы: ЕЖЕДНЕВНО 10.30–18.30  
Тел./факс (495) 940 5534.  
E-mail: mail@runnercenter.ru



Таблица 5

Вклад аэробных и анаэробных энергетических механизмов в беге на 400 м двумя различными методами (Duffield et al. и Arcelli et al.)

| Метод                           | Пол     | Аэробный компонент (%) | Анаэробный компонент (%) |
|---------------------------------|---------|------------------------|--------------------------|
| Накопленного дефицита кислорода | Мужчины | 41.9                   | 58.1                     |
| Накопленного дефицита кислорода | Женщины | 44.5                   | 55.4                     |
| Лактат + фосфокреатин           | Мужчины | 39.2                   | 60.8                     |
| Лактат + фосфокреатин           | Женщины | 37.0                   | 63.0                     |



**Рис. 3**  
Распределение энергообеспечения анаэробным механизмом на различных отрезках дистанции 800 м (Arcelli et al.)

тренировке на основе результатов NEWSHOLME, LEECH & DUESTER, MARTIN & COE и GREENE & PATE (для взрослых спортсменов) не подходит для всех спортсменов.

Хотя исследование, проведенное на взрослых спортсменах, может сказать нам, что бег на средние дистанции требует больше аэробного компонента, мы не можем использовать результаты исследования взрослых спортсменов для рекомендаций подготовки юниоров. К тому же, мы видим, что уровень квалификации спортсменов, отобранных для исследований, весьма вариативен (см. табл. 4).

Если мы выразим эти данные в виде функции, то убедимся, что с улучшением результата в беге на 800 м концентрация лактата увеличивается, и таким образом вклад анаэробной системы также увеличивается (см. рис. 2). Это говорит о том, что соотношение аэробной-анаэробной производительности в процентах в беге на средние дистанции связано с уровнем подготовленности спортсмена.

Мы должны также рассмотреть вопрос о первич-

ной характеристике спортсмена, то есть «скоростного» или «выносливого» типа, так как это также может влиять на производство энергии. По сравнению с типом «выносливого» бегуна бегуны «скоростного» типа, как правило, производят больше анаэробной энергии.

Например, бегуны на 400 м при таком же уровне результата показывали вклад аэробного компонента в размере 37,1% (Nummela & Rusko) (среднее время  $49,5 \pm 6,0$  сек), а бегуны «выносливого» типа показывали это значение в 45,6% (среднее время  $49,4 \pm 5,3$  сек). Arcelli et al. также предполагают, что скоростные атлеты имеют большую концентрацию лактата, чем те, которые больше расположены к проявлению выносливости.

#### Различия в методе исследования

При изучении производства энергии в беге на 400 м, Duffield et al. обнаружили, что есть некоторые различия в результатах получения процента производства энергии между методом «Накопленного дефицита кислорода» и метода, оценивающего уро-

вень лактата в крови и подсчета расхода креатинфосфата (см. табл. 5). Представляется, что данные анаэробного вклада немного выше при измерении «накопленного дефицита кислорода», чем уровня лактата + фосфокреатин.

Ciu обнаружил, что результаты исследований в области вклада компонентов энергетических могут быть различны у разных возрастов, а результаты исследования могут различаться под влиянием развития научных технологий.

Кроме того, условия испытаний также могут влиять на результат. В таблице 4 различные авторы выбрали разные тестовые условия, которые могут повлиять на результаты. Например, спортсмены будут менее мотивированы, чтобы заставить себя полностью выкладываться в опыте, а не в условиях соревнований.

HILL утверждает, что в лаборатории на тредбане спортсмены менее мотивированы, чем в соревнованиях, и вполне вероятно, что это не позволяет получить эффект максимального проявления аэробного механизма, а не анаэробного энергообеспечения.

#### Обеспечение энергией на различных отрезках дистанции

Многие исследования пытались определить процент использования различных компонентов энергообеспечения на отдельных отрезках бега. Однако практически невозможно определить процентный вклад компонентов энергообеспечения в связи с большой вариацией темпа бега. Arcelli et al. провели испытания концентрации лактата для различных отрезков дистанции бега на 800 м. Они обнаружили, что производство лактата значительно снижается от первого отрезка (старт – 300 м) до второго отрезка (300 – 600 м) и до третьего (600 м – финиш) (см. рис. 3). С уменьшением производства молочной кислоты вклад аэробной системы должен увеличиваться. Однако факт того, что авторы протестировали спортсменов на отрезках 300 м и 600 м в течение двух дней и семи дней после их бега на 800 м, результат не

может быть достаточно точным из-за отсутствия психической мотивации.

#### Заключение

Результаты исследования о вкладе энергии на определенных дистанциях могут повлиять на нашу теорию тренировки. Например, марафонцы должны выполнять большое количество аэробных тренировок по сравнению со спринтерами, потому что многие исследования показали, что аэробная энергетика в марафоне преобладает. Тем не менее, в случае с бегом на средние дистанции мы имеем противоречивые данные. К тому же, Arcelli et al. показали, что данные о соотношении компонентов энергообеспечения в беге на средние дистанции могут быть под влиянием многих факторов, таких, как физиологические характеристики субъекта, пол, методы исследования и уровень подготовки испытуемых. Поэтому достаточно трудно принять окончательное решение о преобладании того или иного компонента в энергообеспечении бега на средние дистанции.

Необходимо провести исследование каждого бегуна отдельно. Для молодых спортсменов, имеющих средние результаты, требуется больше времени, чтобы закончить забег, вполне возможно, что они имеют больший вклад аэробного энергетического компонента, чем взрослые спортсмены. Таким образом, для них или других новичков, большое количество аэробных тренировок является целесообразным. Но с развитием уровня подготовленности анаэробная система становится все более важной для квалифицированных спортсменов, поэтому акценты тренировочных нагрузок должны сдвигаться.

Также необходимо учитывать разницу вклада энергии в течение каждого отрезка дистанции. Может быть, необходимо сделать акцент на подготовку к отдельному отрезку дистанции с тем, чтобы проводить тренировочный процесс более эффективным способом. ♦

«Легкоатлетический вестник ИААФ»  
№ 2 за 2015 год



# Подписка-2016. Второе 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 30101810400000000225.

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

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



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 2-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 2-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



# Принципы Зои Евсеевны Петровой



«Легкая атлетика»  
№7 за 1984 год

Я начала тренировать, еще будучи активной спортсменкой, чемпионкой СССР. Но большого толка из этого не вышло, хотя я уже давно решила, что буду тренером и готовилась к работе исподволь, загодя. И когда закончила выступления в большом спорте, то начала с самого начала, с работы с детьми. Это было в 1959 г., и, стало быть, в этом году у меня юбилей: 25 лет тренерской деятельности. Срок немалый, хоть и кажется, что эти годы пролетели слишком быстро.

Конечно, у меня сложилась определенная система подготовки спринтеров. Но если говорить о тренерском опыте, то вряд ли им можно считать какие-то методические находки или технологические тонкости нелегкого тренерского труда. Мне кажется, что опыт этот заключается в нескольких принципах, которые выкристаллизовались за все эти годы.

**Принцип первый: таланты есть — их надо найти**

Если вспомнить, сколько я в начале своей работы школ обошла — со счета собьешься. Из одной школы в другую, из одного спортивного зала в другой, тысячи ребят просмотрю, прежде чем найду такую вот Надю Бесфамильную. Конечно, это трудно. Но кто сказал, что тренерская доля легка?

Отбор в нашем деле — это основа основ. Я до сих пор считаю, что спринтером нужно родиться. Уж сколько говорили, что быстрота — качество врожденное, а как его определить? Конечно, есть система тестов, но в них, как правило, побеждают те, кто сильнее физически, или те, кто уже занимался каким-либо видом спорта и имеет чисто спортивные навыки. Так что возможность ошибки тут велика.

Лет пятнадцать назад я уже писала о своем способе поиска спринтеров. Многие тогда даже смеялись, а я в этот способ верю до сих пор, он меня не подводил ни разу. Способ прост до смешного. Я предлагаю ребятам быстро ставить

10 марта исполнилось 90 лет заслуженному тренеру СССР и Российской Федерации Зое Евсеевне ПЕТРОВОЙ.

Сама Зоя Евсеевна была одной из лучших бегуний СССР в беге на 400 м: трижды устанавливала рекорды СССР в 1950–1951 годах: 57,1; 56,7; 56,0.

Неоднократный призер чемпионатов СССР и чемпионка в беге на 400 м в 1952, 1953 годах, и дважды в эстафете 4x100 м. Победительница Всемирных студенческих Игр — 1951 г.

Затем Зоя Евсеевна стала успешным тренером по спринту и барьерам, была старшим тренером сборной команды СССР с 1969 по 1977 год.

Воспитала более 50 мастеров спорта, 13 — мастеров международного класса и 8 заслуженных мастеров спорта СССР, завоевавших множество медалей самого высокого достоинства.

Самые известные ее ученики:

Наталья Лебедева — бронза Олимпийских игр 1976 года на дистанции 100 м с/б;

Наталья Соколова и Надежда Ильина — бронза Олимпийских игр 1976 года в эстафете 4x400 м;

Вера Анисимова — серебро Олимпийских игр 1980 года в эстафете 4x100 м и вместе с Надеждой Бесфамильной — бронза Олимпийских игр 1976 года в эстафете 4x100 м;

Наталья Воронова — чемпионка мира 1993 года в эстафете 4x100 м;

Марина Сидорова — чемпионка Европы 1978 года в помещении в беге на 400 м;

Александр Лебедев — серебро чемпионата Европы 1969 года в эстафете 4x100 м;

Анастасия Капачинская, в дальнейшем чемпионка мира 2003 года на 200 м.

Зоя Евсеева награждена правительственными наградами и Орденом «Знак Почета».

Предлагаем читателям два материала из архива журнала «Легкой атлетики» о тонкостях тренерской работы юбиляра.



точки карандашом на бумаге в течение 10 секунд (локоть при этом должен быть закреплен на столе). Если новичок успевает поставить 70—80 точек, это говорит о высокой подвижности нервной системы. Когда-то я этот тест приберегала напоследок: после испытаний в ОФП и в беге. А в последнее время я с него начинаю. И вот что любопытно: когда я только после этого теста прошу учителя физкультуры «отдать» мне ребят, которые успели поставить по 70—80 точек, то он мне говорит: «Но это же самые быстрые ребята, как вам удалось это определить?». Сейчас могу сказать, что с помощью именно этого теста мне удалось определить спортивную специализацию Н. Бесфамильной, А. и М. Лебедевых, то есть сильнейших моих учеников, вошедших в состав сборной команды СССР.

#### **Принцип второй: занимайся своим делом**

Мне, еще в бытность в детской спортшколе ЦСКА, попадались спортивно одаренные ребята, которые после одного-двух лет тренировки начинали проявлять свои способности не в спринте, а, например, в прыжке в высоту или в толкании ядра. Такое часто бывает: вдруг спортсменка начинает расти не по дням, а по часам или резко прибавляет в весе и физической силе. Я в этих случаях после тактичной беседы направляла спортсменов в группы других тренеров. И не раз об этом не пожалела. Могут сказать: а как же В.И. Алексеев? На это могу ответить: а много ли у нас Алексеевых?!

Конечно, бывают исключения из правила, бывали они у меня, но в этих случаях перед тренером стоит трудная задача, о которой пойдет речь дальше.

#### **Принцип третий: учишься вместе с учениками**

В моей тренерской практике были случаи, когда ученицы, из которых не получалось «чистых» спринтеров, напрочь отказались покинуть группу. Первый раз, это было уже давно, такой строптивой оказалась Наталья Лебедева, у которой, как говорят тренеры, «пошли» барьеры. Никакие уговоры о том, что с другим специалистом дела у нее пойдут лучше, на Наташу не дейст-

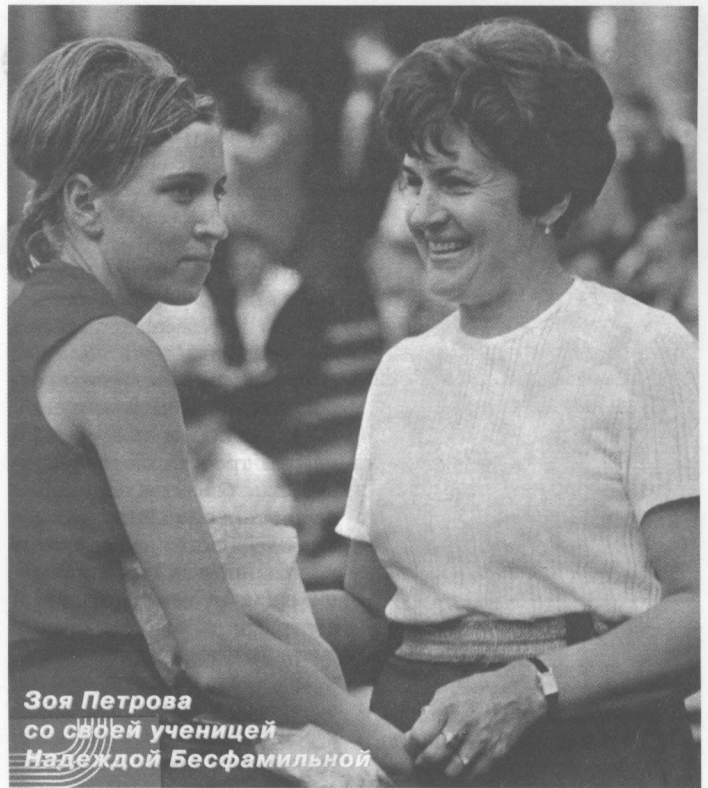
вовали. Делать нечего, пришлось мне вместе с ней пройти последовательно полный курс барьерных наук. Я ночами читала книжки о барьерном беге, а днем на стадионе не упускала случая пополнить свои знания, беседуя с тренерами этого вида и с самими барьеристками. Будучи на сборах, внимательно присматривалась к методическим приемам Б. Щенникова и М. Голубничей, прислушивалась к их замечаниям и, каюсь, оставаясь после тренировки одна на стадионе, сама пробовала выполнять некоторые упражнения, прочувствовать их специфику. Кажется, в конце концов мне это удалось, и Наташа Лебедева стала сильной барьеристкой, призером Олимпийских игр в Монреале.

Конечно, тренер должен постоянно учиться не только в таких редких случаях. Особенно это относится к молодым специалистам, недавно закончившим институт.

Это не значит, что у тренера не может быть своих, присущих только ему, методических приемов и индивидуальных направлений в работе. Но все они не должны выходить за рамки методических закономерностей своего вида легкой атлетики.

Есть свои приемы и у меня. Так, например, я не очень люблю включать в подготовку своих учеников длительные кроссы на местности. Сама я не могу бежать с ними и следить за техникой бега, а спринтеры очень часто именно в кроссах заучивают неверную технику бегового шага. Стремление бежать экономично (спринтер по своей сути не очень вынослив) заставляет их укорачивать шаг, меньше поднимать бедро, не так активно сводить бедра в полете. Поэтому я предпочитаю создавать необходимый беговой фон на стадионе в беге на длинных отрезках, уделяя самое пристальное внимание технике бега.

Бывая в ГДР или встречаясь с тренерами и спортсменами этой страны, я подметила некоторые приемы, которые попробовала в практике своей работы. Так, например, заметила, что все отрезки — и короткие, и длинные — спортсмены ГДР бегут в спринтерском темпе, хотя скорость бега и не всегда максимальная. Это направление я



**Зоя Петрова  
со своей ученицей  
Надеждой Бесфамильной**

опробовала со своими учениками, что принесло определенную пользу.

Словом, тренер должен учиться всю свою жизнь. А особенно детский тренер. Помните, как сказал писатель: «Для детей нужно писать так же, как для взрослых, только лучше». Это целиком относится и к нашей работе.

#### **Принцип четвертый: умеете ждать**

Я уже говорила о том, что у нас пропадает слишком много подающих большие надежды юных спринтеров. И в частных случаях — это вина тренеров, которые не умели или не хотели ждать, пока их ученик или ученица в полном смысле слова созреют для высоких результатов. «Спринт молодеет, спринт молодеет!» — слышали мы еще с десяток лет назад настойчивые призывы к омоложению спринта. Конечно, спринт в основном привилегия молодых. Но ведь не детей же. И я не могу себе представить, как можно выиграть олимпийские игры или чемпионат мира в 15—16 лет. Может быть, и появится такой вундеркинд, но пока примеры сегодняшнего дня говорят не в пользу искусственного омоложения спринта.

Когда мой ученик Михаил Лебедев пришел в группу, он был в ней самым слабым, проигрывал даже девочкам. У него

были неплохие задатки спринтера, но для того, чтобы они оформились, получили развитие нужно было терпение. Прошло немало времени, пока Михаил стал классным спринтером и вошел в сборную команду СССР. А если бы я в то время поторопилась: отчислила из группы или, наоборот, «задавила» острыми нагрузками?.. Еще одним спринтером стало бы у нас меньше. С тем принципом, о котором шла речь, тесно связан и следующий.

#### **Принцип пятый: ставьте достижимые цели**

Но мечты и цель — вещи разные. Мечта может быть далекой, а цель должна быть достижимой. Например, создать устойчивое плато результатов, а потом идти дальше. То, о чем я скажу в заключение, вряд ли можно назвать принципом. Пожалуй, в этом заключается вся тренерская жизнь. Я говорю о преданности и любви к спорту, к легкой атлетике, к своим ученикам. И сейчас я вспоминаю поездки в Латвию в конце 60-х — начале 70-х гг., когда вместе с группой мы жили в совхозе. Там работали, и вся выручка шла в общий котел, там тренировались в лесу и на стадионе. Там мы становились единым коллективом, в котором я была для учеников и матерью, и старшей подругой, и тренером. ♦



# И все же — техника



«Легкая атлетика»  
№ 3 за 1967 год

**С**ила или техника определяет успех бегуна на короткие дистанции?

Вопрос этот не праздный. Вот уже несколько лет, говоря об отставании наших спринтеров, мы в основном упрекаем их в недостаточной мощности усилий на старте и в беге по дистанции. Этому в немалой степени способствовало и появление на международной арене Роберта Хейеса (олимпийский чемпион 1964 года в беге на 100 м. — *Прим. ред.*). В самом деле, те, кто имел возможность видеть этого спринтера с мышцами тяжелоатлета, еще больше укреплялся во мнении, что главное — это все-таки сила.

За последние годы была разработана методика силовой подготовки наших бегунов. Ведущее место в ней занимали упражнения с отягощениями, в основном со штангой. Спринтеры стали выполнять упражнения в таких объемах, что им могли позавидовать даже штангисты. Тем не менее сдвигов в беге на короткие дистанции не произошло.

Более того, наши спринтеры регулярно проигрывают бегунам из Польши, ГДР, Франции, ФРГ и других стран, которые не обладают такими выдающимися данными, как Хейес, и не тратят такого количества времени и усилий на поднятие тяжестей, как наши спортсмены. Видимо, не в одной силе дело, но и в технике!

О нашем отставании в технике бега говорит такой факт. Известно, что техника оказывает особенно большое влияние

на результаты в «длинном» спринте — беге на 200 и 400 м. Я не думаю, что Ардальон Игнатьев был в силовом отношении выше, чем, например, Борис Савчук или Григорий Свербев, а ведь его рекорд стоит незбылем уже двенадцатый год. Но, в отличие от этих бегунов, Игнатьев владел искусством напряженного быстрого бега.

Конечно, не найдется ни одного тренера, который утверждал бы, что техника — дело второстепенное. Но все же большинство из нас тратит на тренировки гораздо больше времени на повышение и совершенствование качеств силы, быстроты и выносливости у своих учеников, чем на шлифовку техники. Это нашло свое отражение и в методике тренировки юных легкоатлетов — учащихся ДСШ. На первых порах обучения они повышают свою общефизическую подготовленность, а уже затем, начиная специализироваться в каком-либо виде, изучают и совершенствуют его технику. Мне кажется это неправильным.

Вот уже несколько лет я работаю в ДСШ ЦСКА с юными спортсменами и группой спортивного совершенствования. Работа над техникой бега на короткие дистанции и низкого старта начинается у нас с первых дней обучения.

Совершенствование технических навыков проходит следующим образом. Сначала ребята выполняют большое количество специальных беговых упражнений, закладывают основы правильной техники, а затем совершенствуют ее в беге с невысокой скоростью. Специальные упражнения «называются» ученикам в зависимости от их индивидуальных способностей. Например, некоторые юноши и девушки с самого начала хорошо поднимают в беге бедро — в этом случае вряд ли им нужно выполнять упражнения «бег с высоким поднятием бедра» в таком же объеме, как тем, у кого это движение не получается. С первых дней новички изучают и технику бега с низкого старта, стартуя по одному, так как при групповых стартах они только стараются обогнать друг друга — и прощай замечания тренера (!).

Конечно, мы не забываем и об общефизической подготов-

ке. Основные средства — различные прыжки, упражнения на гимнастической стенке и с набивными мячами, а также игры.

В дальнейшем техника совершенствуется после разминки и в конце тренировки в легком беге на отрезках 60—100 м в манеже и 100—150 м летом на стадионе. Бег с низкого старта мы включаем в каждое занятие. Так, например, Александр Лебедев в одной тренировке вначале самостоятельно выполняет 8—10 стартов, а затем стартует 7—8 раз по команде вместе с партнерами.

В последнее время мы пробуем использовать в тренировке бег со старта с тяговым устройством, которое закреплено метрах в 60 впереди спортсмена и заставляет его с самого начала бега наращивать темп и длину шагов. После нескольких пробежек с тягой следуют обычные старты. Сами спортсмены отмечают, что, ожидая с первых шагов действия тяги, они невольно начинают бежать очень свободно и широко.

Опыт работы со спринтерами показывает, что в процессе тренировки почти невозможно увеличить частоту движений, поэтому основное внимание мы уделяем увеличению длины бегового шага с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Этому способствует бег на длинных отрезках — 200—300 м, а также прыжковое упражнение — «скачок на одной ноге». Эти скачки ребята выполняют на отрезке 50—60 м в быстром темпе с энергичным выносом бедра вперед и загребающей постановкой ноги на дорожку.

Одно занятие в неделю мы посвящаем упражнениям с отягощениями. Круг этих упражнений не широк. Спортсмены выполняют рывки и толчки, приседания и прыжки со штангой или мешком с песком на плечах и прыжки со сменой ног в положении глубокого выпада. Вес штанги или мешка не превышает 35—40 кг. Основное внимание мы обращаем на быстрое выполнение упражнений сериями. Так, например, ребята делают рывки и толчки по 8—10 раз 3—4 серии, прыжки и выпрыгивания по 15—20 раз. Во время приседаний вес также не превышает 40 кг, но выполняются они в

очень быстром темпе. Мне кажется, что такой режим работы больше соответствует характеру движений спринтера, чем поднимание больших весов.

Работа над развитием скорости начинается у нас обычно в феврале. До этого времени скоростной бег применяется только в низких стартах. В феврале мы начинаем бегать с ходу, вначале отрезки 30—40 м, а затем их длина увеличивается до 80—100 м. В конце тренировки спортсмены по-прежнему бегают «на технику», но скорость пробегания увеличивается.

Все наши бегуны тренируются не больше 4 раз в неделю, а самые юные — 3 раза, причем и у тех и у других одно занятие целиком посвящено спортивным играм.

В течение подготовительного периода наши спортсмены участвуют в нескольких соревнованиях, но специальной подготовки к ним мы не ведем: ребята выступают «по ходу» тренировочного процесса. В прошлом году А.Лебедев тренировался без снижения нагрузки в течение ноября—декабря, а 3 января этого года стартовал в беге на 100 м и пробежал дистанцию за 10,4. Однако мы не считаем нужным принимать участие в целой серии соревнований, как это было в прошлом году. Иными словами, подготовительный период будет продолжаться с ноября до конца апреля, а состязания в это время послужат лишь для контроля.

Я не останавливаюсь здесь на всех сторонах подготовки бегунов нашей группы в течение всего года. Мне просто хотелось рассказать о некоторых особенностях нашей работы. Легко заметить, что мои воспитанники тренируются меньше, выполняют меньше объемы беговой работы и упражнений с отягощениями, чем это рекомендовалось нашими методическими пособиями в последние годы. В то же время мы уделяем много внимания совершенствованию техники спринта. И наши спортсмены добились неплохих успехов. В.Чекалов (1947 года рождения) пробежал 100 м за 10,7, А.Лебедев повторил рекорд страны — 10,2, Н.Бесфамильная стала чемпионкой страны среди девушек среднего возраста — 11,8 на 100 м и 24,7 на 200 м; Н.Скельсара победила в группе старших девушек — 11,9. ♦

**Зоя ПЕТРОВА,**  
мастер спорта



# Биомеханика упражнений

**А**нализ биомеханической структуры специальных упражнений и спринтерского бега осуществляется нами путем сравнения их особенностей координации мышечной активности и характера требований к проявлению скоростно-силовых качеств. При этом вследствие различия структуры движений самостоятельное значение придавалось таким компонентам спринтерского бега, как бег с низкого старта и бег по дистанции. В данной статье рассматривается комплекс упражнений, основанный на выделении в структуре бегового шага определенного элемента движений. Это неизбежно приводит к более или менее значительным расхождениям в характере проявления мышечных усилий и кинематике движения по сравнению с бегом, поскольку изменяется двигательная задача (программа). Поэтому и анализ необходимо производить не по каким-либо обобщенным характеристикам, а по соответствующим элементам целостной структуры, составляющим содержание упражнения.

Кинематика движений регистрировалась на киноплёнке, а биопотенциалы шести мышц ног и синхронная отметка кинокадров — на ленте шлейфного осциллографа. Расчётным путем определялись кинематические характеристики, в том числе величины угловых перемещений и угловые скорости в суставах. Оценка условий и характера работы мышц осуществлялась путем определения расстояния между точками-середины мест начала и прикрепления мышц, скоростей перемещения этих расстояний, плеч силы тяги мышц относительно осей суставов, а также электрической активности мышц.

При выполнении упражнений характер согласования работы мышц существенно зависит от установки на выполнение. Так, при задании «быстрее поднимать

бедро» в беге с высоким подниманием колена наиболее высокая электрическая активность сгибателей (в частности, мышцы-натягивателя широкой фасции) концентрируется в начале сгибания ноги в тазобедренном суставе. А при задании «выше поднимать бедра» она распределяется более равномерно на всем участке движения. При задании «быстрее поднимать и опускать бедра» наблюдается как увеличение усилий мышц-антагонистов (натягивателя широкой фасции и большой ягодичной), так и одновременной их активности. В последнем случае достигается взаимодействие мышц-антагонистов, характерное для бега с низкого старта. Так большая ягодичная мышца включается в работу за 0,05 с сгибания.

Сходные по кинематическим показателям элементы бегового шага и специальных упражнений характеризуются значительными отличиями во взаимодействии работающих мышц. Один и тот же внешний рабочий эффект достигается различными способами согласования мышечной активности. При незначительных изменениях кинематики (временных и пространственных характеристик) существенные различия наблюдаются в развитии мышечных усилий. Так, при беге с высоким подниманием колена бедро сгибается в тазобедренном суставе при угловом перемещении на 115—120°, что обеспечивается активностью мышц-сгибателей, в частности натягивателя широкой фасции по всей амплитуде движения. При этом упражнении мышца последовательно работает в уступающем, изометрическом и преодолевающем режимах, так же как в первых шагах со старта. При выполнении другого упражнения — «бег на одной ноге» с заданием на быстрое продвижение вперед — мышца-сгибатель наиболее активна в уступающем режиме (на

опоре). Сгибание бедра, происходящее в течение 0,3—0,35 с при размахе движения 80—90° в тазобедренном суставе, сопровождается активностью этой мышцы только в течение 0,1 с и далее выполняется по инерции. Такая же картина мышечной активности характерна и для бега по дистанции с максимальной скоростью.

Различия во внутренней структуре одних и тех же движений обусловлены, кроме того, изменениями скорости их выполнения. Например, сгибание ноги в коленном суставе после ее отрыва от опоры при беге со скоростью до 70% от максимальной выполняется, очевидно, под действием внешних и реактивных сил, т.е. без активного участия мышц, тогда как при беге с максимальной скоростью начало переносного периода характеризуется одновременной активностью двухсуставных мышц-антагонистов бедра (двуглавой и прямой). Подобные функциональные взаимоотношения двухсуставных мышц воспроизводятся в беге с забрасыванием голени, однако при выполнении его в сочетании с выведением колена вперед относительно таза, либо с наклоном туловища вперед.

Повышение темпа движений сопровождается одновременной активностью антагонистов на крайних участках амплитуды. При этом одна из мышц, проявляющая активность в уступающем режиме, выполняет роль накопителя энергии упругой деформации, что повышает эффект ее последующей преодолевающей работы и ускоряет переход от сгибания к разгибанию в суставе и обратно. При анализе упражнений, направленных на развитие быстроты (бег на месте, в упоре у стенки, «семенящий» бег, бег по разметке и т.п.), необходимо было решить, за счет чего происходит повышение темпа: за счет сокращения размаха движения или за счет фактического увеличения скорости

мышечного сокращения? Оказалось, что более высокая скорость мышечного сокращения по сравнению с бегом наблюдается при темпе выполнения упражнений 120—125% относительного темпа бега с максимальной скоростью. Превышение этой величины ведет к снижению фактической скорости суставных движений и сопровождается их закрепощенностью.

Данные о характере работы мышц при выполнении специальных упражнений расширяют возможности управления спортивной тренировки путем определения следующих данных:

1. Соответствия координационной структуры не только целостного движения, но и отдельных его элементов (исходя из этого положения, например, для совершенствования движений маховой ноги при беге с низкого старта, рекомендуется применять бег с высоким подниманием бедра, а для бега по дистанции — «бег на одной ноге»).

2. Требуемой интенсивности выполнения упражнений (например, темп «семенящего» бега, бега на месте и т.п. должен составлять 120—125% по сравнению с темпом спринтерского бега).

3. Соответствующей установки (так, бег с высоким подниманием бедра рекомендуется выполнять с заданием «быстрее поднимать и опускать бедра», «бег на одной ноге» — «быстрее продвигаться вперед», бег с забрасыванием голени выполнять с выведением колена вперед или наклоном туловища и т.д.). ♦

**Игорь КОЗЛОВ,**  
кандидат  
биологических наук

**Вячеслав СТЕПАНОВ**  
Ленинград

«Легкая атлетика»  
№ 9 за 1976 год



# Оксана Спасовходская: «Я одна знала, что бегать буду»

Оксана Спасовходская (ее муж — известный прыгун Игорь Спасовходский, призер чемпионата мира 2001 года в тройном прыжке), сначала выступала в беге на 400 м — 51,78 (2008), затем перешла на 800 м, пробежала зимой 2010 года за 2.02,24. В том же году была в составе российской команды, установившей мировой рекорд в помещении в эстафете 4x800 м.

Затем разрыв ахиллового сухожилия, три операции, рождение дочери, долгое восстановление, чтобы вернуться на дорожку. Зимой 2014 года пробежала по нормативу мастеру спорта — 2.06,76, а летом — 2.02,58.

Как она восстанавливалась из безнадежной ситуации, как утверждали врачи, предлагаем узнать из ее рассказа.

— После перехода с дистанции 400 м (когда поняла, что не смогу пробежать из 50 с) на 800 м состояние ахилловых сухожилий значительно ухудшилось. Видимо, это было связано с увеличением объема беговых нагрузок, сменой грунта, уменьшением количества упражнений для укрепления мышц и связок и так далее. Причем, больше беспокоил левый ахилл, так как у меня толчковая нога именно левая.

Правда, он беспокоил еще и до этого, когда тренировалась у Людмилы Федоровой. Но, казалось, мы его вылечили. Теперь понятно, что ахилл нужно не только до конца вылечить, но и постоянно укреплять. Мы же сделали физиопроцедуры, вроде, все прошло, и начала снова бегать.

Зимой 2010 года он периодически болел. Когда бежала быстро, его не чувствовала, а утром не могла встать. Доктора говорили, что это от спины. Валентин Дикунь, к которому удалось попасть на при-

ем в его восстановительный центр, сказал, что это не от спины, а локальная травма. Тогда мне сделали укол дипроспана, что помогло мне пробежать три раза 800 м в зимних соревнованиях. Потом еще в апреле выступила в США на Пенсильванских Эстафетах.

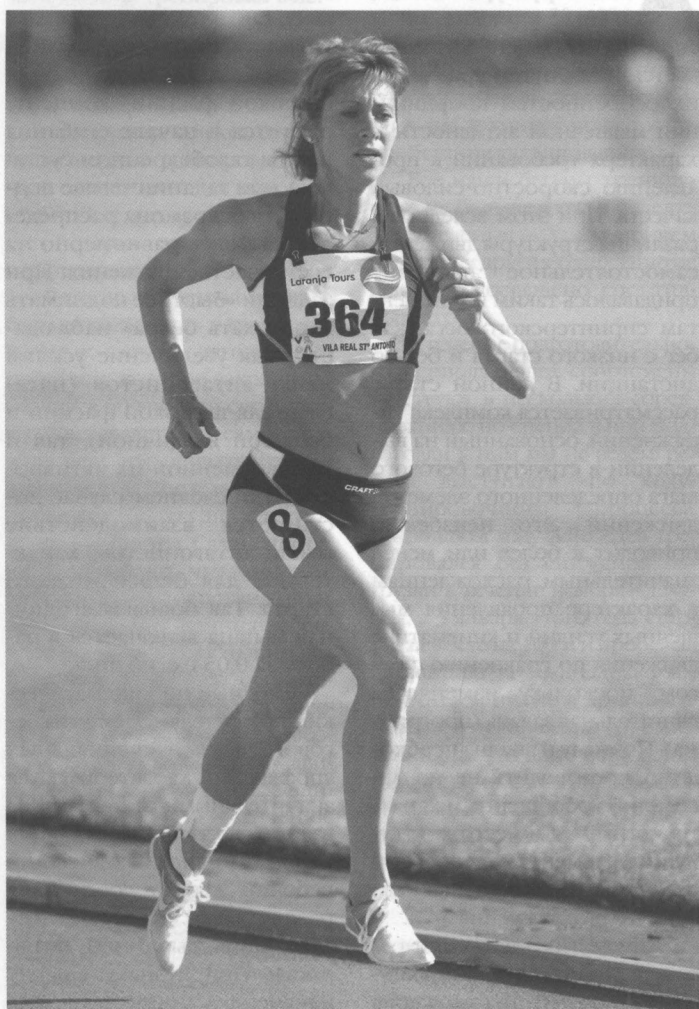
Но в конце мая на Кубке Европы 2010 года среди клубов в Португалии ахилл не выдержал. Начав бег на 800 м по восьмой дорожке, пришлось после выража резко переходить вправо. При этом на левую ногу значительно увеличилась нагрузка, и вдруг почувствовала резкую боль, услышав щелчок. Это был разрыв одной трети сухожилия. Может быть, тейп еще был тугой (тогда еще не было кинезиотейпа). А поскольку для команды нужны были очки, то пришлось добежать до финиша (2.39,31. — *Прим. ред.*).

В июле в Москве сделала операцию, которую провел Алексей Александрович Балакирев. Но он не сшил, а просто почистил сухожилие, убрав оторванные нити. Причем убрал с внешней стороны, а с внутренней, где болело, не трогал. И сказал, что дряблое сухожилие — это следствие от уколов дипроспана, который снимает боль, но не делает ахилл похожим на тряпку.

Две недели была в лангетке. Потом разрабатывала. Ходила на каблуках высотой 6 сантиметров. Но боли после операции остались.

В сентябре начала бегать, но болело по-прежнему. Единственное что спасало — делала очень много упражнений с резиной, статических упражнений. Но утром, пока его не разотру, встать не могла. Понимала, что-то не так.

После мартовского сбора в Португалии снова приехала к Балакиреву, сказав, что больше не могу. Мы с ним все время созванивались, и он все говорил: «Бегай, и бегай быстро». Потом я поняла, что он хотел. Чтобы



ахилл полностью оторвался, тогда легче его сшить, чем пришивать одну треть.

Я просила сделать рентген, МРТ, а он мне советовал — иди рожай. Не хотел вторую операцию. Но я все-таки его убедила. В июне 2011 он открыл сухожилие, почистил и снова зашил. Через неделю посмотрел и сказал, что все нормально, нужно вставать и ходить.

Снова разработка. Начала уже нормально ходить по парку. Но боль как была, так и осталась, даже усилилась. Ушла с пятки даже наверх, сухожилие было тугое. Пошла работать в фитнес, думала, что в бассейне буду делать упражнения, которые рекомендовали. Но эффекта особого не получила.

## Сделайте так, чтобы могла бегать

Тогда я решила обратиться к Виктории Геннадьевне Салтыковой, которая, как я слышала, лучше всех «видит» все связки, благодаря хорошей аппаратуре.

В середине августа пришла к ней на консультацию, и она после тщательного осмотра увидела дырку в сухожилии. Внешне оно было опухшим, как у Шрека. И она дала мне телефон одного хорошего врача из ЦИТО, который учился у известного спортивного хирурга Зои Мироновой. Это Салах Тахарович Макнасси, родом из Туниса.

После обследования выяснилось, что еще будет нужна дополнительная кожа

и сухожилие, для пересадки. Две недели лежала, смотрели, откуда их взять для пересадки. Для этого нужно было прибавить в весе 10 кг. А поскольку ахилл был открытый, то сказали, что буду хромать и про бег нужно забыть. Но я твердила: «Вы сделайте так, чтобы могла бегать, а как я буду это делать — моя забота».

19 сентября 2011 года сделали третью операцию. Полгода передвигалась на костылях, чтобы дать возможность коже прижиться. При этом даже ездила на машине. Постоянно делали различные процедуры: барокамера, кислородные перевязки, массаж, чтобы кровь подгонять и поддерживать обмен в сухожилии. Но ничего не заживало.

И тут оказалось, что я беременная. А во время беременности бывает короткий период, который способствует застанию. Врачи обрадовались даже больше, чем я, сказав, что это может позволить мне все-таки бегать. И действительно, после трех недель беременности заживать стало как на собаке.

А в мае я уже смогла бегать, но до этого, когда еще была рана, ходила в фитнес-зал, делала массаж. И упражнения: сгибание и разгибание стопы, легкие подъемчики. Двигала блин от штанги в разные стороны, чтобы это было в динамике.

Но в сухожилии еще оставались нитки, и они гноились, появились свищи. Пару ниток через боль все-таки убрали. Последнюю — в апреле. Мы как раз съездили на море на 7 дней. Я постоянно старалась находиться в морской воде по несколько часов, и это очень помогло, все быстро стало заживать, даже свищи. Морская соль дезинфицирует, убирает воспаление и вытягивает все ненужное. После этого мне очень легко вытащили оставшуюся нитку.

Поэтому и сейчас после выполнения упражнений помещаю ногу в ведро (чтобы икроножная закрывалась) с морской солью. Температура раствора 37–38 градусов, примерно на 20–30 минут, и потом соль не смываю. После физической нагрузки всегда применяю лед, магнит, даже не потому, что болит, а чтобы предупредить возможную боль.

Постепенно чуть выше пятки образовался келоидный рубец (разрастание грубой волокнистой соединительной ткани кожи. — *Прим. ред.*). Сначала думали шлифовать, но потом мне сказали, что нужен большой объем жировой ткани, когда появится много кожи. Но она может и не прижиться, поэтому нужно минимум две недели лежать.

Этот нарост не болит, но в кроссовках дырку протирает.

А вообще после третьей операции у меня уже ни разу не было боли.

А 11 сентября 2012 года я родила дочь. Вышла на соревнования через год и три месяца.

### **Занималась постоянно в течение всего дня**

Для восстановления занималась постоянно в течение всего дня, стараясь не потерять ни минуты времени. Резина была всегда наготове, на работе рядом положила блин от штанги и двигала стопой.

На тренажере для камбаловидных мышц сидя поднималась на носки с разной постановкой ног.

Утром чищу зубы, а у меня под ногами коврик, на котором делаю «гусеницу» одной ногой вперед, потом назад, затем двумя ногами. Делаю уступающие упражнения (поднимание на носки на двух ногах и потом опускание на одной ноге).

Потом балетные упражнения, в разных позициях стоп. В течение дня несколько раз, минимум — два.

В легкой атлетике мало кто мог помочь. Был опыт восстановления у Татьяны Лебедевой, у Екатерины Бикерт. Поэтому я искала везде, и очень полезными оказались советы балерины, поэтому я и

## **Уроки Оксаны Спасовходской**

За всю историю травмы и восстановления после нее я поняла:

- что в ахиллово сухожилие уколы делать не нужно, потому что это снимает боль на некоторое время, но повреждает само сухожилие. Когда мне открыли ахилл на третьей операции, то он был дряблый и размягченный;
- ахиллово сухожилие нужно не только до конца вылечить, но и потом постоянно укреплять. Когда нет движения — нет кровотока, могут образоваться спайки;
- даже когда болит, нужно укреплять, постоянно, проводить восстановительные процедуры. Пусть не сразу, но когда-то это скажется.

стала применять все балетные упражнения. На баланс, на полусферах, вставая разными частями стопы.

Интересно, что недавно в «Центре спортивных инноваций» проводили тесты, и оказалось, что левая нога, где больной ахилл, сейчас сильнее правой, то есть укрепляла я с запасом. Сейчас даже правая икроножная устает больше.

Когда начала бегать, всегда следила за последующими изменениями в состоянии ног. В самом начале должно было пройти около 40 минут, чтобы я поняла, смогу бегать или нет. Но радовало, что боли уже не было.

### **Комплекс упражнений для восстановления**

**1. Упражнение известное как «гусеница»:** из положения стоя (босиком) продвигаться вперед за счет пальцев. На двух ногах, по очереди одной ногой, вперед и назад. Назад очень тяжело идти, используются совсем другие мышцы и связки.

Есть хороший тест: пройти вперед за 20 секунд на 1 метр 30 сантиметров, не отрывая пяток. У меня рекорд — 1 м 35 см.

**2. Подъем на носки** с разным расположением стопы: стопы параллельны друг другу; носки в стороны, пятки вместе и наоборот, в положении сумо. Затем по мере укрепления переход на подъем на носок на одной ноге.

Конечно, сначала на одной ноге было сложно. Но когда это можно сделать более 25 раз — значит появляется готовность к началу медленного бега.

Обычно количество определяло состояние. Если к 20 нога устает, делала по 15 раз, если свободно 20–25, то делала в этих пределах. Затем добавляла вес. С гантелей 5 кг (**фото 1**) постепенно доводила снова до 25 раз, затем брала уже 10 кг, также училась делать 25 раз, затем и 15 кг.

Количество подходов обычно не больше трех, так как еще много других упражнений. И здесь варьировала нагрузку таким образом, что прибавляла либо новое упражнение, либо дополнительный подход. Сейчас делаю поднимания на двух ногах со штангой 30 кг.

**3. Ходьба на внешних сторонах стоп, на внутренних.**

**4. Передвижение блинов от штанги** весом от 10 до 25 кг поворотом стопы в сторону (**фото 2 и 3**).

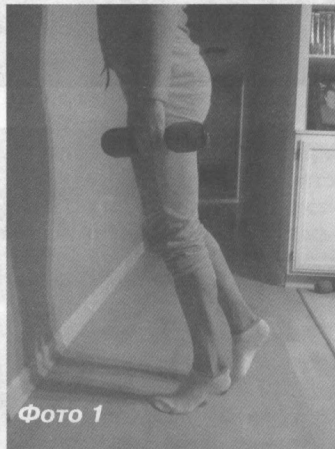


Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

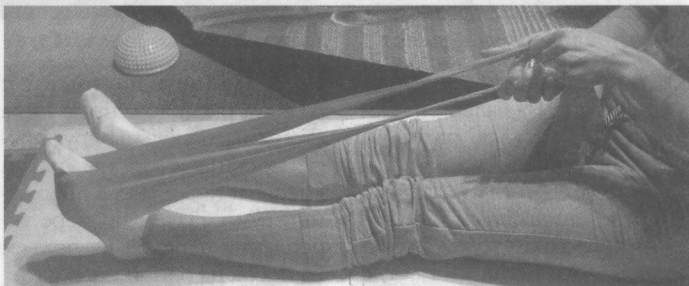
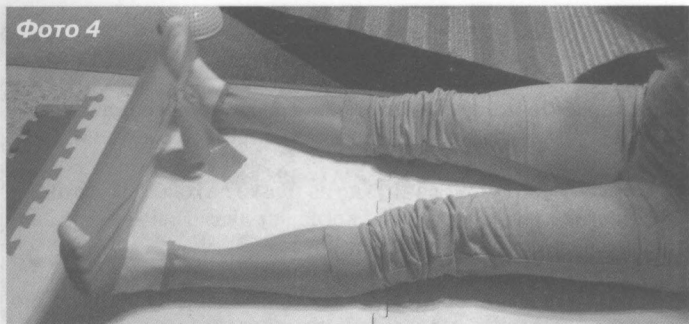
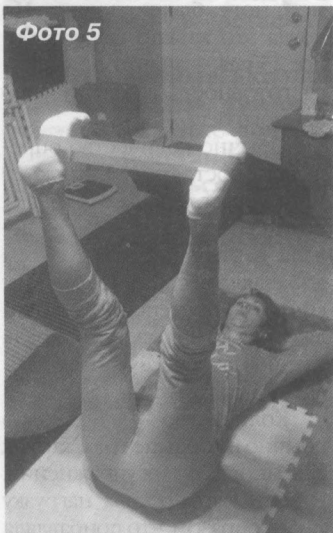


Фото 5



**5. Упражнения с резиной,** поворачивая стопу в разные стороны (фото 4, 5 и 6).

**6. Движение в сторону с сопротивлением резины** (фото 7).

**7. Перешагивание скамейки и возвращение** (фото 8).

Ходьба через скамью высотой 40–50 сантиметров, наступая, перешагивая и возвращаясь назад, что укрепляло и колено.

**8. Упражнения на песке.** Прыжки с поворотом на 90 градусов, потом на 180 — на двух ногах, потом на одной. Очень сильно работают икроножные мышцы.

**9. Подъем на носках в гору, по лестнице.**

**10. Катание мяча стопой (фото 9 и 10),** для укрепления свода стопы.

**11. Барьерные упражнения** очень хорошо укрепляют стопы. Сначала я только ходила через барьеры, потом первый раз сделала «мельницу», и радовалась каждому маленькому успеху. Сейчас могу делать барьерные упражнения и прыгать через барьеры. И бегаю с барьерами отрезки по 200–300 м и мне потом легче бежится и бедро выше поднимается.

После любых упражнений — ванна с морской солью, восстановительные процедуры: массаж всей ноги или самомассаж, магнит.

Сухожилие и мышцы должны быть пластичные, лучше предупредить, чем потом лечить.

### Разминка до бега

Прежде чем начать бег, делаю подготовительные упражнения. Разработала свою систему, и поэтому разминаюсь дольше остальных.

Сначала — подъемчики на стопе без веса, растяжки. Начиная со спины и всю заднюю поверхность туловища. Очень хорошо это сделать в позе собаки (фото 11). Эту растяжку делаю всегда после упражнений, так как известно, когда мышца сократилась — ее нужно растянуть.

Сначала пяткой не доставала до пола, особенно левой, все время на носках, можно подвинуть ноги ближе — так легче, можно стигать в коленном суставе — идет динамическая растяжка. Сейчас с гибкостью нормально.

Еще прыгаю со скакалкой. Как минимум 100 прыжков, начинала с 50–60, еще берегла себя, на двух ногах, с высоким бедром, скрестно, поворачивая стопы в разные стороны и т.д.

В подготовительном периоде прыгаю по 2–3 минуты, и потом в беге совсем другое дело, стопы работают отлично. Все размято.

Начиная бегать в парке, причем всегда в переменном темпе, забегала в горки, бегала спиной вперед, использовала приставной шаг боком.

И часто на короткое время надевала шиповки. Первый раз через 8 месяцев после рождения дочери в мае–июне 2013 года. Надевала, 60 м ускорилась, сняла, утром посмотрела как икроножные. Затем 100 м, и так постоянно понемногу приучала ноги, ведь в шипах работают совсем другие мышцы стопы. Поэтому по крайней мере два раза в неделю в течение всего года их надеваю.

Татьяна Петровна Зеленцова, у которой я сейчас тренируюсь, сказала, что моя подготовка к бегу похожа на американскую систему. Конечно, ведь я прочитала столько книг и статей и научилась разминать все косточки.

Фото 6



Фото 7



Фото 9



Фото 10

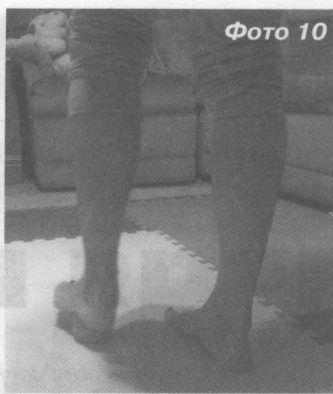


Фото 11

### Дикуль: «Если хочешь бегать — постоянно делай упражнения»

Валентин Иванович Дикуль мне сказал, что если будешь делать упражнения, у тебя будет все в порядке. Иначе протрузии, которые у меня нашли, вылезут. Я все его упражнения делала, даже во время беременности, и поясница у меня совсем не болела.

К нему я попала после первой операции. Узнав, что я спортсменка, он меня сам осмотрел и принимал бесплатно. Показал упражнения. И наказал делать их все время.

Самое элементарное: в виле на шведской стенке лицом к ней нужно сделать лодочку, то есть поднять ноги назад. С резиной широким хватом гиперэкстензии. В основном работать нужно нижним отделом спины, даже когда делаем тягу, сначала нужно прочувствовать.

Он стоял сзади и учил сгибать сначала поясницу, а потом верх туловища. Научил чувствовать каждую мышцу и даже разные стороны мышц, напоминая: «Ты делаешь на левую сторону мышцы». У меня были мозоли, я каждый день приходила, чтобы делать эти упражнения. Думала: «Когда же это закончится?». Но во время подготовки поясницы, нужно не забывать про мышцы брюшного пресса, так как он поддерживает движение и пояснице.

Светлана Павловна Стыркина, у которой я начала бегать дистанцию 800 м, боялась да-

вать мне большие нагрузки, опасалась, что ахилл снова порвется. Внешний вид моего ахилла ее испугал, он был гораздо хуже, чем в свое время у Светланы Мастерковой.

Светлане Павловне я говорила, чтобы она давала мне нагрузку, а все остальное решу сама.

### Откуда вера в выздоровление?

Из общения с Дикулем, который встал после такой сложной аварии, а я с «какой-то ногой». Я запомнила много его мудрых мыслей.

Видела в его центре очень много людей, которые мечтали выздороветь. Они не могли ходить, но улыбались. После этого твое сознание меняется. Появляется новая мотивация. И веришь, что никогда нельзя отчаиваться.

И совсем другая атмосфера, когда все вокруг тебе говорит: «Зачем тебе бегать, когда такая травма, хорошо, если сможешь ходить». Врачи удивлялись, откуда у меня такое странное желание бегать, а я отвечала, что это моя мечта. Наверное, я одна верила, что буду бегать. Не факт, что быстро и не факт, что без боли. Но знала, на что иду, и была готова преодолеть все. Мне не нужно было «надсмотрщиков».

Говорили — не смогу. А почему не попробовать? Я попробовала и увидела прогресс, а потом и результат.

Когда в 2014-м я снова выполнила норматив мастера спорта, и была довольна, что не было ни боли, ни последствий, то пришла в ЦИТО и показала видео своего бега. Они все собрались и были удивлены, сказав, что я сумасшедшая на всю голову. Они такого не видели, хотя повидали всякого. ♦

Беседовал  
Сергей ТИХОНОВ

### Дисквалификация

На основании документов, полученных из Российского антидопингового агентства «РУСАДА» ВКК ОКР рассмотрел материалы, относящиеся к нарушению антидопинговых правил тренером Виктором Михайловичем Чегиним. Чегин обвиняется в нарушении антидопинговых правил по п.2.8 «Введение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила» и п.2.9. «Соучастие (помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия)» Общероссийских антидопинговых правил (ОАП).

В соответствии с п.8 ОАП Виктору Чегину было предоставлено право на беспристрастное слушание. 17 февраля 2016 года комиссия Дисциплинарного антидопингового комитета «РУСАДА» рассмотрела документы, предоставленные представителем тренера.

На основании документов, полученных из «РУСАДА» 18 марта 2016 года, Временный координационный комитет ОКР, учитывая все установленные обстоятельства по делу, серьезность последствий, в частности, вовлечение в применение запрещенных субстанций несовершеннолетних спортсменов, масштабность (системность) нарушения антидопинговых правил, утвердил пожизненную дисквалификацию Виктора Михайловича Чегина. Дисквалификация вступила в силу с даты оглашения резолютивной части решения 17 февраля 2016 года.

Виктор Чегин не имеет права участвовать ни в каком качестве в международных и национальных соревнованиях. Примененная санкция предполагает запрет осуществления любой деятельности в области физической культуры и спорта в качестве тренера, педагога, менеджера, агента, технического персонала команды, официального лица, медицинского, парамедицинского персонала, или в любом другом качестве, предполагающем работу со спортсменом, организацию учебно-тренировочного процесса, оказание медицинской помощи или содействия спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях. Указанные ограничения относятся ко всем физкультурно-спортивным учреждениям.

### Вниманию спортсменов и тренеров!

Rusathletics.com обращает ваше внимание, что в состав следующих препаратов входит запрещенное в спорте вещество МЕЛЬДОНИЙ:

Ангиокардил  
Вазомаг  
Вазонат  
Идринол  
Кардионат  
Медатерн  
Мельдоний  
Мельдоний Органика  
Мельдоний-Бинергия  
Мельдоний-Эском  
Мельдония дигидрат  
Мельфор  
Мидолат  
Милдронат  
Милдроксин  
ТНР  
Тризипин  
Тримедронат  
Триметилгидразиния пропионата дигидрат  
3-(2,2,2-Триметилгидразиний) пропионата дигидрат

Список является неполным. Мельдоний может также входить в состав других препаратов, сообщает RUSADA!



# Мастер-классы: зима — горячая пора!

Минувшая зима ознаменовалась чередой ярких мастер-классов для детей. Они были организованы в рамках совместного проекта Всероссийской федерации легкой атлетики и фонда Coca-Cola.

В Волгограде прошел турнир на призы олимпийской чемпионки **Татьяны Лебедевой** среди спортсменов 2001—2002 годов рождения, в рамках которого 21 декабря 2015 года именитая спортсменка провела мастер-класс для юных участников соревнований.

**Татьяна Лебедева:** «Сильно не нагружала ребят, понимая, что им на следующий день выступать, так что ограничились разминкой. На мой взгляд, грамотная разминка и подготовка мышц к работе — это вообще 50 процентов успеха». Отметим, что на мастер-класс были приглашены 25 детей, которые состоят на учете в отделе по делам несовершеннолетних. Татьяна разумно предположила, что увиденное заставит их как-то пересмотреть свои взгляды и им захочется заниматься спортом.



Олимпийский чемпион **Андрей Сильнов** провел мастер-класс в **МОСКОВСКОМ** манеже ЦСКА 22 декабря.



— Мне кажется, всем понравилось и мероприятие удалось. Дети мне говорили, что оценивают все на «пятерку». Я начал с того, что объяснил: чтобы не получить травму, нужно хорошенько размяться. Показал разминочные упражнения, растяжки, объяснил самые распространенные ошибки.

— **В высоту не прыгали?**

— У детей на следующий день были запланированы соревнования, поэтому я старался не давать большой нагрузки. Но показал, как правильно ставить стопу при отталкивании, так чтобы не подвернуть ногу. Делали мы и некоторые специальные прыжковые упражнения.

— **Как оценили уровень подготовки участников мастер-класса?**

— Смотрю на детей, которые начинали заниматься на моих глазах, и поражаюсь, как из совсем крошечных малышей, которые ездили на сборы с родителями, вырастают настоящие спортсмены. Видел дочку Радиона Гатауллина, она уже вовсю прыгает с шестом, настроена очень серьезно. Сложно даже в это поверить, я ведь помню ее совсем ребенком.

25 декабря в **Калуге** прошли традиционные соревнования детско-юношеской спортивной школы «Луч» на призы чемпионки мира в помещении и чемпионки Европы в беге на 400 м, призера Олимпийских игр и чемпионки мира в эстафете 4x400 м **Олеси Зыкиной**. Перед началом соревнований она провела мастер-класс для участников турнира.



— **Из чего состоял ваш мастер-класс?**

— Мы сделали разминку, я показала несколько специальных упражнений, потом все дети получили подарки. Было приятно, что было столько желающих — даже маек на всех не хватило! Я очень люблю такие мероприятия за возможность пообщаться с детьми, что-то им показать. Надеюсь, и участникам тоже все понравилось и запомнилось.

Накануне юбилейного десятого турнира «Оренбургская мила» в галерее «Праздник» мегамолла «Армада» города **Оренбурга** прошел мастер-класс, который провели бронзовый призер чемпионата мира в помещении, рекордсмен России **Евгений Борисов** и победитель Кубка России по легкой атлетике 2015 года **Филипп Шабанов**. Спортсмены показали юным легкоатлетам правильную технику выполнения специальных упражнений и поделились секретами достижения высоких результатов. После мастер-класса состоялась пресс-конференция, во время которой участникам соревнований были заданы вопросы о личных достижениях, об успехах в профессиональной деятельности и о том, как добиться максимального



результата. В мастер-классе приняли участие 120 детей — воспитанников спортивных школ Оренбурга.

В **Славянске-на-Кубани** (Краснодарский край) в рамках девятого Кубка губернатора по легкой атлетике до начала соревнований мастер-класс для 150 юных воспитанников юношеских спортивных школ провел заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный мастер спорта России, двукратный серебряный призер чемпионатов мира, рекордсмен России в тройном прыжке **Леонид Волошин**. Ребята узнали, как правильно разминаться перед ответственными соревнованиями, также Леонид Анатольевич ответил на множество вопросов по организации тренировочного процесса и психологической подготовки к соревнованиям.



Накануне VI этапа Кубка России по легкой атлетике в **Волгограде** состоялся мастер-класс именитых спортсменов для 200 детей. На этот раз занятия с детьми провели чемпион мира и Европы среди юниоров в метании копья **Владимир Овчинников** и обладатель и серебряный призер Кубков Европы, четырехкратная чемпионка России в прыжке в длину **Ольга Рублева**. Для того, чтобы процесс обучения был более качественным, детей разделили на две группы, с каждой из которых по очереди занимались Ольга и Владимир. Таким образом, у ребят была возможность попробовать себя в двух совершенно разных видах легкой атлетики — прыжке в длину и метании копья.

В преддверии «Русской зимы» мастер-класс в **Москве** провела чемпионка мира, Европы и Олимпийских игр в прыжке в высоту **Анна Чичерова**. Это была предстартовая разминка, в которой участвовали 200 детей. А потом прошли соревнования для школьников.

**Анна Чичерова:** «Каждый раз, когда я иду на мероприятия с детьми, есть ощущение праздника, потому что дети — это заряд энергии, и это всегда интересно. Они смотрят такими глазами, все хотят прикоснуться ко мне и обняться на удачу. Я сделала 200 специальных открыток с моими памятливыми моментами в спорте и пожеланиями. Надеюсь, что если у кого-то из ребят сохранится эта открытка к тому моменту, когда они сами, возможно, взойдут на пьедестал, то посмотрят на нее и вспомнят, как начинался их путь в спорте. У меня у самой до сих пор хранятся похожие сувениры от известных прыгуний — Тамары Быковой, Хайке Хенкель и Елены Елесиной. Я храню их в своих спортивных дневниках. Что касается сегодняшнего мастер-класса, то думаю, что не очень замучила детей, потому что у них после этого были соревнования. Судя по тому, как дети реагировали, особенно те, кто помладше, то эмоции очень позитивные. Уверена, что такие мероприятия будут привлекать все больше и больше детей в спортивные секции».



Обращаем внимание читателей, что Всероссийская федерация легкой атлетики ждет предложений от представителей легкоатлетической общественности о проведении мастер-классов в регионах нашей страны. Просьба отправлять предварительные заявки Черкашину Александру ([acherkashin@rusathletics.com](mailto:acherkashin@rusathletics.com)). ♦



## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ

МОСКВА (23–25.02)

### Мужчины

**60 м** (23): М.Половинкин (Пнз) 6,71; А.Бреднев (Кр-Ул) 6,71; Д.Огарков (Лпц-Брн) 6,72; Р.Перестюк (Кр-Крм) 6,72; И.Образцов (Ул) 6,75 (в п/ф 6,66); Р.Абдулкадеров (М) 6,88 (в п/ф 6,76).

**200 м** (24): М.Файзуллин (Тмн) 21,14; В.Колесниченко (М.о.-Влг) 21,17; К.Петряшов (СПб-Влгд) 21,25; Д.Фалев (Арх) 21,43 (в заб. 21,31); А.Новиков (М) 21,53 (в заб. 21,50); А.Галацков (Ул) 21,61 (в заб. 21,50).

**400 м** (24): В.Краснов (Ир-М.о.) 46,46; М.Рафилович (Арх) 46,51; А.Денмухаметов (Ект-Чл) 46,89; Т.Чалый (Крс-М.о.) 47,16 (в заб.



Финиш бега на 400 м. У Владимира Краснова (№ 229) – золото, у Максима Рафиловича (№ 260) – серебро

мов (Нс-Чита) 8.03,26; А.Рыбаков (Кмрв) 8.04,27; А.Русаков (М.-Крг) 8.05,10; А.Бочкарев (Иж) 8.07,30.

**5000 м** (25): А.Минжулин (Ект) 13.49,64; Р.Ахмадеев (Кз) 13.50,57; А.Рыбаков (Кмрв) 13.50,83; И.Сафиуллин (М-Влдв) 13.51,37; А.Фарносов (М) 13.51,66; И.Максимов (Нс-Чита) 13.53,55; Н.Чавкин (М-Ект) 13.54,49; О.Ильин (Чбк) 13.55,04.

**60 м с/б** (24): К.Шабанов (М-Пск) 7,67; С.Солодов (СПб) 7,82; А.Евгеньев (М-Р/Д) 7,82; Е.Борисов (М.о., П) 7,83 (в п/ф 7,79); А.Дремин (Чл) 7,88; А.Лукьяненко (Р/Д-М.о.) 8,00 (в п/ф 7,95).

**Высота** (24): Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,30; А.Дмитрик (СПб-Кр) 2,28; Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,28; И.Ильичев (М-Н-Н) 2,25; М.Акименко (М-Нл) 2,22; С.Мудров (М-Ивн) 2,22;



Даниил Цыплаков



Георгий Горохов

47,01); П.Савин (Орб) 47,34 (в заб. 47,16).

**800 м** (24): К.Холмогоров (Прм) 1.48,85; Д.Стрельников (Уфа) 1.49,07 (в заб. 1.47,96); С.Дубровский (Блг) 1.49,12 (в заб. 1.48,93); А.Козлов (М-Як) 1.49,32 (в заб.

1.48,91); А.Логинов (Чл) 1.49,41; В.Садилов (Ир) 1.50,37 (в заб. 1.49,69).

**1500 м** (25): В.Смирнов (СПб-Чл) 3.43,39; Т.Петров (СПб) 3.44,39; Е.Кунц (Брнл) 3.44,52; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 3.44,58; А.Бутранов

(М.о.) 3.46,04; А.Кулятин (Нс) 3.46,97; Н.Высоцкий (М.о.-Чл) 3.46,99; Н.Ляликов (Курск) 3.47,77.

**3000 м** (23): Р.Ахмадеев (Кз) 7.53,39; В.Никитин (Прм) 7.53,39; Е.Николаев (М-СПб) 7.54,11; А.Фарносов (М) 7.58,90; И.Макси-

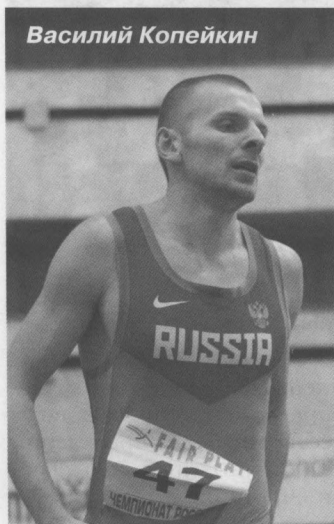
Д.Семенов (М-Смл) 2,19; Н.Анищенков (Чл) 2,19.

**Шест** (24): Г.Горохов (М) 5,70; Т.Моргунов (Чл) 5,65; Е.Лукьяненко (Кр) 5,60; А.Грипич (Кр-М) 5,50; Л.Кобелев (СПб) 5,50; А.Бура (Влг) 5,50; Д.Котов (Чл) 5,30; Д.Бердников (Ств) 5,00 (в кв. 5,30).

**Длина** (25): В.Копейкин (М-Н-Н) 8,05 (в кв. 8,08); М.Колесников (М-СПб) 7,91; П.Шалин (М-Лпц) 7,79 (в кв. 7,81); К.Сухарев (М) 7,76; С.Михайловский (Кз) 7,63; В.Муравьев (Крс) 7,57 (в кв. 7,67); Д.Богданов (М-Влг) 7,51 (в кв. 7,62); В.Сягло (Хб) 7,47.

**Тройной** (24): Л.Адамс (М-СПб) 16,85; Д.Чижиков (СПб) 16,65; А.Федоров (М.о.-Смл) 16,59; Д.Сорокин (Кр-Хб) 16,51; С.Лаптев (Прм) 16,29; И.Глазунов (Блгв) 16,26; М.Лопин (Омск) 16,25; И.Потапцев (Томск) 15,98.

**Ядро** (24): К.Лядусов (Р/Д) 20,88; А.Лесной (Кр) 20,19; М.Сидоров (М.о.) 20,18; А.Буланов (М.о.-СПб) 19,37; С.Цирихов (М-Влдк) 18,93; Е.Климанов (Смр) 18,77; А.Подольский (М-Р/Д) 18,64; В.Фомин (М) 18,26.



Василий Копейкин



Константин Лядусов



Призеры в беге на 60 м: Кристина Сивкова (в центре), Анна Кукушкина (слева) и Евгения Полякова

#### Женщины

**60 м** (23): К.Сивкова (М-Омск) 7,22; А.Кукушкина (М.о.-Слх) 7,28; Е.Полякова (М, ФСО) 7,29; М.Пантелеева (М-Лпц) 7,39; Ю.Воронина (Н-Н) 7,47 (в п/ф 7,43); Е.Черняева (СПб-Влг) 7,52 (в п/ф 7,43).

**200 м** (24): Е.Реньжина (М-Тула) 23,59 (в заб. 23,53); А.Мамина (М.о.-Ект) 23,59; Е.Черняева (СПб-Влг) 23,65; Н.Ракачева (Р/Д) 23,80; К.Рыжова (М-Лпц) 24,24 (в заб. 24,00); Е.Вуколова (М-Ул) 24,43 (в заб. 24,06).

**400 м** (24): А.Кривошапка (Влг) 51,98; Я.Глотова (Лпц) 52,77; Н.Котлярова (М-Птрз) 53,30 (в заб. 53,20); И.Давыдова (М-Влд) 53,53; В.Храмова (Смр-М.о.) 53,83 (в заб. 53,76); Е.Зуйкевич (Прм) 54,54 (в заб. 53,42).

**800 м** (24): А.Шухтуева (Уфа) 2.03,76 (в заб. 2.03,02); А.Калина (СПб) 2.03,80; Е.Котульская (М-Як) 2.03,95; Т.Маркелова (Мрм) 2.03,97; Е.Купина (Курск) 2.04,66 (в заб. 2.03,95); С.Рого-

зина (М) 2.05,13 (в заб. 2.04,22); С.Улога (Кз) 2.07,44 (в заб. 2.06,02).

**1500 м** (25): Е.Коробкина (М-Лпц) 4.09,50; А.Калина (СПб) 4.09,81; А.Гуляева (М-Ивн) 4.11,43; Е.Соколова (Брн) 4.15,06; Е.Соколенко (Тмск-Нс) 4.17,31; Д.Александрова (Курск) 4.18,18; О.Ницина (Ир) 4.18,27; М.Поспелова (М-Ярс) 4.18,35.

**3000 м** (23): С.Аплачкина (Врж) 8.59,94; Е.Соколенко (Тмск-Нс) 9.00,52; Ю.Зарипова (М.о.-Кз-Влг) 9.01,20; Е.Ишова (Н-Н-Чбк) 9.01,74; О.Вовк (Р/Д) 9.05,97; Ю.Васильева (Прм-Уфа) 9.10,05; Л.Лебедева (М-Й-О) 9.10,06; Н.Леонтьева (Як) 9.18,28.

**5000 м** (25): Е.Седова (Нс) 15.28,95; А.Кулятина (Нс) 15.32,44; Е.Наговицына (Иж) 15.51,47; Е.Шляхова (Влг) 15.58,46; Е.Пахомова (Томск) 16.04,33; Ю.Васильева (Прм-Уфа) 16.08,01; Н.Леонтьева (Як) 16.09,30; Г.Фазлитдинова (М.о.-Уфа) 16.25,13.



На финише бега 1500 м Елена Коробкина (№ 134) и Анастасия Калина



Светлана Аплачкина выиграла бег на 3000 м

**60 м с/б** (24): Н.Морозова (Кр-Брн) 8,09; М.Аглицкая (СПб) 8,20 (в п/ф 8,19); А.Николаева (М.о.-Смр) 8,22; А.Ватропина (Чл) 8,24; С.Порохня (Влгд-Клнг) 8,32.

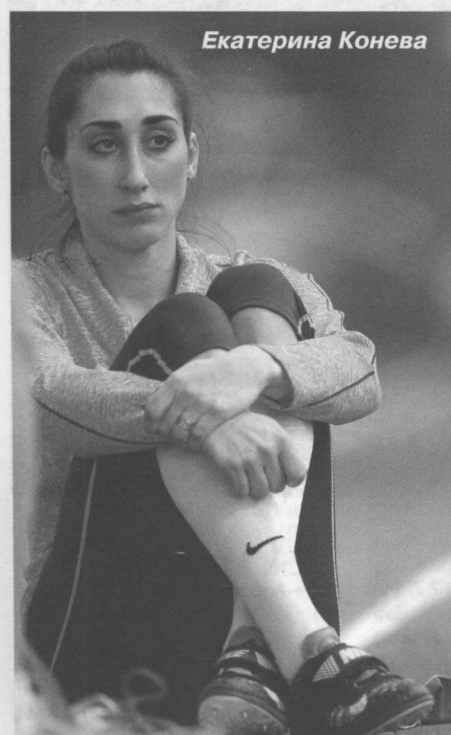
**Высота** (25): И.Гордеева (Кр-СПб) 1,94; М.Кучина (М.о.-Прхл) 1,91; К.Королева (Лпц-Кмрв) 1,91; Т.Мнацканова (М, ФСО) 1,91; С.Николенко (Омск) 1,88; О.Краснокутская (Кр-СПб) 1,84; Е.Кононова (СПб) 1,84; Т.Ермаченкова (СПб) 1,80.

**Шест** (23): А.Сидорова (М-Чбк) 4,70; А.Краснова (М) 4,65; О.Мулина (М-Блг) 4,60; Н.Демиденко (Влг) 4,40; Е.Бондаренко (Р/Д) 4,40; А.Савченко (М-СПб) 4,20; Т.Стецюк (М) 4,20; В.Никонова (Ир) 4,20.

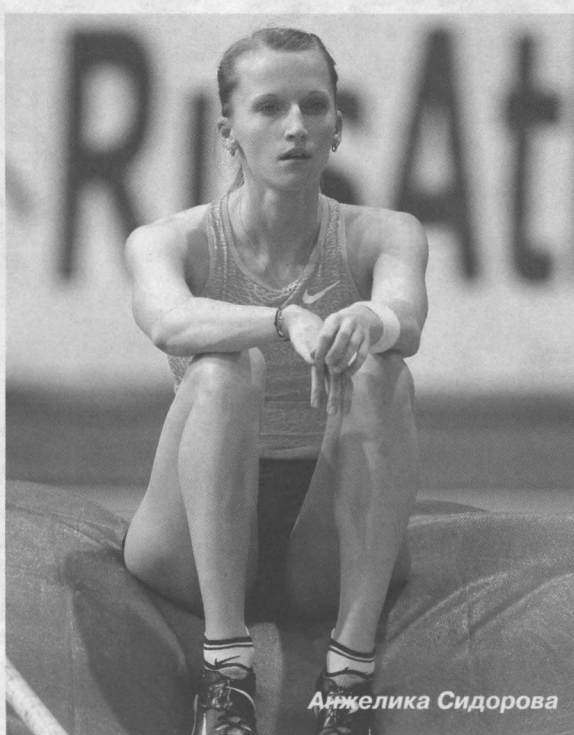
**Длина** (24): Ю.Пидлужная (Ект) 6,75; В.Семашко (СПб) 6,71; А.Мисоченко (Кр) 6,67; Е.Левицкая (Кр) 6,46; Е.Халютин (М-Чл) 6,43; М.Бучельникова (Ект) 6,26; Т.Акмухамедова (Блгв) 6,25; П.Юрченко (М-Л.о.) 6,25.

**Тройной** (25): Е.Конева (Кр-Хб) 14,32; О.Тихонова (М-Влг) 13,89; Н.Алексеева (М-Влд) 13,82; О.Забара (Кр-Мк) 13,73; В.Семашко (СПб) 13,62; Н.Евдокимова (Кз) 13,45; А.Потапова (Влг) 13,39; В.Максимчук (М) 13,33.

**Ядро** (24): Е.Соловьева (М.о.-Чл) 18,00; О.Свиридова (Хб) 17,87; И.Кириченко (Ир) 17,85; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,77; А.Подольская (М) 17,24 (в кв. 17,25); В.Кунова (М.о.-Р/Д) 17,22; А.Бугакова (М) 17,21; Н.Тронева (Кр) 16,86. ♦



Екатерина Конева



Анжелика Сидорова



# Чемпионат мира в помещении

Финиш бега на 60 м



## ПОРТЛЕНД (17–20.03)

### Мужчины

**60 м (18):** Т.Бромелл (США) 6,47; А.Пауэлл (Ям) 6,50; Р.Гиттенс (Барб) 6,51; Си Женье (КНР) 6,53; Су Бинтянь (КНР) 6,54; М.Роджерс (США) 6,54; М.Брэйси (США) 6,56; К.Коллинз (С.Кт) 6,56.

**Полуфиналы (2+2):** 1. Т.Бромелл (США) 6,53; Р.Гиттенс (Барб) 6,53; Й.Кирию (Яп) 6,56; В.Коффи (К-Д) 6,63; А.Адамс (С.Кт) 6,66; Р.Соррилло (Трин) 6,68; Х.Паулина (Нид) 6,73; Д.Дасаолу (Вбр) дискв.

2. К.Коллинз (С.Кт) 6,49; М.Роджерс (США) 6,51; Си Женье (КНР) 6,55; К.Хаймен (Кайм) 6,61; Б.Ортелано (Исп) 6,63; Г.Мвумвуре (Зимб) 6,68; Р.Ольшевский (Пол) 6,71; А.Гриффит (Баг) 6,71.

3. А.Пауэлл (Ям) 6,44; Су Бинтянь (КНР) 6,50; М.Брэйси (США) 6,54; Б.Эджомал (Кан) 6,60; Э.Робертсон (Вбр) 6,61; Ч.Уолш (Антг) 6,61; Э.Крей (Флп) 6,67; А.Мохамед (С-Ар) 6,68.

**Забег** (В следующий круг выходили 3 первых из каждого забега и 3 лучших по времени. Далее будут указываться сокращенно – 3+3.): 1. К.Коллинз (С.Кт) 6,56; Р.Гиттенс (Барб) 6,61; Ч.Уолш (Антг) 6,66; К.Хаймен (Кайм) 6,67; Э.Ого-Огене (Ниг) 6,75; Я.Волко (Слвк) 6,80; Р.Телтулл (Пал) 6,94; С.Филимон (Тнг) 7,08.

2. Д.Дасаолу (Вбр) 6,59; Г.Мвумвуре (Зимб) 6,68; Р.Ольшевский (Пол) 6,71; А.Сисай (С-Л) 7,01; Д.Шиненбайар (Монг) 7,02; Д.Китунгва (Конго) дискв.

3. Т.Бромелл (США) 6,57; Э.Крей (Флп) 6,64; Х.Паулина (Нид) 6,73; Д.Уэш (Гаит) 6,77; А.Мартинес (Перу) 6,84; Д.Моррис (Монс) 6,85; Я.Даллай (Кмрс) 7,29; Ш.Санитоа (З.См) 7,37.

4. Су Бинтянь (КНР) 6,64; А.Мохамед (С-Ар) 6,64; Э.Робертсон (Вбр) 6,66; О.Роуз (Шв) 6,69; К.Нашимен-то (Порт) 6,71; А.Абдуллах-Исванди (Индз) 6,77; М.Эдвард (Пнм) 6,78; Я.Мартинес (Дм.Р) 6,83.

5. А.Пауэлл (Ям) 6,44; Си Женье (КНР) 6,55; А.Гриффит (Баг) 6,65; Ч.Мартина (Нид) 6,67; Д.Додсон



Павел Маслак



Борис Бериян

(Сам) 6,76; Б.Касинда (Замб) 6,80; Р.Паласиос (Гонд) 6,81; С.Маценьва (Свз) 6,95.

6. М.Роджерс (США) 6,57; Б.Ортелано (Исп) 6,63; В.Коффи (К-Д) 6,64; Б.Эджомал (Кан) 6,67; Г.Кобеане (Бурк) 6,80; Ш.Гилл (Блз) 6,99; Х.Касерес (Прг) 7,05; С.Аун (Пак) 7,16.

7. М.Брэйси (США) 6,57; Й.Кирию (Яп) 6,59; Р.Соррилло (Трин) 6,64; А.Адамс (С.Кт) 6,65; А.Родригес (Исп) 6,74; Х.Ишан (Ш-Л) 6,81; А.Харрис (Г-на) 6,82; Э.Конде (Гвин) 7,37.

Н.Бренес (К-Р) 46,49; К.Клемонс (США) 46,91.

2. П.Маслак (Чех) 45,71; А.Харун (Кат) 45,71; Л.Гордон (Трин) 46,03; Я.Кан (Турц) 46,82; А.Расселл (Баг) 47,07; Ф.Данкли (Ям) 47,13.

**Забег** (2+2): 1. Д.Лендор (Трин) 46,38; Б.Мвереса (Кен) 46,44; К.Клемонс (США) 46,66; А.Расселл (Баг) 46,66; Д.Эрасо (Салв) 49,66.

2. Л.Гордон (Трин) 46,72; Ф.Данкли (Ям) 46,83; Л.Буа (Исп) 46,86; Ф.Осей (Кан) 47,00; Г.Куэста (Дм.Р) 48,46.

3. Б.Таплин (Грнд) 46,24; Я.Кан (Турц) 46,82; Р.Чеймберз (Ям) 47,07; М.Ниит (Эст) 47,39; А.Браво (Вен) 47,63; Э.Дасор (Гана) 47,86.

4. А.Харун (Кат) 46,15; Н.Бренес (К-Р) 46,92; Ч.Окези (Ниг) 47,05; Б.Алтинташ (Турц) 47,21; К.Ефремов (Мкд) 50,28; В.Норвуд (США) дискв.

5. П.Маслак (Чех) 46,57; Л.Янежич (Слов) 46,79; Л.Боневасиа (Нид) 47,48; П.Хаззард (Грнд) 47,61; М.Бойно (Пнг) 49,81. М.Мэтью (Баг) дискв.

**800 м (19):** Б.Бериан (США) 1.45,83; А.Гакеме (Бур) 1.46,65; Э.Совински (США) 1.47,22; М.Аман (Эф) 1.47,97; М.Балла (Кат) 1.48,31; М.Смаили (Мар) 1.52,32.



Мэттью Сентровитц (в центре) победил на дистанции 1500 м

**400 м (19):** П.Маслак (Чех) 45,44; А.Харун (Кат) 45,59; Д.Лендор (Трин) 46,17; Б.Таплин (Грнд) 46,56; Б.Мвереса (Кен) 46,86; Л.Гордон (Трин) 47,62.

**Полуфиналы (4):** 1. Б.Таплин (Грнд) 45,38; Д.Лендор (Трин) 46,23; Б.Мвереса (Кен) 46,33;

**Забег** (1+3): 1. М.Смаили (Мар) 1.52,16; Э.Кембой (Кен) 1.52,39; А.Де-Арриба (Исп) 1.52,60; П.Мойя (Андр) 1.54,19; В.Харайданеш (Афг) 1.57,36.

2. А.Гакеме (Бур) 1.48,09; Б.Бериан (США) 1.48,55; Д.Мутаи (Кен) 1.48,70; А.Крамер (Шв) 1.49,46; Д.Андухар (Исп) 1.49,49.

**Финиш бега на 3000 м.  
Справа – Йомиф Кеджелча**



2. А.Сулейман (Джиб) 3.41,04; К.О'Хэр (Вбр) 3.41,09; Р.Эндрюс (США) 3.41,21; А.Воте (Эф) 3.41,25; В.Кибет (Кен) 3.41,42; Н.Уиллис (Н.З) 3.41,53; М.Алкала (Исп) 3.42,02; Э.Родригес (Нкрг) 3.58,37.

**3000 м (20): Й.Кеджелча (Эф) 7.57,21; Р.Хилл (США) 7.57,39; О.Чоге (Кен) 7.57,43; А.Игуидер (Мар) 7.58,04; К.Ндику (Кен) 7.58,81; Л.Эммануэль (Вбр) 8.00,70; П.Челимо (США) 8.00,76; И.Козч (Кен) 8.01,70; М.Ахмед (Кан) 8.07,96; Ю.Хисс-Бачир (Джиб) 8.08,87; Б.Робинсон (Авсл) 8.11,11; Й.Аламирив (Эф) 8.12,54.**

**Забег (4+4): 1. Й.Кеджелча (Эф) 7.51,01; О.Чоге (Кен) 7.51,77; Ю.Хисс-Бачир (Джиб) 7.52,08; Р.Хилл (США) 7.52,13; Б.Робинсон (Авсл) 7.53,51; К.Левинс (Кан) 7.54,81; Т.Фаррелл (Вбр) 7.59,77; К.Кемпбелл (Ям) 8.00,22; А.Киштабеков (Кирг) 8.44,77.**

2. А.Игуидер (Мар) 7.51,65; И.Козч (Кен) 7.52,64; П.Челимо (США) 7.53,00; Л.Эммануэль (Вбр) 7.53,18; К.Ндику (Кен) 7.53,21; Й.Аламирив (Эф) 7.53,65; М.Ахмед (Кан) 7.53,66; К.Бирмингем (Авсл) 7.54,51; В.Гарсиа (Исп) 8.25,62.

**60 м с/б (20): О.Маклауд (Ям) 7,41; П.Мартини-Лагард (Фр) 7,46; Д.Баску (Фр) 7,48; Д.Итон (США) 7,50; С.Адамс (США) 7,64; Б.Байи (Венг) 7,65; Э.Лаветт (Вирг) 7,75; Ш.Братуэйт (Барб) 7,88.**

**Полуфиналы (4): 1. П.Мартини-Лагард (Фр) 7,52; Д.Итон (США) 7,52; Ш.Братуэйт (Барб) 7,64; Э.Лаветт (Вирг) 7,69; И.Контрерас (Исп) 7,71; Ф.Дос-Сантос (Бр) 7,76; К.Дувалидис (Гр) 7,79; Си Вэньцзунь (КНР) 7,90.**

2. О.Маклауд (Ям) 7,52; Д.Баску (Фр) 7,63; Б.Байи (Венг) 7,64; С.Адамс (США) 7,65; Й.О'Фаррилл (Куба) 7,67; Л.Кларк (Вбр) 7,69; М.Томас (Трин) 7,72; А.Мартинсен (Дан) 7,75.

**Забег (3+4): 1. Э.Лаветт (Вирг) 7,63; Д.Итон (США) 7,66; Б.Байи (Венг) 7,73; А.Алкана (ЮАР) 7,76; Б.Пенья (Швцр) 7,87; М.Фогель (Герм) 7,91; А.Шаматрин (Укр) 7,95.**

2. О.Маклауд (Ям) 7,58; Й.О'Фаррилл (Куба) 7,69; А.Мартинсен (Дан) 7,74; Л.Кларк (Вбр) 7,74; М.Лынша (Блр) 7,77; Д.Бохенек (Пол) 7,86; Ж.Де-Оливейра (Бр) 7,99.

3. Д.Баску (Фр) 7,58; И.Контрерас (Исп) 7,69; К.Дувалидис (Гр) 7,74; Си Вэньцзунь (КНР) 7,74; Ф.Дос-Сантос (Бр) 7,76; М.Дембеле (Сен) 7,99.

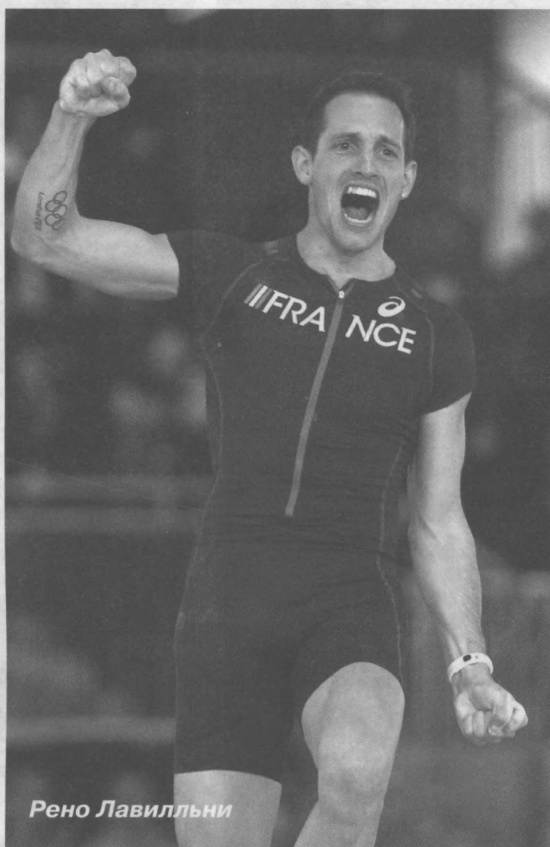
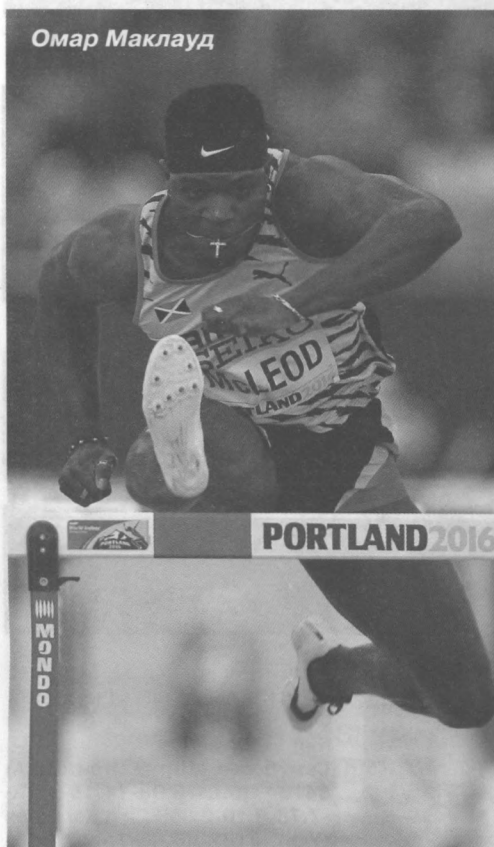
4. П.Мартини-Лагард (Фр) 7,48; С.Адамс (США) 7,68; Ш.Братуэйт (Барб) 7,68; М.Томас (Трин) 7,72; Й.Портиллья (Куба) 7,77; С.Копанайко (Укр) 7,77; Н.Тевенино (ФПл) 8,84.

**4x400 м (20): 1. США (К.Клемонс, К.Смит, К.Гистинг, В.Норвуд) 3.02,45; 2. Багамские О-ва (М.Мэтью, А.Расселл, Ш.Харт, К.Браун) 3.04,75; 3. Тринидад и Тобаго (Д.Соломон, Л.Гордон, Э.Аллейн-Форт, Д.Лендор) 3.05,51; 4. Ямайка (Р.Чеймберз, Д.Хайатт, Д.Гайе, Ф.Данкли) 3.06,02; 5. Нигерия (Н.Акву, Ч.Окези, А.Онакоя, С.Огеневеба) 3.08,55; 6. Бельгия (Д.Борле, Д.Борле, Р.Вандербемден, С.Борли) 3.09,71.**

**Забег (2+2): 1. Бельгия (Д.Борле, Д.Борле, Р.Вандербемден, С.Борли) 3.07,39; Багамские О-ва (М.Мэтью, Ш.Харт, Э.Райли, К.Браун) 3.07,55; Тринидад (Р.Соррилло, Д.Соломон, Э.Аллейн-Форт, М.Седенио) 3.07,83; ЮАР (Т.Фора, О.Могаване, Й.Зевингер, Ш.Де-Ягер) 3.08,45.**

2. США (Э.Бэйли, К.Смит, К.Гистинг, П.Фини) -3.05,41; Ямайка (Р.Чеймберз, Д.Хайатт, Д.Гайе, Н.Аллен) -3.07,30; Нигерия (Ч.Оке-

**Омар Маклауд**



**Рено Лавилльни**

3. М.Балла (Кат) 1.47,61; М.Аман (Эф) 1.48,02; Э.Совински (США) 1.48,11; Т.Михаэлс (Кипр) 1.51,36; Б.Эте (Мон) 1.52,23.

**1500 м (20): М.Сентровитц (США) 3.44,22; Я.Голуша (Чех) 3.44,30; Н.Уиллис (Н.З) 3.44,37; Р.Эндрюс (США) 3.44,77; Д.Волде (Эф) 3.44,81; А.Воте (Эф) 3.44,86; В.Кибет (Кен) 3.45,17; К.О'Хэр (Вбр) 3.46,50; А.Сулейман (Джиб) 3.53,69.**

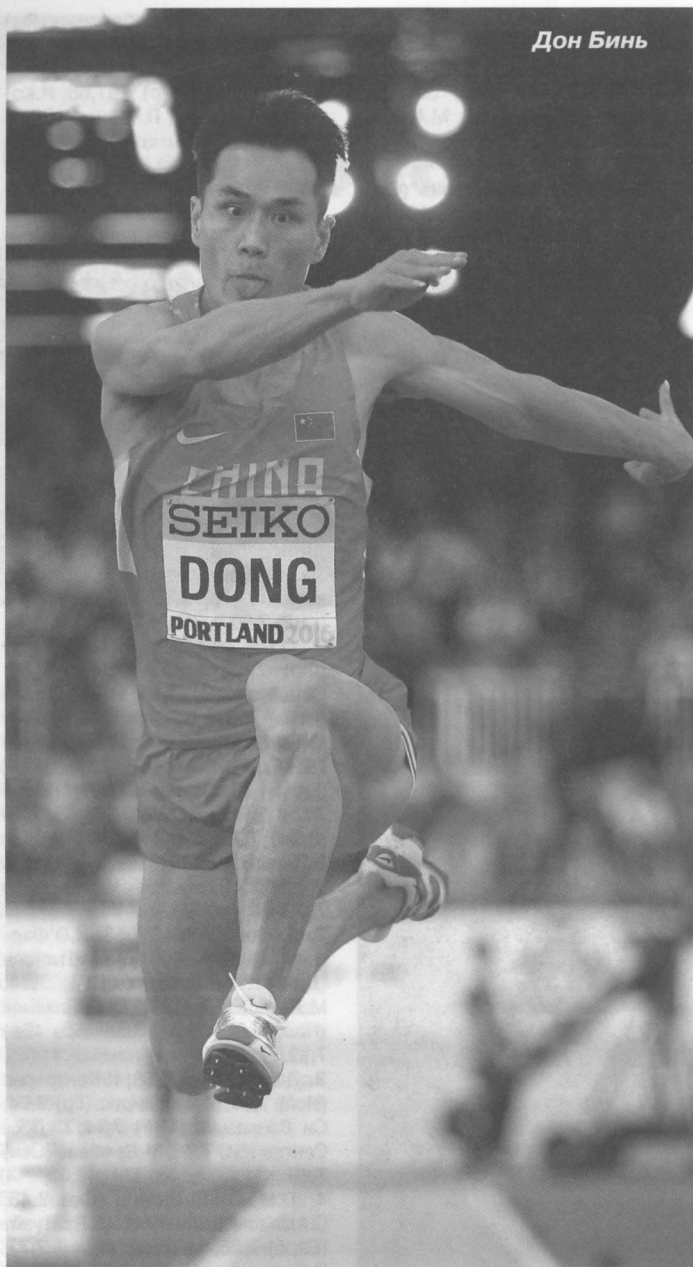
**Забег (3+3): 1. М.Сентровитц (США) 3.47,15; Д.Волде (Эф) 3.47,24; Я.Голуша (Чех) 3.47,62; И.Лопес (Чили) 3.48,63; Ч.Грайс (Вбр) 3.49,03; Б.Бирген (Кен) 3.49,35.**

**Джанмарко Тамбери**





Дон Бинь



зи, Н.Акву, А.Онакоя, И.Салиху) - 3.07,98.

**Высота (19):** Д.Тамбери (Ит) 2,36; Р.Грабж (Вбр) 2,33; Э.Кайнард (США) 2,33; М.Баршим (Кат) 2,29; К.Баниотис (Гр) 2,29; Чжан Гуовэй (КНР) 2,29; А.Проценко (Укр) 2,29; К.Бейкер (Вбр) 2,29; М.Фассинотти (Ит) 2,25; Д.Томас (Баг) 2,25; Д.Уилсон (Баг) 2,20; Р.Робертсон (США) 2,20.

**Шест (17):** Р.Лавилльни (Фр) 6,02; С.Кендрикс (США) 5,80; П.Лисек (Пол) 5,75; Ш.Барбер (Кан) 5,75; Я.Кудличка (Чех) 5,75; Р.Собера (Пол) 5,65; К.Филиппидис (Гр) 5,65; М.Арнольд (США) 5,65; М.Бальнер (Чех) 5,55; К.Паэх (Герм) 5,55; С.Ямамото (Яп) 5,55; Т.Браз (Бр) 5,55; Ж.Клавьер (Фр) 5,55; А.Дутра (Бр) 5,40.

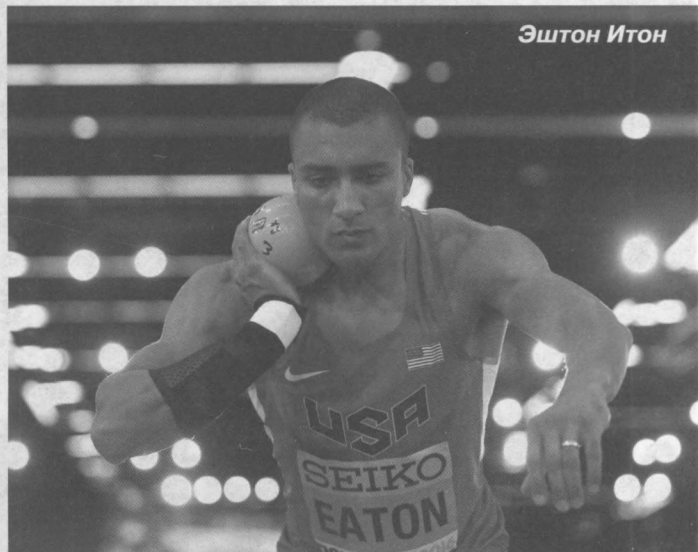
**Длина (20):** М.Денди (США) 8,26; Ф.Лапьер (Авсл) 8,25; Хуан Чанжу (КНР) 8,21; Д.Хендерсон (США) 8,19; Р.Самааи (ЮАР) 8,18; Д.Брамбл (Вбр) 8,14; Э.Ла-

са (Уруг) 7,94; Ван Цзианань (КНР) 7,93; К.Гоми (Фр) 7,88; Р.Юшка (Чех) 7,88; И.Отунье (ТКО) 7,40; Й.Сугаи (Яп) 7,35; К.Брилл (Арб) 7,25; Т.Хупер (Тайв) 0.

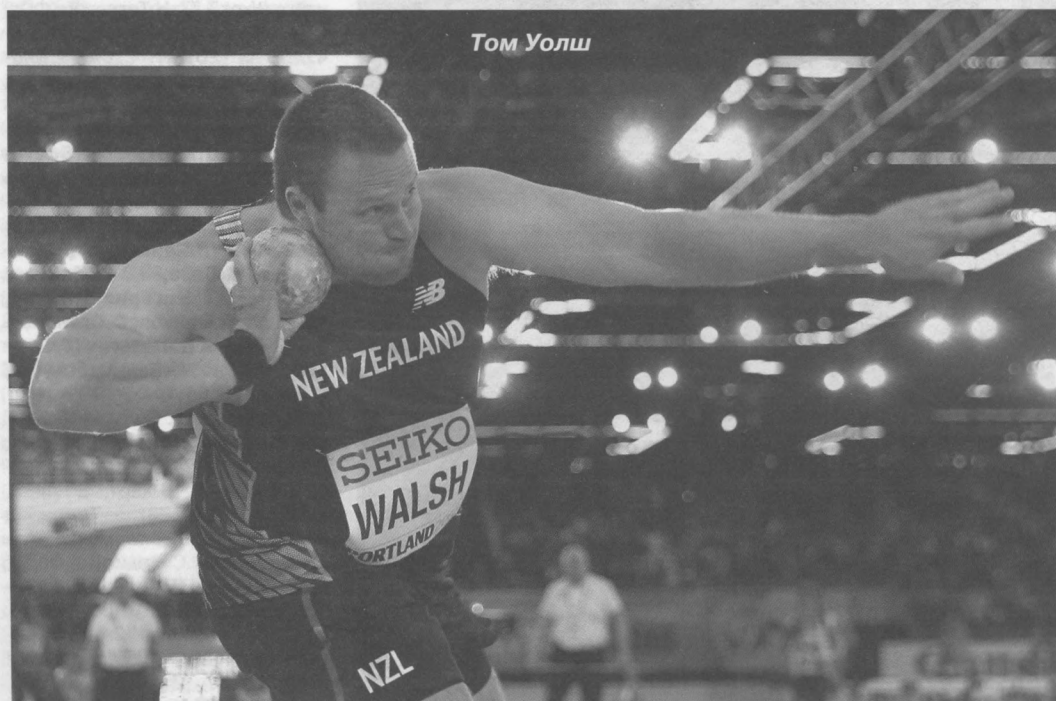
**Тройной (19):** Дон Бинь (КНР) 17,33; М.Гесс (Герм) 17,14; Б.Компаоре (Фр) 17,09; Н.Эвора (Порт) 16,89; О.Крэддок (США) 16,87; Т.Оке (Ниг) 16,73; П.Торрихос (Исп) 16,67; Н.Бабаев (Азб) 16,43; Х.Корреа (Фр) 16,30; М.Опря (Рум) 16,27; К.Бернард (США) 16,15; А.Джордан (США) 16,11; Д.Драк (Мврк) 16,04; О.Оламигоке (Ниг) 15,94; Р.Валиев (Каз) 15,54; Й.Дуранона (Дмн) 15,27.

**Ядро (18):** Т.Уолш (Н.З) 21,78; А.Гаг (Рум) 20,89; Ф.Михалевич (Хорв) 20,87; К.Буковецкий (Пол) 20,53; Д.Джоунс (США) 20,31; Г.Лауро (Арг) 20,24; Т.Недоу (Кан) 20,23; Т.Дам (Герм) 20,22; Д.Гилл (Н.З) 19,93; К.Тобалина (Исп) 19,86; Б.Вивас (Исп) 19,85; С.Нозиа (Ниг) 19,84; М.Ахмед (Егип) 19,81; М.Ха-

Эштон Итон



Том Уолш



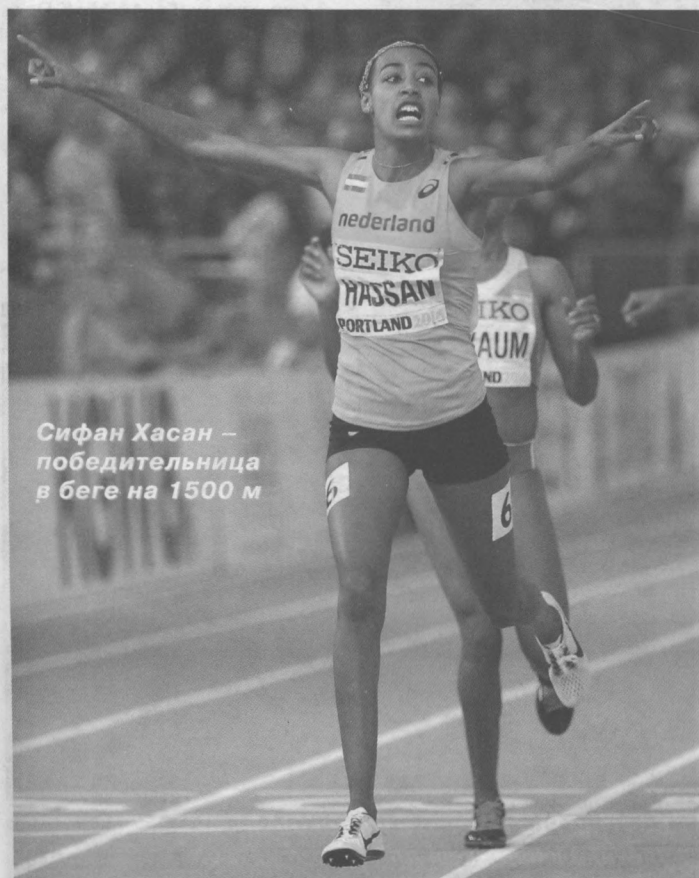
ратик (Пол) 19,48; Б.Бертемес (Люкс) 19,48; Т.Станек (Чех) 19,46; Ф.Элемба (Конг) 19,34; Д.Романи (Бр) 18,50; К.Робертс (США) 17,94.

**Семиборье (19):** Э.Итон (США) 6470 (6,81-8,08-14,16-1,99-7,78-5,10-2.35,22); А.Касьянов (Укр) 6182 (6,86-7,49-14,53-1,99-7,91-4,90-2.39,64); М.Брюггер (Герм) 6126 (7,15-7,30-14,47-2,05-8,24-5,10-2.34,10); К.Бич (США) 6118 (7,04-7,65-13,12-2,02-8,45-5,00-2.29,04); А.Хелселет (Чех) 6003 (7,05-7,19-14,96-2,02-8,04-4,90-2.45,06); К.Феликс (Грнд) 5986 (7,00-7,45-15,02-2,11-8,34-4,50-2.44,23); Т.Новак (Герм) 5832 (7,18-6,92-14,31-1,99-8,21-4,90-2.40,57); Ж.Лельевр (Фр) 5769 (7,02-7,14-14,04-1,87-8,24-4,60-2.36,15); С.Ремедиош (Порт) 5733 (6,93-7,16-13,48-1,93-8,13-4,60-2.46,92); П.Олсон (Шв) 5697 (7,17-6,99-13,92-1,93-8,25-4,80-2.43,85). Х.Уренья (Исп) сошел.

Финиш бега на 60 м



Франсис Нийонсаба – золото в беге на 800 м



Сифан Хасан –  
победительница  
в беге на 1500 м

#### Женщины

60 м (19): Б.Пьер (США) 7,02; Д.Скипперс (Нид) 7,04; Э.Томпсон (Ям) 7,06; М.Айи (Трин) 7,11; А.Филип (Вбр) 7,14; Т.Боуи (США) 7,14; М.Та-Лу (К-Д) 7,29. Д.Ашер-Смит (Вбр) н/я.

Полуфиналы (2+2): 1. Б.Пьер (США) 7,06; Д.Ашер-Смит (Вбр) 7,11; Д.Самуэль (Нид) 7,16; К.Баптист (Трин) 7,16; Т.Пинто (Герм) 7,22; О.Повх (Укр) 7,27; М.Попович (Пол) 7,34. Г.Хупер (Ит) н/я.

2. М.Айи (Трин) 7,09; Т.Боуи (США) 7,11; М.Та-Лу (К-Д) 7,15; С.Фейси

(Ям) 7,21; Т.Харриген (БВрг) 7,23; К.Эммануэль (Кан) 7,23; М.Михалинец (Слов) 7,34; Ш.Бутцек (Герм) 7,45.

3. Э.Томпсон (Ям) 7,04; Д.Скипперс (Нид) 7,08; А.Филип (Вбр) 7,13; Р.Сантуш (Бр) 7,20; А.Тенорио (Экв) 7,21; Вэй Йонли (КНР) 7,28; Л.Джоунс (Вирг) 7,33; Д.Чанд (Инд) 7,62.

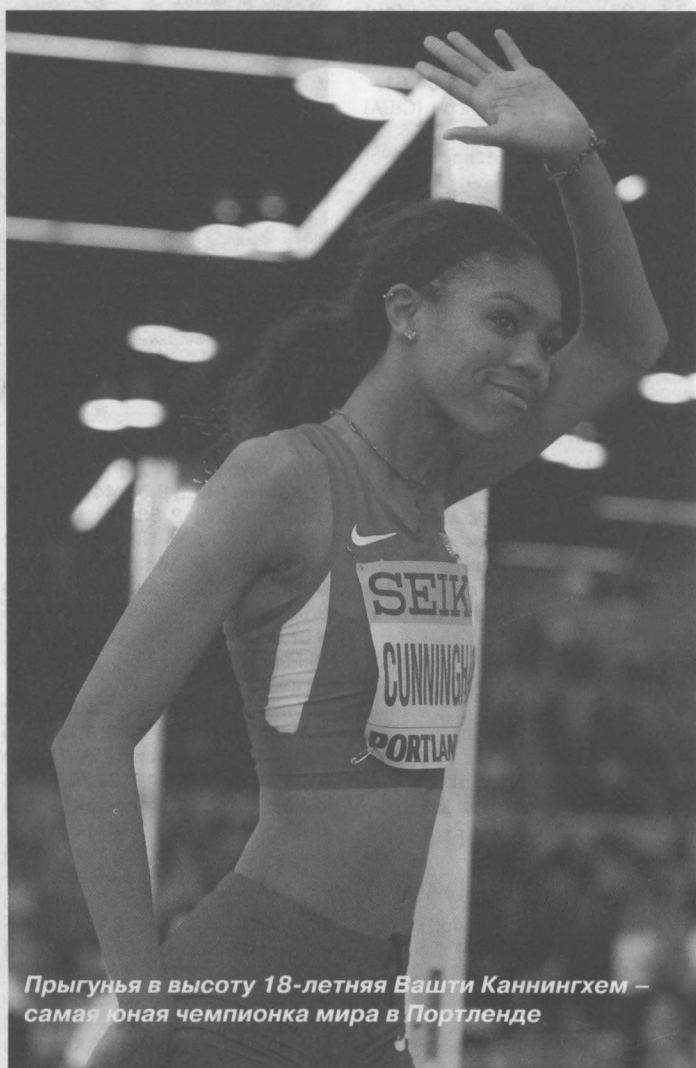
Забег (3+6): 1. Э.Томпсон (Ям) 7,09; А.Филип (Вбр) 7,18; К.Баптист (Трин) 7,20; Ф.Овусу-Эйджи-пон (Гана) 7,36; А.Форкашевич (Пол) 7,45; Э.Эмбони (Мад) 7,65; М.Кресс (Марш) 8,51.

2. Д.Скипперс (Нид) 7,13; Т.Боуи (США) 7,15; Л.Джоунс (Вирг) 7,27; Вэй Йонли (КНР) 7,31; А.Гуэнон (К-Д) 7,50; Ф.Куту-Акои (Либ) 7,56; Ш.Вингфилд (Млт) 7,63.

3. Т.Пинто (Герм) 7,19; С.Фейси (Ям) 7,20; К.Эммануэль (Кан) 7,23; О.Повх (Укр) 7,29; Э.Маршалл (Барб) 7,38; Юань Цици (КНР) 7,48; П.Таеа (Кук) 7,95; З.Сапон (СМар) 8,70.

4. М.Айи (Трин) 7,09; Д.Ашер-Смит (Вбр) 7,12; Г.Хупер (Ит) 7,29; М.Попович-Драпала (Пол) 7,32; Т.Гейтер (Баг) 7,41; В.Зябкина (Каз) 7,47; И.Лои (Мко) 7,83; К.Абулджадайл (С-Ар) 9,48.

5. М.Та-Лу (К-Д) 7,17; Д.Самуэль (Нид) 7,19; А.Тенорио (Экв) 7,24; Т.Харриген (БВрг) 7,30; Д.Чанд (Инд) 7,30; А.Нгуйен



Прыгунья в высоту 18-летняя Вашти Каннингхем –  
самая юная чемпионка мира в Портленде



(Венг) 7,46; А.Сбайту (Лвн) 7,78.

**6. Б.Пьер (США) 7,07; Р.Сантуш (Бр) 7,21; М.Михалинец (Слов) 7,28; Ш.Бутцек (Герм) 7,35; К.Захи (Фр) 7,36; А.Он-Ки (Г-К) 7,54; В.Мередова (Турк) 7,89.**

**400 м (19): К.Адекоя (Бахр) 51,45; Э.Спенсер (США) 51,72; К.Хэйс (США) 51,76; С.Макферсон (Ям) 52,20; Ю.Свети (Пол) 52,46; И.Путалова (Слвк) 54,39.**

**Полуфиналы (3): 1. Э.Спенсер (США) 52,39; Ю.Свети (Пол) 53,00; И.Путалова (Слвк) 53,13; Б.Разор (Рум) 53,34; Л.Де-Витте (Нид) 53,35; С.Эдвардс (Антг) 54,67.**

**2. К.Адекоя (Бахр) 51,47; К.Хэйс (США) 51,54; С.Макферсон (Ям) 51,91; М.Кабанге (Замб) 52,68; М.Голуб (Пол) 52,73; Г.Клакстон (П-Р) 53,67.**

**Забег (2+4): 1. К.Адекоя (Бахр) 52,27; С.Макферсон (Ям) 52,56; М.Кабанге (Замб) 52,72; С.Эдвардс (Антг) 53,70; А.Шароян (Арм) 55,13. 2. Э.Спенсер (США) 52,96; Л.Де-Витте (Нид) 53,19; Г.Клакстон (П-Р) 53,97; К.Франсиско (Гуам) 60,08.**

**3. Ю.Свети (Пол) 54,25; И.Путалова (Слвк) 54,53; Э.Келли (БВрг) 54,95; Х.Гордон (Ям) сошла.**

**4. К.Хэйс (США) 52,98; М.Голуб (Пол) 53,15; Б.Разор (Рум) 53,27; Д.Данте (Мали) 55,76; Т.Герунга (Нам) дискв.**

**800 м (20): Ф.Нийонсаба (Бур) 2.00,01; Э.Уилсон (США) 2.00,27; М.Вамбуи (Кен) 2.00,44; Л.Рослер (США) 2.00,80; А.Хинриксдоттир (Исл) 2.02,58; Х.Алему (Эф) 2.04,61.**

**Забег (1+3): 1. Э.Уилсон (США) 2.00,61; М.Вамбуи (Кен) 2.00,68; А.Хинриксдоттир (Исл) 2.01,96; Х.Алему (Эф) 2.02,34; А.Ткачук (Укр) 2.02,60.**

**2. Ф.Нийонсаба (Бур) 2.02,37; Л.Шарп (Вбр) 2.02,75; Л.Линдх (Шв) 2.03,44; Х.Хинне (Норв) 2.03,96; М.Аккауи (Мар) 2.04,00; Л.Вельвере (Латв) 2.05,20.**

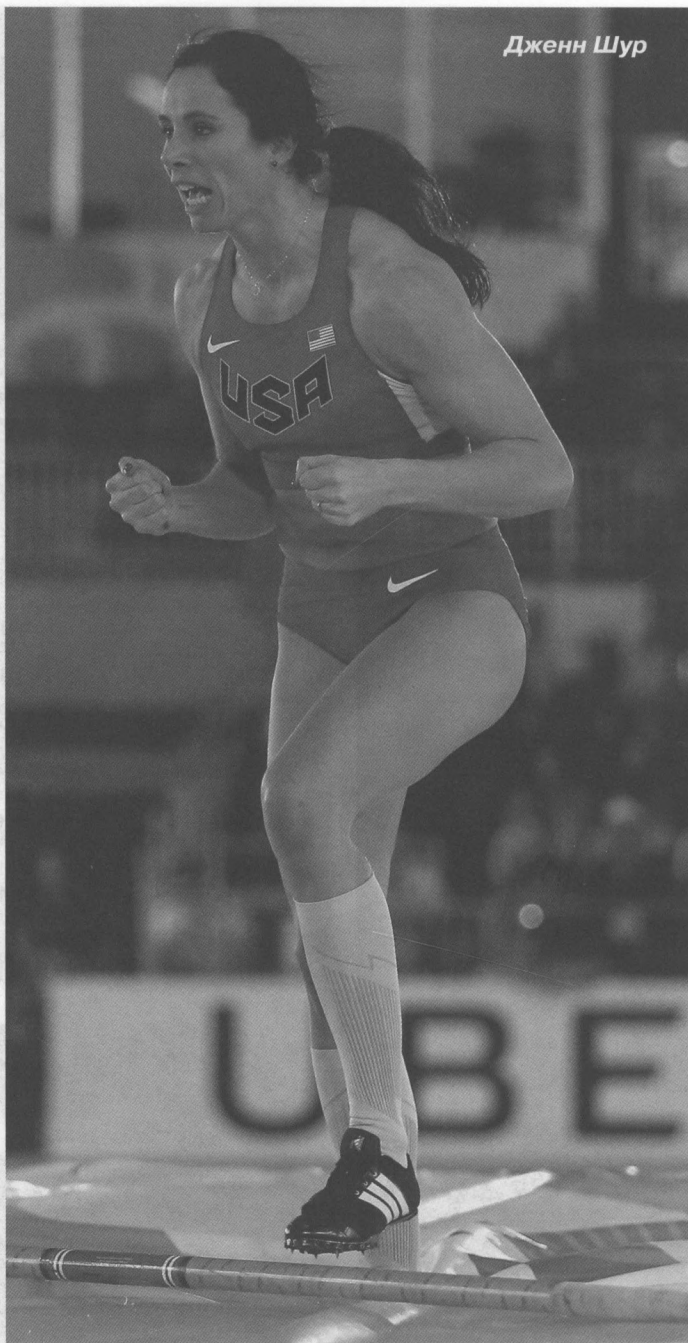
**3. Л.Рослер (США) 2.04,38; Т.Ассефа (Эф) 2.04,55; К.Геринг (Герм) 2.05,39; А.Трейси (Вбр) 2.07,05; Р.Альманса (Куба) 2.08,07; Н.Гул (Ям) 2.08,23.**

**1500 м (19): С.Хассан (Нид) 4.04,96; Д.Сеяум (Эф) 4.05,30; Г.Цегай (Эф) 4.05,71; А.Эмбайе (Эф) 4.09,37; Б.Мартинес (США) 4.09,57; М.Дункан (Авсл) 4.09,69; Р.Плис (Пол) 4.10,14; В.Лагат (Кен) 4.10,45; Д.Урбаник (Пол) 4.12,59.**

**Забег (3+3): 1. Д.Сеяум (Эф) 4.09,05; А.Эмбайе (Эф) 4.09,43; Б.Мартинес (США) 4.09,75; Р.Плис (Пол) 4.10,44; В.Лагат (Кен) 4.10,77; Р.Аррафи (Мар) 4.10,82; К.Маки (Чех) 4.11,28; С.Лахти (Шв) 4.11,68; Р.Галлиган (Ирл) 4.16,84; Н.Сифуэнтес (Кан) 4.17,24.**

**2. С.Хассан (Нид) 4.07,28; Г.Цегай (Эф) 4.07,98; Д.Урбаник (Пол) 4.09,41; М.Дункан (Авсл) 4.10,40; Г.Стаффорд (Кан) 4.11,46; К.Макджи (США) 4.11,62; К.Бобочел (Рум) 4.12,38; Л.Гера (Алб) 4.16,12; Б.Нишимве (Руан) 4.19,39; Т.Армуш (Иорд) 4.37,61.**

**3000 м (20): Г.Диббаба (Эф) 8.47,43; М.Дефар (Эф) 8.54,26;**



Дженн Шур

**3. К.Харрисон (США) 7,81; А.Иванчевич (Хорв) 7,91; А.Уайт (Кан) 8,09; Ф.Дос Сантос (Бр) 8,28; М.Томич (Слов) 8,33; Л.Козак (Венг) 8,46.**

**4x400 м (20): 1. США (Н.Хейстингз, К.Хэйс, К.Около, Э.Спенсер) 3.26,38; 2. Польша (Э.Птак, М.Голуб, М.Гожковская, Ю.Свети) 3.31,15; 3. Румыния (А.Пастор, М.Лаврич, А.Миклош, Б.Разор) 3.31,51; 4. Нигерия (М.Бангбос, Р.Джордж, Т.Джемесон, Б.Бенджамин) 3.34,03; 5. Украина (А.Лебедь, О.Бибик, А.Брызгина, Д.Коба) 3.40,42. Ямайка сошла.**

**Высота (20): В.Каннингхем (США) 1,96; Р.Бейтия (Исп) 1,96; К.Личвинко (Пол) 1,96; А.Пальшите (Литв) 1,96; Л.Спенсер (С-Лс) 1,93; С.Скоог (Шв) 1,93; А.Трост (Ит) 1,93; Э.Кинсей (Шв) 1,93; Д.Амата (Ниг) 1,89; Л.Лабис (Сейш) 1,89; И.Пули (Вбр) 1,89.**

**Шест (17): Д.Шур (США) 4,90; С.Моррис (США) 4,85; Е.Стефаниди (Гр) 4,80; Н.Бюхлер (Швцр) 4,80; Э.Маккартни (Н.З) 4,70; Н.Кирьякопулу (Гр) 4,60; Ф.Мурер (Бр) 4,60; Р.Малацова (Чех) 4,50. М.Онофре (Порт) 0.**

**Длина (18): Б.Риз (США) 7,22; И.Шпанович (Серб) 7,07; Л.Уген (Вбр) 6,93; Д.Делоач (США) 6,89; Б.Страттон (Авсл) 6,75; А.Вестер (Герм) 6,67; К.Балта (Эст) 6,60; Ш.Проктор (Вбр) 6,57; А.Мирончик (Блр) 6,56; А.Ротару (Рум) 6,45; Ч.Джанеш (Авсл) 6,38; К.Штольц (Герм) 6,37; Д.Савьерс (Вбр) 6,31; Х.Сагния (Шв) 6,08. К.Каи (Яп), Э.Мартинс (Бр) 0.**

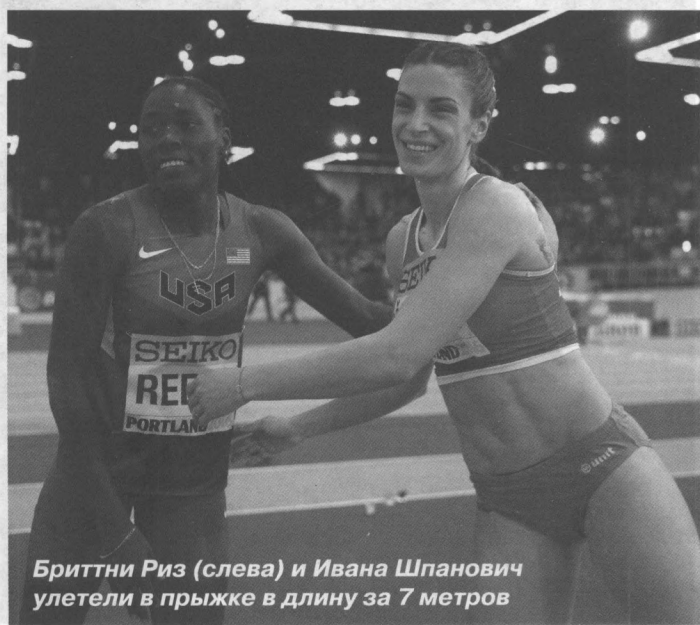
**Тройной (19): Ю.Рохас (Вен) 14,41; К.Гирш (Герм) 14,30; П.Папахристу (Гр) 14,15; К.Ордж (США) 14,14; Е.Пантурою (Рум) 14,11; К.Макела (Финл) 14,07; Ж.Ассани (Фр) 14,07; Ш.Томас (Ям) 13,95; К.Коста (Бр) 13,94; К.Эплс (США) 13,68; А.Пелетейро (Исп) 13,59; К.Тома (Рум) 13,31; И.Васьяковская (Блр) 13,28; С.Нигард (Финл) 13,21. А.Александр (Трин) 0.**

**Ш.Рабури (США) 8.55,55; М.Костер (Нид) 8.56,44; Э.Дагостино (США) 8.58,40; С.Туэлл (Вбр) 9.00,38; Б.Сайна (Кен) 9.01,86; Б.Десален (ОАЭ) 9.03,30; Д.О'Коннелл (Кан) 9.05,71; Н.Чепквемой (Кен) 9.07,63; С.Куделич (Блр) 9.17,45; Ш.Рейд (Кан) 9.19,67; Д.Моултри (Вбр) 9.29,10.**

**60 м с/б (18): Н.Али (США) 7,81; Б.Роллинс (США) 7,82; Т.Портер (Вбр) 7,90; А.Иванчевич (Хорв) 7,95; А.Уайт (Кан) 7,99; А.Талай (Блр) 8,00; С.Соломон (Вбр) 8,29; К.Харрисон (США) 8,87.**

**Забег (2+2): 1. Б.Роллинс (США) 7,82; А.Талай (Блр) 7,96; С.Соломон (Вбр) 8,04; М.Дженнеке (Авсл) 8,10; П.Сеймур (Баг) 8,15; Ву Шунцзяо (КНР) 8,18; С.Скарлетт (Ям) 8,37.**

**2. Н.Али (США) 7,91; Т.Портер (Вбр) 8,00; А.Плотичина (Укр) 8,09; С.Бендрат (Авст) 8,25; Г.Керекеш (Венг) 8,37; Д.Уильямс (Ям) сошла.**



Бриттни Риз (слева) и Ивана Шпанович улетели в прыжке в длину за 7 метров



Мишель Картер (слева)  
и Валери Адамс



Брианне Тайсон-Итон

Ядро (19): М.Картер (США) 20,21; А.Мартон (Венг) 19,33; В.Адамс (Н.З) 19,25; К.Борел (Трин) 18,38; Д.Камарена-Уильямс (США) 18,17; Р.Мавродиева (Болг) 18,00; Л.Урбаняк (Герм) 17,91; Гао Ян (КНР) 17,67; А.Дубицкая (Блр) 17,45; Бянь Ка (КНР) 17,34; К.Роза (Ит) 17,10.  
Пятиборье (18): Б.Тайсон-Итон (Кан) 4881 (8,04-1,85-13,70-6,42-2.09,99); А.Мохнюк (Укр) 4847 (8,11-1,85-15,01-6,66-2.23,19); А.Федорова (Укр) 4770 (8,27-1,85-15,44-6,33-2.20,42); Б.Нваба (США) 4661

(8,43-1,82-15,00-5,84-2.10,07); Д.Фаркаш (Венг) 4656 (8,56-1,85-14,54-6,28-2.18,48); К.Уильямс (США) 4586 (8,31-1,85-13,45-6,30-2.22,82); М.Лейк (Вбр) 4499 (8,70-1,88-13,61-6,03-2.20,40); К.Кахова (Чех) 4403 (8,34-1,79-12,26-6,11-2.19,97); М.Алсайд (С-Лс) 4368 (8,47-1,76-13,46-5,89-2.18,65); Д.Элленвуд (Кан) 4324 (8,64-1,79-12,54-6,01-2.20,18); С.Леффлер (Герм) 4181 (8,49-1,70-13,17-5,83-2.24,01); С.Слек (Ям) 3377 (8,72-0-13,24-5,93-2.19,00). ♦

## РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО-2016

### Олимпийские нормативы

#### ЖЕНЩИНЫ

11,32  
23,20  
52,20  
2.01,50  
4.07,00  
15.24,00  
32.15,00  
2:45.00  
9.45,00  
13,00  
56,20  
1,93  
4,50  
6,70  
14,15  
17,75  
61,00  
71,00  
62,00  
6200  
1:36.00  
—

16 лучших  
национальных команд

#### ВИД

100 м  
200 м  
400 м  
800 м  
1500 м  
5000 м  
10 000 м  
Марафон  
3000 м с/п  
100 м с/б/110 м с/б  
400 м с/б  
Высота  
Шест  
Длина  
Тройной  
Ядро  
Диск  
Молот  
Копье  
7-борье/10-борье  
С/х 20 км  
С/х 50 км  
4x100 м  
4x400 м

#### МУЖЧИНЫ

10,16  
20,50  
45,40  
1.46,00  
3.36,20  
13.25,00  
28.00,00  
2:19.00  
8.30,00  
13,47  
49,40  
2,29  
5,70  
8,15  
16,85  
20,50  
65,00  
77,00  
83,00  
8100  
1:24.00  
4:06.00

16 лучших  
национальных команд

#### Примечание.

Олимпийские нормативы должны быть показаны: в беге на 10 000 м, в марафоне, спортивной ходьбе, многоборьях — с 1 января 2015 года по 11 июля 2016 года, в остальных индивидуальных видах с 1 мая 2015 года по 11 июля 2016 года, в эстафетах с 1 января 2015 года по 11 июля 2016 года. Без выполнения норматива в марафоне у мужчин и женщин — 20 лучших по результатам чемпионата мира-2015 в Пекине и 10 лучших по результатам IAAF Gold Label. Эстафета 4x100 м и 4x400 м. Первые 8 сборных с Мировых эстафет + 8 лучших сборных в мире по состоянию на 12 июля 2016 года. ♦



## ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ

### НОВОЧЕБОКСАРСК (8—10.02)

#### Мужчины

**60 м** (8): М.Мустафаев (М.о.) 6,80; Б.Рогов (Брнл) 6,90; Е.Грязнов (М) 6,91; Р.Максимов (Мхч) 6,95; Р.Верховых (Чл) 6,95; П.Кононенко (Кстр) 7,01 (в заб. 6,96).

**200 м** (9): М.Мустафаев (М.о.) 21,42; Р.Верховых (Чл) 21,51; А.Кухаренко (Л.о.) 21,86; А.Афанасьев (Чбк-Н-Н) 22,27 (в заб. 22,11); Б.Рогов (Брнл) 22,02.

**400 м** (9): В.Фролов (М-Пнз) 48,28 (в заб. 48,12); Т.Заченко (Кр) 48,40; К.Колесов (СПб) 48,41; Л.Карасев (Бр) 48,47.

**800 м** (9): Д.Смольняковский (Ств) 1,52,39; И.Селиванов (СПб) 1,52,41; В.Максименко (СПб) 1,52,63; А.Луцков (Н-Н) 1,53,95 (в заб. 1,53,52); А.Зиянгиров (Кз) 1,54,48 (в заб. 1,53,44); А.Маратканов (Томск) 1,59,00 (в заб. 1,54,02).

**1500 м** (10): К.Плохотников (Кр) 3,52,35; А.Лепихов (М) 3,53,10; С.Федотов (М) 3,53,24; Р.Зарилов (Н-Ч) 3,53,90; А.Попов (Чита) 3,56,02.

**3000 м** (8): И.Ракаев (Уфа) 8,44,97; К.Плохотников (Кр) 8,16,65; А.Попов (Чита) 8,25,80; М.Царапкин (Пнз) 8,27,24; Д.Валитов (Уфа) 8,35,43; А.Миронов (Пнз) 8,41,54; С.Соловьев (У-У) 8,41,96; Н.Садиков (Кз) 8,43,05.

**60 м с/б** (8): Г.Егоров (Ект) 7,91; М.Лобков (Влг) 8,03; Г.Маляренко (Омск) 8,03; Е.Литовченко (Омск) 8,09; А.Проценко (Кр) 8,12; К.Кириев (Р/Д) 8,12.

**2000 м с/п** (9): К.Дятлов (Кз) 5,44,82; Р.Димич (Влг) 5,45,58; Д.Ракчеев (Рз) 5,46,58; Г.Егоров (Кз) 5,50,31; М.Сосегов (Крв) 5,54,47; Н.Дворецкий (СПб) 5,54,49; А.Чернов (М) 6,02,25; М.Дрыгин (М) 6,06,48.

**4х200 м** (10): Москва (В.Салахутдинов, В.Фролов, И.Логинов, Е.Авилов) 1,27,51; Московская о. (Н.Сторожилов, В.Лысенко, М.Горбун, М.Мустафаев) 1,28,07; С.-Петербург (С.Кукушкин, В.Максименко, К.Прокофьев, И.Оленковичус) 1,29,37; Свердловская о. (А.Токарев, Е.Пращев, С.Кравцов, Г.Егоров) 1,29,38; Челябинская о. (М.Чешев, Р.Верховых, А.Маркунасов, Д.Пашнин) 1,29,39; Ульяновская о. (А.Ефимов, Д.Григорченко, Д.Беляков, С.Рысин) 1,30,16; Иркутская о. (М.Попов, И.Мурадов, В.Копанев, В.Гордилов) 1,30,16; Самарская о. (А.Баимов, Н.Агафонов, Д.Мартошин, В.Стеньгин) 1,30,54.

**Высота** (9): Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,30; Н.Михайлов (Кншм) 2,10; А.Ефанов (Лпц) 2,06; Г.Попов (Л.о.) 2,06; А.Мыльников (Ярс) 2,06; А.Абольский (Омск) 2,06; С.Морозов (Чбк) 2,02; К.Ведешкин (Мгн) 2,02.

**Шест** (8): Д.Акиншин (М) 5,10; И.Горлов (Кр) 5,00; К.Соколов

(Омск) 5,00; Ю.Юрков (СПб) 4,90; В.Старушенко (Кр) 4,80; И.Сапрыкин (М) 4,80; И.Мицкий (М, ФСО) 4,80; Д.Цибин (СПб) 4,20.

**Длина** (9): Е.Тимофеев (Смр) 7,55; В.Павлов (Влг) 7,46; М.Воробьев (М) 7,36; И.Татарин (Ир) 7,26; А.Безубов (Ейск) 7,18; М.Маркелов (Ул) 7,16; Я.Гутников (Брн) 6,97 (в кв. 6,98); М.Федонин (Чл) 6,94 (в кв. 7,11).

**Тройной** (10): Д.Обертышев (Смр) 15,57; И.Аюпов (Дз) 15,34; В.Марков (Смр) 15,19; В.Зотов (Влг) 15,11; А.Молотков (Орел) 15,05; Я.Нютин ( ) 14,77; Д.Лагутин (Смл) 14,68; М.Федонин (Чл) 14,52.

**Ядро** (6 кг) (8): С.Панченко (Кр) 19,25; Д.Сеськин (СПб) 18,15; Р.Глазков (М, ФСО) 17,09; И.Кириллов (Ект) 16,87; А.Негов (Рз) 16,31; М.Качанов (Врж) 15,62; Д.Кириллов (М) 15,54; В.Рунов (Чл) 15,31.

#### Женщины

**60 м** (8): К.Сивкова (М-Омск) 7,22; М.Сизова (Чбк-Н-Н) 7,50; А.Жолобова (Влг) 7,63; С.Степанова (Кз) 7,64; П.Граудинь (М) 7,65; А.Зеленкова (М) 7,72 (в п/ф 7,68).

**200 м** (9): М.Сизова (Чбк-Н-Н) 24,09; А.Жолобова (Влг) 24,36; О.Виноградская (М) 24,62; П.Граудинь (М) 24,74; Д.Скоробогатова (Ир) 24,84; С.Степанова (Кз) 24,93.

**400 м** (9): Ю.Кондрашкина (Брнл) 54,81; Ю.Чуприкова (Бр) 55,15; К.Евстигнеева (Влг) 55,69; Е.Котельникова (Курск) 56,50 (в заб. 56,27).

**800 м** (9): Е.Алексеева (М-Ств) 2,06,83; А.Заварзина (Влг) 2,08,18; А.Кудрявцева (Ект) 2,08,32; А.Симонова (Чл) 2,09,53; М.Владимирова (Чбк) 2,11,03 (в заб. 2,10,52); М.Уткина (Ект) 2,11,21.

**1500 м** (10): К.Костылева (Чл) 4,33,85; А.Клепикова (Анг) 4,35,13; М.Уткина (Ект) 4,35,37; К.Рахматулина (Чл) 4,36,26; А.Толстихина (Ю-С) 4,37,08; А.Тропина (К-У) 4,37,09; Ю.Лихачева (Абк) 4,38,42; З.Антонова (Чбк) 4,38,87.

**3000 м** (8): А.Кошелева (Ств) 9,47,08; Ю.Лихачева (Абк) 9,48,21; Е.Зотова (Влд) 9,54,85; П.Лулева (Хб) 9,58,11.

**60 м с/б** (8): В.Червинская (Ект) 8,40; Е.Тропина (Нс) 8,49; В.Печенкина (Нс) 8,50; Е.Иванова (Ярс) 8,57; Т.Киселева (Кр) 8,72; М.Катюрина (М.о.) 8,79.

**2000 м с/п** (9): А.Кошелева (Ств) 6,30,36; Ю.Рыжикова (Кр) 6,30,45; А.Махрова (Хб) 6,34,74; З.Антонова (Чбк) 6,38,05; А.Тропина (К-У) 6,39,24; Л.Жучкова (Нс) 6,40,03; Т.Раскидайлова (Ств) 7,03,06; Л.Воронина (Ств) 7,03,13.

**4х200 м** (10): Москва (А.Зеленкова, П.Граудинь, О.Виноградская, К.Сивкова) 1,37,68; Свердловская о. (Д.Калашникова, А.Соколова, В.Цаплина, Е.Вахрушева) 1,39,88; Новосибирская о. (А.Брагина, И.Богомолова, В.Печенкина, Е.Тропина) 1,40,16; Московская о. (А.Еремеева, К.Хлебникова, Е.Ва-

луева, М.Катюрина) 1,40,51; С.-Петербург (А.Ким, Е.Лопунова, О.Козминчук, О.Ольховская) 1,40,53; Краснодарский кр. (А.Романченко, В.Чапкаева, П.Лукьяненко, Ю.Кондрашкина) 1,41,05; Самарская о. (Е.Фролова, Е.Буренина, Я.Самойленко, Д.Бикбулатова) 1,41,88; Чувашская респ. (Л.Васильева, Т.Лопаткова, Т.Андреева, В.Жилина) 1,43,21.

**Высота** (10): Т.Ермаченкова (СПб) 1,82; С.Воронина (Влг) 1,79; В.Ульянова (Брнл) 1,75; А.Одинцова (Н-Н) 1,75; А.Романченкова (Кр) 1,70; М.Головина (Кз) 1,70; Е.Лизавенко (Тмн) 1,70; А.Дудник (Влд) 1,70.

**Шест** (8): Е.Бондаренко (Р/Д) 4,32; В.Никонова (Ир) 4,10; Я.Слесаренко (Р/Д) 4,05; Н.Клюжева (Ир) 4,00; М.Фахрутдинова (М, ФСО) 3,90; А.Пышинская (М) 3,90; Л.Нерубенко (Блг) 3,80; Ю.Галкина (Р/Д) 3,50.

**Длина** (9): А.Селезнева (Кмрв) 6,16; П.Лукьяненко (Кр) 6,13; Е.Кропиво (Ств) 5,98; В.Долинина (Н-Н) 5,83; А.Ляпунова (Срт) 5,79; А.Рыбина (СПб) 5,75; А.Буткевичус (Ул) 5,70; Е.Андреева (Клнж) 5,68.

**Тройной** (10): А.Колбасова (Срт) 12,61; А.Кузнецова (Влг) 12,52; К.Ефименко (Чл) 12,47; Е.Лобойко (Ств) 12,40; В.Долинина (Н-Н) 12,12; Н.Дородникова (Влг) 12,10.

**Ядро** (9): А.Бугакова (М) 17,58; А.Моисеева (Омск) 14,44; А.Завалова (СПб) 12,94; К.Чиркова (Чбк) 12,71.

## ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГОБОРЬЯМ

### СМОЛЕНСК (19—21.02)

#### Мужчины

**Семиборье** (20): И.Шкуренев (Кр-Влг) 6037 (7,14-7,36-14,12-2,04-8,06-5,30-2,50,85); С.Тимшин (Лпц) 5958 (7,04-7,13-14,58-2,10-8,13-4,90-2,50,95); Е.Саранцев (Кр-Влг) 5889 (7,24-7,07-15,52-2,07-8,29-5,10-2,54,53); А.Лукьяненко (Р/Д-М.о.) 5852 (7,08-7,04-14,44-1,95-7,93-5,10-2,54,23); Р.Кондратьев (Иж-СПб) 5824 (6,99-7,11-13,09-2,01-7,91-4,70-2,47,84); А.Черкасов (СПб) 5597 (7,15-6,85-13,06-1,95-8,08-4,80-2,51,58); Е.Чернов (Кр-Влг) 5582 (7,14-7,33-12,82-1,98-8,36-4,50-2,50,35); Ф.Шестопалов (Ств) 5570 (7,33-6,99-12,45-1,95-8,35-4,60-2,36,57); С.Свиридов (М-Кмрв) 5566 (7,16-7,11-13,78-1,95-8,35-4,40-2,46,77); Е.Тептин (Чл) 5547 (7,24-6,92-14,92-1,89-8,29-4,40-2,44,70).

**Юниоры.** Н.Кулик (Ир) 5559 (7,38-6,72-13,36-2,07-8,10-4,60-2,47,56); А.Макаренко (Крс) 5555 (7,04-6,77-14,60-1,92-8,26-4,40-2,48,30); Н.Коротков (Брн) 5349 (7,20-6,45-13,12-1,92-8,00-4,40-2,53,34); Е.Плохой (Крым) 5260 (7,05-6,70-12,39-1,89-8,31-3,90-2,44,72); А.Левковский (Кмрв) 5103 (7,34-6,70-13,19-

1,95-8,47-3,70-2,50,90); А.Молев (Влг) 5094 (7,39-6,60-14,47-1,86-8,82-4,10-2,50,74); Р.Эмурлаев (Ств) 4901 (7,61-5,85-12,97-1,80-8,71-4,40-2,43,49); В.Фролов (СПб) 4875 (7,54-6,55-12,31-1,86-8,53-3,80-2,51,81).

**Юноши.** Д.Дроздов (М) 5108 (7,24-6,52-15,20-1,86-8,24-4,10-3,11,22); А.Виссель (СПб-Пск) 4929 (7,40-6,44-14,28-1,86-8,80-4,00-2,59,61); П.Гусев (Кмрв) 4919 (7,36-6,53-12,05-1,86-8,28-3,90-2,59,88); Д.Пасечник (Кмрв) 4761 (7,55-6,62-11,89-1,74-7,42-3,70-2,51,72); С.Кекин (Омск) 4668 (7,31-6,51-12,33-1,71-8,14-4,00-3,23,65); Р.Магомедкадиев (Влг) 4600 (7,60-5,62-16,13-1,71-8,52-3,40-2,57,35); А.Нечаев (Як) 4592 (7,51-5,90-13,40-1,71-8,28-3,30-2,53,56); А.Переварюха (Р/Д) 4562 (7,64-6,10-12,85-1,74-8,86-3,50-2,47,50).

#### Женщины

**Пятиборье** (19): У.Александрова (Кмрв) 4535 (8,57-1,90-12,79-6,27-2,23,25); Л.Ткач (М, ФСО) 4482 (9,07-1,81-14,86-6,03-2,15,52); А.Бутвина (Азов) 4341 (8,78-1,75-14,36-5,76-2,16,34); М.Громышева (Кр) 4271 (8,54-1,72-13,14-5,92-2,20,11); В.Андреева (Смр) 4198 (8,53-1,75-11,95-5,76-2,19,51); М.Павлова (Кз) 4146 (8,68-1,75-12,19-5,75-2,21,45); А.Петрич (СПб) 4040 (8,74-1,69-11,65-5,73-2,19,75); З.Соляная (М) 3953 (8,85-1,63-11,63-5,79-2,20,37); Е.Ермолина (Кр-Мк) 3887 (8,86-1,63-11,23-5,62-2,19,37); А.Коротченко (Кр) 3813 (8,81-1,69-11,27-5,83-2,36,81). **Юниорки.** А.Абрамова (Орб) 3636 (9,12-1,72-11,33-5,12-2,32,34); Л.Шудегова (СПб) 3628 (9,40-1,63-11,36-5,45-2,27,51); М.Пшичкина (Пнз) 3603 (9,50-1,69-11,99-5,08-2,28,50); К.Верещагина (Кмрв) 3599 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); Ю.Кондратьева (Блг) 3532 (9,52-1,63-11,47-5,38-2,31,39); А.Варламова (Блг) 3536 (9,38-1,60-10,88-5,48-2,30,44); А.Агапова (М) 3457 (9,69-1,54-8,12-5,71-2,17,97); В.Васейкина (Брн) 3440 (9,65-1,60-10,76-5,47-2,33,07). **Девушки.** Т.Макарова (Кз) 4052 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); А.Подгорнова (Кр) 3878 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); Д.Адасько (Як) 3778 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); Е.Кириллова (Кз) 3707 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); Е.Никифорова (СПб-Птрз) 3618 (9,48-1,60-11,95-5,44-2,28,64); А.Кашина (СПб) 3541 (8,88-1,48-12,75-5,34-2,34,11); Е.Каменец (Блг) 3537 (9,27-1,69-11,53-5,11-2,35,77); К.Яковлева (Птрз) 3495 (9,24-1,66-11,16-4,97-2,31,64).

## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ЗИМНИМ МЕТАНИЯМ

### АДЛЕР (19—21.02)

#### Мужчины

**Диск** (20): Н.Седюк (М-Н-Н) 64,46; М.Магомедов (Кр-Мхч) 59,74;

Г.Сидорченко (М-Ств) 58,83; А.Киря (Кр) 57,41; М.Дворников (М-СПб) 57,40; М.Гигашвили (М) 56,80; П.Деркач (М-Н-Н) 53,89. **Молодежь.** А.Худяков (М-Орб) 61,49; А.Добренский (М.о.-Нл) 55,55; А.Кравец (М) 48,88. **Юниоры.** В.Рыбкин (М.о.) 55,56; С.Панчехин (Кр) 51,46; А.Пугачев (М.о.) 48,51; А.Негов (Рз) 47,48; Г.Семенов (Влд) 47,47; М.Качанов (Врж) 47,10. **Юноши.** А.Кислица (М-Р/Д) 60,33; К.Ефремов (М) 52,96; Д.Лопырев (Ств) 48,09; В.Бондаренко (Нл) 46,80; Д.Ледяев (Смр) 46,51. **Молот** (21): А.Сокирский (Кр) 77,30; К.Иконников (СПб-М.о.) 76,26; В.Пронкин (М-Н-Н) 75,39; А.Королев (М-СПб) 73,83; Д.Лукьянов (М.о.-Р/Д) 73,59; И.Виниченко (М.о.-Срн) 72,91; Е.Коротовский (М-Смл) 71,48. **Молодежь.** А.Романов (М.о.) 74,60; И.Терентьев (Срн) 71,82; Ю.Кузев (Ств) 68,61; И.Евсеев (Срн) 68,41; Д.Фомин (М, ФСО) 65,95. **Юниоры.** Д.Данилов (Ств) 74,55; И.Евгеньев (М, ФСО) 72,39; П.Некипорец (Ств) 70,63; Т.Лукашев (М) 63,75; А.Быков (М.о.) 62,61. **Юноши.** О.Крылов (М.о.) 67,57; М.Суханов (Ств) 63,39; И.Дунгер (Ств) 60,91; М.Дорошев (М) 57,95; К.Фектистов (М) 57,10; Д.Матлай (Р/Д) 56,34. **Копье** (21): Д.Тарабин (Кр-М.о.) 78,21; Е.Николаев (М-СПб) 77,76; В.Иордан (М.о.) 76,22; Е.Ермошин (М, ФСО) 72,28; Е.Зотеев (Кр) 70,59; К.Кадуков (СПб) 70,13; А.Табала (Ств) 68,87; А.Шарыгин (Ств) 66,12. **Молодежь.** В.Панасенков (М.о.) 71,35; А.Дорошев (М) 71,16; Д.Мишаков (М.о.) 68,69; А.Садовников (Смр) 68,63; И.Шаповалов (Кр) 66,70; И.Филиппов (М.о.-Смл) 66,40. **Юниоры.** В.Поляничков (М) 64,36; В.Бубнов (Кр) 63,71; Б.Бездольный (Кр) 63,58; А.Шапиринский (Ств) 63,40; П.Кувыршин (СПб) 60,70; Д.Тухватуллин (Иж) 60,38. **Юноши.** Н.Орлов (Р/Д) 75,50; З.Иордан (М-М.о.) 67,19; М.Тарабин (М) 67,09; И.Тузов (СПб) 66,56; Д.Костин (Влг) 63,72; К.Фоменко (М) 63,24. **Женщины**  
**Диск** (20): В.Ганеева (М-Орб) 61,52; Е.Панова (М-Влд) 61,03; Е.Строкова (М-Н-Н) 60,71; Ю.Мальцева (М-Сргт) 60,20; С.Сайкина (М-Н-Н) 58,87; Е.Бурмирова (СПб) 56,14. **Молодежь.** Н.Широкова (Омск) 56,23; Ю.Савинова (Омск) 50,18; Н.Деркач (Ств) 49,66; М.Огрицко (М) 48,90; Е.Пивина (СПб) 48,35. **Юниорки.** А.Белякова (Кр) 52,82; А.Витюгова (СПб) 51,68; В.Мурашова (М) 43,76; Ю.Степакова (Ств) 43,24; А.Е.Кашавцева (М.о.) 43,12. **Девушки.** В.Игнатова (Ств) 45,03; Л.Белова (М, ФСО) 43,56; М.Бровикова (М) 40,33; К.Склярова (Влг) 39,41; Н.Небукина (М) 38,90. **Молот** (21): Е.Царева (М.о.-Р/Д) 69,73; А.Лысенко (М-Влд) 68,26; Г.Агафонова (Срн-Чл) 68,08; О.Кондратьева (М-М.о.) 67,47;

Н.Полякова (М-Брн) 66,21; Т.Качегина (Смл) 64,23; В.Садова (Н-Н) 62,99. **Молодежь.** Н.Поспелова (Ект) 59,99; О.Шишиморова (Лпц) 55,79; О.Крылова (М, ФСО) 55,69; Д.Крючкова (Влг) 55,30; М.Феоктистова (Срн) 51,31; И.Медведа (Кр) 50,41. **Юниорки.** С.Палкина (Смр) 64,20; А.Бородулина (Ярс) 63,47; А.Григорьева (М, ФСО) 56,14; К.Шейкина (Ств) 54,29; А.Барсукова (СПб) 49,95; А.Азарова (СПб) 48,97. **Девушки.** Н.Волкова (М.о.) 60,58; Е.Фенько (СПб) 58,32; О.Владимирова (М.о.) 58,18; Д.Иванова (Н-Н) 55,61; Ю.Сидорова (Срн) 55,48; И.Быкова (М.о.) 54,28. **Копье** (21): В.Рибрик (Чбк) 67,30; М.Абакумова (Кр-М.о.) 59,55; Е.Ананченко (М-Ств) 55,89; К.Зыбина (СПб) 55,34; Л.Жаткина (М-Ств) 54,97; Е.Горбачева (СПб) 53,61; О.Шестакова (Ств) 50,44. **Молодежь.** М.Сафонова (Врж) 54,16; М.Шевякова (М, ФСО) 51,57; С.Печникова (Влд) 49,82; А.Герасимчук (Ств) 47,13; В.Кондратьева (М, ФСО) 46,20; Н.Чередишкова (Ств) 46,11. **Юниорки.** В.Кучина (Лпц) 49,59; Д.Шульга (М) 48,51; В.Казанина (Врж) 45,38; А.Адысева (М) 44,24; А.Чернянская (М-Ств) 42,91; М.Чередишкова (СПб) 42,53. **Девушки.** А.Шабалина (Ств) 46,04; Я.Стародубцева (Ств) 45,97; М.Миткова (Смл) 44,97; А.Иванова (М.о.) 44,94; Т.Кобец (М) 42,40; М.Семенова (Ств) 42,11.

## ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

СОЧИ (27—28.02)

### Мужчины

**Ходьба 20 км** (27): П.Трофимов (М-Чл) 1:22.06; А.Иванов (Срн-Чл) 1:22.05; А.Головин (М.о.) 1:22.47; К.Фролов (М-Чбк) 1:23.29; Н.Марков (Срн) 1:24.07; П.Паршин (Срн) 1:25.47; В.Максимов (Иж) 1:26.51; Д.Чепарев (Срн) 1:27.05.

**Ходьба 35 км** (27): С.Бакулин (Срн) 2:28.29; С.Кирдякин (Срн) 2:30.40; Р.Евстифеев (Срн) 2:31.49; А.Барцайкин (Срн) 2:37.14; С.Шарыпов (Иж) 2:38.42; Н.Иванов (М) 2:40.25; А.Шунишин (Срн) 2:41.34; А.Архипов (М-Чбк) 2:45.04.

**Юниоры. Ходьба 10 км** (28): В.Мизин (Чл) 40.05,0; В.Сарайкин (Срн) 40.43,0; Т.Паркаев (Срн) 41.16,0; А.Шевчук (Чл) 41.30,0; И.Какаев (Срн) 41.48,0; А.Мерцаев (Пнз) 41.48,5. **Юноши.** С.Широбоков (Иж) 40.58,0; С.Раков (Срн) 41.43,0; С.Илькаев (Срн) 41.54,0; К.Скуднов (Срн) 42.46,0; М.Кулясов (Срн) 43.10,0; Н.Макеев (Срн) 43.54,0; С.Осенов (Срн) 43.56,0.

### Женщины

**Ходьба 20 км** (27): О.Канискина (Срн) 1:25.54; Е.Медведева (Срн) 1:26.40; М.Пандакова (Чбк) 1:27.18; С.Васильева (Чбк) 1:27.58; К.Афанасьева (Чбк)

1:27.58; Н.Сергеева (М.о.) 1:29.57; Т.Минеева (Срн) 1:30.05; Н.Тарасова (Нс) 1:32.39.

**Юниорки. Ходьба 10 км** (28): О.Елисеева (Срн) 45.03,0; Я.Смердова (Пнз) 45.05,0; М.Лосинова (Чбк) 45.32,5; К.Булдыгина (Чл) 46.20,5; Л.Рязанова (Пнз) 46.22,0; Д.Мелентьева (Кмрв) 46.26,0. **Девушки. Ходьба 5 км** (28): Ю.Липанова (Срн) 22.53,0; Е.Рябова (Срн) 23.01,0; В.Лочкарева (Пнз) 23.02,8; А.Захарова (Срн) 23.04,0; А.Симакова (Чл) 23.17,0; Е.Горшенина (Срн) 23.24,0.

## ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

ВОЛГОГРАД (1—3.03)

### Мужчины

**60 м** (1): И.Образцов (Ул) 6,70; А.Кузнецов (М) 6,76; Д.Сычев (Абк) 6,80; Р.Абдулкадеров (М) 6,80; А.Святобог (Кр) 6,89 (в п/ф 6,81).

**200 м** (3): А.Новиков (М) 21,52 (в заб. 21,51); А.Алдушин (Брн) 21,70; Д.Сычев (Абк) 21,79; А.Жильцов (Тула) 21,91 (в заб. 21,87); В.Коновалов (Орел) 22,69 (в заб. 21,96).

**400 м** (2): М.Ведерников (Ект) 47,95; А.Балькин (Ект) 48,07 (в заб. 48,00); Д.Землянский (Чл) 48,47; В.Новоторов (СПб) 48,54 (в заб. 48,40); Д.Серазтдинов (М.о.) 49,26 (в заб. 48,77); Р.Толмачев (Курск) 49,30 (в заб. 48,48).

**800 м** (2): С.Дубровский (Блг) 1.51,11; А.Козлов (М-Як) 1.51,80 (в заб. 1.51,24); С.Перегулов (Кр) 1.52,07 (в заб. 1.51,27); Н.Воливецкий (Ир) 1.52,13 (в заб. 1.51,84); А.Исайчев (Орб) 1.52,24 (в заб. 1.52,07); Г.Елсаков (Ект) 1.54,26 (в заб. 1.52,52).

**1500 м** (3): С.Петров (М-Чбк) 3.50,56; Н.Воливецкий (Ир) 3.50,87; Н.Горин (Срн) 3.50,91; В.Гадельшин (Уфа) 3.51,07; С.Дубровский (Блг) 3.51,82; И.Надыров (Брнл) 3.52,10; В.Гуржий (Влдв) 3.52,48; Е.Дмитриев (М-Чбк) 3.52,50.

**3000 м** (1): В.Гадельшин (Уфа) 8.08,65; С.Петров (М-Чбк) 8.08,76; А.Новиков (М-Чбк) 8.11,85; И.Надыров (Брнл) 8.18,89; А.Викулов (Нс) 8.22,72; С.Спиридонов (Чбк) 8.25,10; А.Анисимов (Врж) 8.25,45; И.Минигалеев (Уфа) 8.29,63.

**60 м с/б** (1): С.Солодов (СПб) 7,86; М.Акименко (М-Нл) 7,92; А.Кудрявцев (Кр-Мк) 7,96; Р.Кондратьев (Иж-СПб) 8,07; М.Лобков (Влг) 8,41 (в п/ф 8,38); Е.Пронских (Брнл) 8,44 (в заб. 8,32).

**4х200 м** (3): Москва (А.Кузнецов, Е.Кузнецов, А.Алдушин, А.Новиков) 1.28,82; Татарстан (А.Иванов, Д.Ильин, А.Григорьев, А.Арасланов) 1.29,17; С.-Петербург (С.Чернышев, М.Филатов, В.Новоторов, К.Чернухин) 1.30,47; Свердловская о. (М.Ипатов, А.Балькин, А.Терентьев, М.Ведерников) 1.30,58; Челябинская о. (Д.Зырянов, Д.Землянский, Г.Капкаев, А.Шапелников) 1.31,34;

Самарская о. (В.Стеньгин, А.Герасимов, А.Буяновский, Н.Мачалин) 1.31,72; Нижегородская о. 1.32,87.

**Высота** (2): М.Акименко (М-Нл) 2,25; Д.Сидоров (Ект) 2,15; А.Мрыхин (Р/Д) 2,15; В.Трошкин (Клг) 2,15; А.Асанов (М) 2,15; И.Спицын (СПб) 2,15; С.Анощенков (М) 2,11; Д.Курляк (Р/Д) 2,02.

**Шест** (2): Т.Моргунов (Чл) 5,80; С.Сафонов (Чл) 5,40; Д.Котов (Чл) 5,30; И.Просвиринов (Ярс) 5,30; Л.Кобелев (СПб) 5,30; В.Агеев (СПб) 4,50.

**Длина** (2): М.Юнякин (Срт) 7,90; С.Попов (М) 7,74; Р.Кутуев (Орб) 7,68; В.Сягло (Хб) 7,57; А.Носкевич (М) 7,55; С.Иштреков (М) 7,50; И.Казаков (Смр) 7,46; Я.Карасев (Р/Д) 7,32.

**Тройной** (3): И.Глазунов (Блгв) 16,34; В.Полубояров (Смр) 16,17; С.Курбатов (Влг) 16,10; П.Маркин (Смр) 15,70; А.Головинов (Ств) 15,61; В.Голубничий (Хб) 15,58; В.Гуркин (Р/Д) 15,48; С.Хилимендик (Кр) 15,33.

**Ядро** (1): А.Кулаев (М.о.-Влг) 19,02; И.Усков (М, ФСО) 17,06; С.Панчехин (Кр) 17,05; А.Чижеликов (М) 16,83; В.Трифонов (М) 16,32; Н.Пронин (Тула) 19,94; М.Манукян (М) 15,98; Г.Дегтярев (М) 15,63.

### Женщины

**60 м** (1): Т.Некрасова (М.о.-Ивн) 7,49; С.Резванова (М) 7,49; М.Сизова (Чбк-Н-Н) 7,50; И.Трифорова (Срн) 7,57; Д.Тараскина (Брн) 7,58 (в п/ф 7,56); К.Пасичная (М.о.) 7,72 (в п/ф 7,63).

**200 м** (3): М.Сизова (Чбк-Н-Н) 23,88; Я.Глотова (Лпц) 24,01; И.Трифорова (Срн) 24,43; А.Тараскина (М) 24,85 (в заб. 24,53); Д.Тараскина (Брн) 25,28 (в заб. 24,74).

**400 м** (2): Т.Зотова (Ул) 54,38; А.Беднова (Влд) 54,50; Е.Тельмина (Ект) 54,88; А.Конькова (Ект) 55,28; А.Жданова (Ект) 55,67; А.Пинаева (Ир) 56,94 (в заб. 55,91).

**800 м** (2): А.Гуляева (М-Ивн) 2.03,33; Д.Горелова (М) 2.05,61; В.Землянцева (Чл) 2.06,28; И.Гусарова (Блг) 2.06,31; Т.Передунова (Влг) 2.07,71 (в заб. 2.06,80); Е.Шляпникова (Уфа) 2.08,35 (в заб. 2.06,90).

**1500 м** (3): А.Калина (СПб) 4.11,93; Е.Соколова (Брн) 4.12,68; А.Петрова (СПб-Влгд) 4.17,76; Е.Пахомова (Томск) 4.23,36; Е.Шляпникова (Уфа) 4.24,17; У.Демидова (СПб-Влгд) 4.25,87; У.Аввакуменкова (СПб) 4.26,34; А.Карасева (СПб) 4.27,33.

**3000 м** (1): Е.Ивоина (Крв) 9.12,69; А.Петрова (СПб-Влгд) 9.14,64; У.Аввакуменкова (СПб) 9.17,57; Е.Пахомова (Томск) 9.22,91; А.Белокобыльская (Нс) 9.33,46; К.Бойкова (СПб) 9.38,07; А.Габдуллина (Уфа) 9.46,32; У.Демидова (СПб-Влгд) 9.48,24.

**60 м с/б** (1): А.Николаева (М.о.-Смр) 8,32; А.Грошева (Нс) 8,50;



В.Погребняк (Томск) 8,51; А.Благодарова (Ект) 8,59 (в п/ф 8,54); Е.Борисова (Крс) 8,78 (в п/ф 8,76); В.Рытикова (Врж) 8,81 (в п/ф 8,72).

**4х200 м** (3): Московская о. (Т.Некрасова, А.Беднова, А.Николаева, Я.Глотова) 1.39,10; Москва (С.Резванова, Е.Аникиенко, А.Харламова, А.Тарасова) 1.40,26; Свердловская о. (А.Конькова, А.Жданова, А.Благодарова, Е.Тельминова) 1.40,64; Иркутская о. (Е.Корнюшова, А.Пинаева, К.Дементьева, Д.Скоробогатова) 1.41,99; С.-Петербург (А.Пестрикова, В.Алымова, О.Дуга, Е.Федосеева) 1.42,09; Волгоградская о. (А.Колдина, К.Евстигнеева, В.Фролова, А.Долобова) 1.42,64.

**Высота** (3): Е.Степанова (М-Крс) 1,86; Н.Яковлева (Кз) 1,84; В.Алюшева (Смр) 1,81; М.Мазина (Р/Д) 1,81; Н.Гуменюк (СПб) 1,78; М.Корнейчук (Кр) 1,75; А.Романченко (Кр) 1,75; А.Дудинова (Влг) 1,70.

**Шест** (1): А.Садовникова (М-Ир) 4,30; М.Темникова (Чл) 4,10; В.Новикова (Чл) 4,00; Д.Игнатова (Кр) 3,90; П.Кельгаева (Чл) 3,90; А.Сурова (Кз) 3,90; М.Гапичева (Чл) 3,70; И.Иванова (Омск) 3,70.

**Длина** (2): М.Бучельникова (Ект) 6,33; В.Самитова (Кз) 6,09; Ж.Зеликова (Кр) 6,07; А.Коротченко (Кр) 5,95; Ю.Исаева (Срн) 5,90; Е.Деменченко (СПб) 5,86; Н.Васильченко (Клн) 5,84; М.Погребняк (СПб) 5,83.

**Тройной** (3): Д.Нидбайкина (Брн) 13,72; К.Малая (Влг) 13,13; Д.Кудзиева (Влг) 12,97; М.Сунцова (М) 12,86; В.Косолапова (Влг) 12,75; Я.Курилова (Брн) 12,55; В.Леонова (Влг) 12,53; А.Рябова (Н-Н) 12,33.

**Ядро** (2): А.Бугакова (М) 17,45; Е.Безрученко (Р/Д) 16,23; Р.Блинова (Кр) 15,89; А.Попова (М) 15,16; М.Коваленко (М) 14,86; Л.Горячева (Кр) 14,81; А.Моисеева (Омск) 14,48; М.Чебан (СПб) 14,31.

## КУБОК ЕВРОПЫ ПО МЕТАНИЯМ

**АРАД (12—13.03)**

### Мужчины

**Ядро** (13): А.Гаг (Рум) 20,68; Ц.Арнаутов (Порт) 19,85; С.Бьянкетти (Ит) 19,78; Г.Иванов (Болг) 19,65; М.Абрамчук (Блр) 19,32; В.Самолук (Укр) 18,55; Ш.Бритнах (Ирл) 18,22; Ф.Бело (Порт) 18,06. **Молодежь**. О.Оздевичи (Турц) 18,59; П.Мюллер (Герм) 18,12; К.Коха (Эст) 17,29; Т.Раковский (Венг) 17,25.

**Диск** (12): А.Харстедт (Шв) 62,73; М.Куппер (Эст) 62,20; Н.Нестеренко (Укр) 62,01; С.Роганов (Блр) 60,53; Э.Ольгунденис (Турц) 60,01; Я.Хусак (Венг) 58,79; Д.Фалочи (Ит) 58,75; Ф.Аполлони (Ит) 58,28; П.Куэста (Исп) 57,78. **Молодежь**. С.Петтерссон (Шв) 60,28; А.Фирфирика (Рум) 59,28; Д.Поска (Литв) 58,08; Я.Каплар (Венг) 56,31; М.Пилато (Ит) 56,01; В.Голубкович (Блр) 55,35.

**Молот** (12): К.Парш (Венг) 75,21; С.Коломеев (Блр) 75,17; М.Лингуа (Ит) 74,51; Х.Сиенфузгос (Исп) 73,88; С.Маргиев (Молд) 73,50; Т.Сеппанен (Финл) 72,57; О.Дубицкий (Блр) 71,00; А.Мартынюк (Укр) 69,77. **Молодежь**. О.Балтач (Турц) 72,11; Б.Халас (Венг) 71,16; М.Грегурич (Хорв) 71,13; М.Анастасакис (Гр) 70,71.

**Копье** (13): В.Козлов (Блр) 79,34; Ж.Николльен (Фр) 76,77; Н.Бонвеккио (Ит) 76,66; З.Сирмайс (Латв) 75,41; М.Кранч (Слов) 75,05; А.Фент (Ит) 74,80; В.Самцац (Серб) 73,75; Т.Поп (Рум) 73,14; К.Бондаренко (Пол) 72,48. **Молодежь**. Ю.Вебер (Герм) 81,24; Н.Ривас-Тот (Венг) 77,70; Э.Онсел (Турц) 72,64; А.Мардари (Молд) 72,04; З.Мищенко (Укр) 71,61.

### Женщины

**Ядро** (12): А.Абрамчук (Блр) 17,21; Ж.Сериваль (Фр) 17,05; М.Цервенкова (Чех) 16,86; В.Колб (Блр) 16,82; Ж.Бумкво (Белг) 16,27; Т.Мульбьерг (Дан) 15,60. **Молодежь**. Ф.Рос (Шв) 16,08; Р.Пьер-Луи (Фр) 15,97; А.Пасечник (Блр) 15,88.

**Диск** (13): М.Робер-Мишон (Фр) 62,05; П.Пуссе (Фр) 58,24; Э.Станкова (Чех) 55,55; В.Клочко (Укр) 53,63; Г.Анагностопулу (Гр) 53,35; Н.Капоферри (Ит) 53,04; С.Струмилло (Ит) 52,92; Н.Стратулат (Молд) 52,74; З.Сендриоте (Литв) 52,64. **Молодежь**. В.Домьян (Слов) 54,04; С.Сиппонен (Финл) 53,15; А.Емельянова (Молд) 52,58; Ю.Хартвиг (Герм) 52,46.

**Молот** (13): З.Маргиева (Молд) 72,58; А.Тавернье (Фр) 70,79;

Б.Хайдлер (Герм) 69,83; К.Сальман (Турц) 67,58; Т.Андерссон (Шв) 67,43; М.Никисенко (Молд) 66,67; Т.Сахутоглу (Турц) 66,45; А.Кречук (Блр) 65,56; Н.Золотухина (Укр) 64,75. **Молодежь**. А.Малышик (Блр) 68,76; Р.Дьютатц (Венг) 67,34; М.Петерссон (Шв) 66,18; И.Климец (Укр) 64,66; И.Коросиду (Гр) 63,37; И.Линна (Финл) 60,60.

**Копье** (12): К.Хуссонг (Герм) 61,80; Л.Музе (Латв) 61,26; А.Хьялмсдоттир (Исл) 59,53; М.Андрау (Фр) 58,91; А.Вессман (Шв) 58,55; Л.Лаасма (Эст) 57,37; А.Богдан (Венг) 56,99; Й.Кангас (Финл) 55,89. **Молодежь**. С.Борге (Норв) 59,33; С.Колак (Хорв) 58,11; А.Морено (Исп) 54,75; М.Тулев (Эст) 53,07; А.Моравчик (Венг) 52,88. ♦

## ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПОЛУМАРАФОНУ

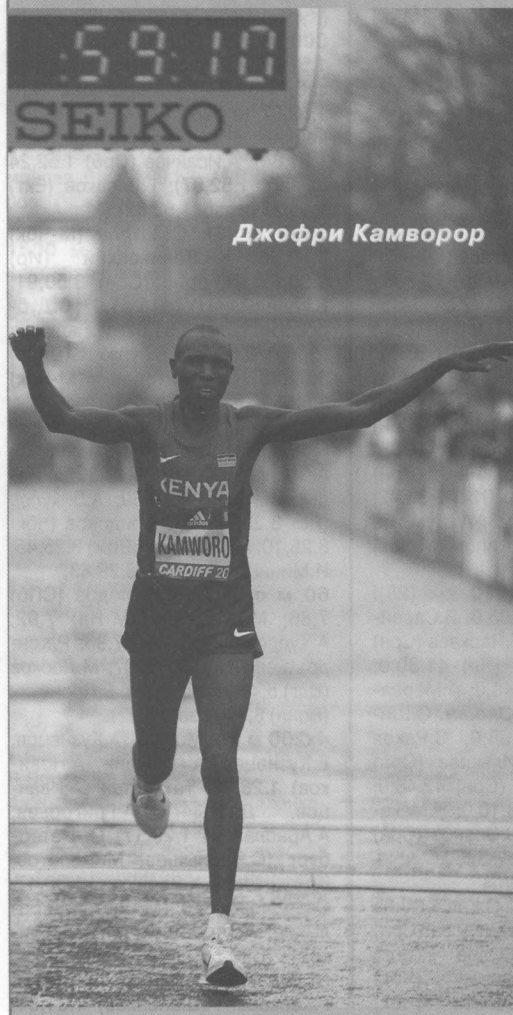
**КАРДИФФ (26.03)**

### Мужчины

**Полумарафон**: Д.Камворор (Кен) 59.10; Б.Кароки (Кен) 59.36; М.Фарах (Вбр) 59.59; А.Айеле (Эф) 59.59; Т.Тола (Эф) 1:00.06; С.Чепрот (Кен) 1:00.12; А.Ос-ман (Эрт) 1:00.58; М.Васихун (Эф) 1:01.11; Э.Кипту (Кен) 1:01.21; С.Мокока (ЮАР) 1:01.27; Т.Меконен (Эф) 1:01.39; Э.Кипьего (Кен) 1:01.52; Н.Тесфальдет (Эрт) 1:01.54; П.Поллок (Ирл) 1:02.46; К.Хоукинс (Вбр) 1:02.51.

### Женщины

**Полумарафон**: П.Джепчирчир (Кен) 1:07.31; С.Лимо (Кен) 1:07.34; М.Нуги (Кен) 1:07.54; Н.Гудета (Эф) 1:08.01; Г.Ялев (Эф) 1:08.15; Г.Чезир (Кен) 1:08.46; П.Кипкозч (Кен) 1:09.44; Д.Демсев (Эф) 1:10.13; Г.Техеда (Перу) 1:10.14; Ю.Андо (Яп) 1:10.34; Д.Боком (США) 1:10.46; Э.Уэллингс (Авсл) 1:10.47; М.Кларк (Авсл) 1:10.48; М.Шимизу (Яп) 1:10.51; С.Холл (США) 1:10.58.



Джоффри Камворор



Перис Джепчирчир

# Смоленский рубеж

Юрий ЧИРКОВ,  
председатель Комиссии  
ветеранов ВФЛА  
Смоленск—Москва

12–13 марта Смоленск принимал XXV лично-командный чемпионат России в помещении среди ветеранов, который оказался рекордным для зимних чемпионатов страны по числу участников — 307 (226 мужчин и 81 женщина) из 42 субъектов Российской Федерации.

Древний русский город боевой славы радушно встретил посланцев «королевы спорта», среди которых были 44 чемпиона мира и Европы. Все это предвещало небывало острую командную борьбу за главные призы.

Только на победу была настроена команда Татарстана, неожиданно занявшая на летнем чемпионате в Челябинске лишь четвертое место. Многолетний капитан команды Махмуд Шакиров привез в Смоленск 25 спортсменов, сделав ставку на опыт и мастерство. Похоже, решили вспомнить о бывших победах спортсмены Санкт-Петербурга — впервые за многие годы в ее составе было 23 человека. Неизменный фаворит последних лет команда Пермского края, несмотря на малочисленный состав (15 человек), представляла грозную силу. Ведомая Сергеем Сыстеровым и Владимиром Малых, она была настроена сохранить лидерские позиции.

Чемпионат основательно потряс российскую глубинку. Оказалось, что Вязьма способна послать в областную столицу не только сильнейшего многоборца Европы Евгения Микеева, но и команду из 12 человек. Такой же боевой отряд направил в Смоленск Калининград во главе с чемпионами мира и Европы Антоном Спиридоновым и Станиславом Леликом. Радовало появление на главном старте сезона большого числа дебютантов, многие из которых громко заявили о себе.

С особым интересом ожидалась дуэль сильнейших столичных клубов — «Дзержинца» и «Факела». Вячеслав Симочков собрал под знамена клуба Росатома едва ли не всю московскую элиту — 30 человек. Ярko засиявший в последние годы «Факел» в надежде нарушить многолетнюю гегемонию земляков бросил в бой 28 атлетов во главе с легендарной Риммой Васиной.

Впервые за всю историю отечественного ветеранского движения из-за санкций, наложенных ИААФ на российских легкоатлетов, чемпионат России проходил в закрытом формате. Органи-

заторы чемпионата вынуждены были отказать в участии спортсменам Республики Беларусь, Казахстана, Узбекистана и Прибалтики. Не будем скрывать, что российское ветеранское сообщество считает несправедливым решение ИААФ отстранить ветеранов России от международных стартов.

Возраст участников чемпионата — от 35 до 87 лет. Рубеж 80 лет превысили 12 спортсменов. Среди них три участника Великой Отечественной войны — Михайлов Николай Иванович (Тольятти), Гуськов Иван Матвеевич (Воронеж), Хныкин Леонид Алексеевич (Азов) и два жителя блокадного Ленинграда — Суворов Николай Александрович (Кирс) и Зорин Анатолий Иванович (Санкт-Петербург). 87-летний ветеран Куйбышевгидростроя, отличник Министерства энергетики СССР, легенда спорта Тольятти Н.И. Михайлов стал старейшиной чемпионата.

На торжественном открытии чемпионата России участников тепло приветствовал заместитель Губернатора Смоленской области Н.М. Кузнецов.

Можно понять волнение организаторов и судей — ведь Смоленск впервые принимал столь непростые соревнования. Рекордное количество спортсменов потребовало от организаторов предельного напряжения сил, высокой оперативности и четкости в работе. Успешному проведению чемпионата способствовали прекрасный спортивный манеж, профессионализм судейского корпуса, а, главное, желание организаторов достойно провести чемпионат. В целом, по мнению участников, чемпионат прошел на высоком организационном и спортивном уровне, в исключительно доброжелательной и теплой обстановке.

Ветеранов приятно удивили современный комплекс учебно-спортивных объектов академии, удобная планировка манежа, большое пространство для разминки, четкая организация сбора участников соревнования и их вывод к месту старта.

В прыжковых секторах работали мобильные информационные системы, для фиксации времени на финише использовался электронный хронометраж, в толкании ядра для замера результата применялся лазерный дальнометр. Чемпионат освещался федеральным каналом «Россия-1» и местными СМИ.

Чемпионат наглядно продемонстрировал, что ветеранское спортивное движение в стране вышло на новый качественный уровень и требует усиления внимания к проблемам его развития.

Высокий уровень подготовки спортсменов, возросшая конкуренция во многих видах программы и великолепная беговая дорожка манежа способствовали показу высоких результатов. В ходе чемпионата установлено 10 рекордов России.

## Абсолютный рекорд Анатолия Балобанова

62 спортсмена вышли на старт дистанции 60 м. Использование автохронметража оставляло мало шансов для установления рекордов, но это никак не повлияло на накал борьбы. Почти все фавориты подтвердили свою силу. Дебютируя в прошлом году в группе 60–64 года, Анатолий Балобанов показал по ручному секундомеру 7,5(!). И в Смоленске он финишировал с великолепными секундами — 7,91. Это достижение позволило ему в седьмой раз на зимних чемпионатах страны стать победителем в абсолютном зачете среди всех участников. Удивительное достижение, которое будет очень трудно повторить.

Блокадник Анатолий Зорин показал 10,05 — результат международного класса для спортсменов группы 80–84.

Сенсацией закончился финал среди самых молодых спортсменов. В Смоленске один из сильнейших спринтеров России Павел Бубнов завершил свои выступления в группе 35–39. Это был последний шанс волжанина завоевать звание чемпиона России в коротком спринте. За годы выступлений он трижды финишировал вторым, уступая лидеру российских спринтеров Ивану Зайцеву. Дальневосточник в Смоленск не приехал. Казалось, судьба золотой медали решена. Но в решающем забеге отлично взял старт бронзовый призер прошлого года чемпионата страны Андрей Гончаров из Минеральных Вод. На второй половине дистанции Павел отчаянным усилием почти достал дерзкого бегуна, но было уже поздно. Фотофиниш отдал победу Андрею с преимуществом 0,02. Спортсмены показали 7,33 и 7,35 соответственно.

В других возрастных группах отметили победителей Рамира Курамына из Москвы (75–79) — 9,63, и спринтера из Казани Фарита Халитова (70–74), финишировавшего с новым рекордом России 8,78.

Анатолий Балобанов отличился и в беге на 200 м — 25,92. Самые быстрые секунды на этой дистанции показал Антон Спиридонов (40–44). Калинингра-

дец преодолел круг за 23,60. Он же стал победителем и в беге на 400 м — 52,74. Рамир Курамын стал единственным бегуном, одержавшим победу на трех спринтерских дистанциях. Такого успеха москвич добивается второй год подряд.

## Фаниль Тухбатуллин выходит в лидеры

В беге на средние дистанции спортсмены Республики Татарстан завоевали 5 золотых, 4 серебряные и 3 бронзовые медали, что не удивительно — средневики и стайеры республики давно являются одними из лучших в стране. В отсутствие взявшего паузу Жавдата Загитова нелегкое бремя лидерства взял на себя Фаниль Тухбатуллин (40–44). Тренер ДЮСШ из небольшого городка Бавлы на собственном примере демонстрирует не только приверженность к здоровому образу жизни, но и нелегкую науку побеждать. Впервые его фамилия появилась в протоколах ветеранских соревнований в 2010 году. С тех пор спортсмен только на чемпионатах России в помещении одержал 11 побед, сделав 5 золотых дублей на средних дистанциях.

В Смоленске невысокого роста, крепко сложенный атлет сразу же вышел вперед и навязывал соперникам выгодный ему темп. В беге на 800 м Фаниль со старта взвинтил скорость и попросту убежал от соперников, показав 2.00,45. На дистанции 1500 м ему пришлось бороться с неизвестным бегуном из Костромы Александром Буриковым. Только на последних кругах бавлинец сумел избавиться от настойчивого попутчика и финишировать первым — 4.12,78. На следующий день стало ясно, какого сильного бегуна Фаниль опередил. Александр с большим преимуществом выиграл бег на 3000 м с лучшим временем дня 9.18,07.

Михаил Сумочкин из Казани (60–64) положил в копилку Татарстана два золота, победив на дистанциях 1500 и 3000 м. Долгое время он держал на прицеле рекорды России двух выдающихся мастеров бега рязанца Валерия Кюна и уральца Александра Цуканова. Но на последних кругах Михаил несколько снизил темп, показав на «полторке» 4.56,91, а на более длинной дистанции 10.16,39.

И еще немного о традициях. В беге на 800 м золотую медаль в группе 80–84 завоевал многократный чемпион мира среди ветеранов Анатолий Кокорев. А в группе 50–54 бронзовым медалистом чемпионата на дистанции 3000 м стал



его сын — Михаил Кокорев, заслуженный мастер спорта, многократный чемпион мира по бегу на сверхдлинные дистанции. У него шесть сыновей. Так что можно быть уверенным, что ветеранская эстафета поколений будет продолжаться.

В беге на 60 м с/б все внимание было приковано к забегу, где стартовал рекордсмен Европы Валерий Давыдов (Красноярск). Сибиряк мощно ушел с колодок и стремительно атаковал барьеры. Но сколько сказано слов о коварстве барьеров! На второй половине дистанции, когда атлет опережал соперников на добрый десяток метров, незначительный сбой привел к роковой ошибке при атаке последнего барьера и досадному падению. Самое удивительное, что спортсмен продолжил бег и завоевал серебряную медаль, уступив победителю всего 0,04. После финиша Валерий не драматизировал происшедшее: «Спорт есть спорт. От падений в нашем деле никто не застрахован. Важно обойтись без тяжелых травм».

Среди барьеристов вписать свое имя в таблицу рекордов страны удалось только Валентину Райкову, преодолевшему 60 м с/б за 15,58. Легендарный спортсмен, заслуженный тренер России из Тольятти отметил в сентябре прошлого года свое 80-летие. Мастер спорта по лыжам, он отдал свое сердце «королеве спорта». Среди его учеников известные легкоатлеты, рекордсмены мира (эстафетная команда 4x800 м) и Советского Союза. Валентин Федорович стоял у истоков зарождения ветеранского спорта в Поволжье. На первом чемпионате СССР по легкой атлетике среди ветеранов в 1990 году он выступал в группе 55–59 и стал серебряным призером в барьерном беге. Четверть века спустя Валентину Райкову довелось стать первым рекордсменом России в барьерном беге в группе 80–84 года.

В спортивной ходьбе все лидеры уверенно подтвердили свой статус. На дистанции 3000 м из девяти новых чемпионов России восемь спортсменов имеют титул чемпиона мира и Европы. Все они одержали победы в своих группах за явным преимуществом, выигрывая у вторых призеров зачастую более минуты. Только в группе 55–59 Рашит Мухтасаров попытался навязать борьбу своему земляку трехкратному чемпиону мира Сергею Сыстерову, но в итоге проиграл 35 секунд. Сергей показал высокий результат 13.55,62, но все же был недоволен — до своего рекорда России недобрал целых 4 секунды.

Отличное время показал в группе 50–54 мастер спорта международного класса москвич Григорий Малыхин — 13.48,11. Самым быстрым ходоком на чемпионате оказался его земляк Вячеслав Дегтяренко — 13.13,4.

## Дуэль у рекордного флага

Перед началом соревнований по тройному прыжку мастер спорта международного класса Дмитрий Бызов попросил отметить в яме с песком рекорд России. Судьям пришлось размятывать едва ли не всю рулетку, чтобы водрузить флажок на отметке 14,26. Это был заключительный старт сильнеешего прыгуна России в группе 45–49. В свое время Дмитрий улетал за 17 метров. Свою ветеранскую карьеру он начал в 2008 году яркой победой на чемпионате мира в помещении в Клермон-Ферране (Франция), установив рекорд Европы 15,03 для атлетов 40–44 лет. А в 2009 году на летнем чемпионате мира в Лхате он победил точно с таким же результатом. Но после золотого дебюта спортсмен надолго исчез — травмы и повседневные заботы не позволяли Дмитрию надеть шиповки.

Тем временем в группу 45–49 буквально ворвался на первые строчки всех рейтингов прыгун из Хабаровска Евгений Иванов. Поистине звездным стал для него 2014 год, когда он на чемпионате мира в помещении в Будапеште выиграл золото в прыжке в длину и тройном. Именно там Евгений улетел на рекордную для россиян отметку 14,26. Первая очная встреча лучших прыгунов мира должна была произойти в 2014 году на летнем чемпионате Европы в Измире. Но спортсмены решили не искушать судьбу и разошлись по разным секторам. Евгений взял золото в длине, а Дмитрий уверенно выиграл тройной прыжок.

В Смоленске они впервые сошлись в одном секторе. Дмитрий не скрывал своего желания улучшить рекорд России. Три недели назад на зимнем чемпионате Москвы он уже пытался побить достижение Евгения, но показал только 14,00. Смоленск стал для москвича последним шансом в битве за рекорд.

Первая попытка Дмитрия Бызова. Длинный, с нарастающей динамикой и мощью разбег, взрыв на планке и далекий гармоничный прыжок. На табло «14,19». Заявка на рекорд сделана. Хабаровчанин начал более чем скромно — 12,62. Тем временем Дмитрий во второй попытке приземлился на отметке 14,20, а в третьей — на 14,25. Всего один сантиметр до заветного флага. Евгений постепенно включился в борьбу и прыжком на 13,77 приблизился к лидеру. Золотая медаль у Дмитрия Бызова, серебряная — у рекордсмена России Евгения Иванова, который дал высокую оценку организации чемпионата и особо отметил качество покрытия в манеже: «Дорожка волшебная! На ней хочется прыгать!».

В секторе для прыжка в высоту лучший результат показал москвич Игорь Сухарев — 1,85 и в третий раз завоевал звание чемпиона России в группе 40–

44. Сильнейшим в абсолютном зачете неожиданно стал Владимир Фролов. Дебютант из Сочи (65–69) проявил бойцовские качества, взяв высоты 1,45 и 1,50 с третьей попытки. Наградой атлету стала золотая медаль чемпиона России. В прыжке с шестом Валерий Плотников с первой попытки преодолел 2,80, что позволило челябинцу стать чемпионом страны и победителем в абсолютном зачете среди шестовиков.

## Богатырские разборки

В секторе для толкания ядра состязались 39 атлетов. Победителем в группе 35–39 стал дебютант чемпионата, представитель иркутской школы метаний Иван Вдовин — 14,15. Что касается победителей в остальных группах, то они хорошо известны. Могучий дагестанец Нури Рахманов (50–54) повторил прошлогодний успех — 13,60. Чемпион мира Александр Медведев не испытывал никаких проблем в группе 55–59, но результат 12,68 хорош только для внутреннего потребления. Александр Черевачкий (60–64) после недавнего рекордного толчка на 13,92 ограничился результатом 13,32. Завидную стабильность демонстрирует питерский атлет Геннадий Макоев (65–69) — 12,40. Победный результат Александра Абрамова (11,18) далеко не раскрывает потенциала этого уникального спортсмена.

Интересная борьба развернулась в группе 75–79. Рекордсмен и чемпион России Владимир Гордеев в первой попытке послал ядро на 9,34 и захватил лидерство. С этим был не согласен спортивный журналист Андрей Полосин. Удачная попытка на 9,78 позволили москвичу завоевать золотую медаль. Чемпион мира по метанию копья Владимир Порохин из Коржмы поменял любимый снаряд на ядро. И не прогадал. Вторая попытка могучего поморца оказалась рекордной для россиян в группе 80–84.

Один из основателей ветеранского спортивного движения в Азове, редкий энтузиаст и подвижник спорта Леонид Хныкин в группе 85–89 открыл счет рекордам России, толкнув ядро ровно на 5 метров (!). И дело не в результате. Главное то, что творилось в этот момент в душе ветерана. Об этом лучше всего говорили его счастливые глаза. Основной лозунг ветеранского движения «Спорт на всю жизнь» давно стал для Леонида Алексеевича и его товарищей не красивыми словами, а реальностью.

## Три рекорда и море удовольствия

Так можно кратко охарактеризовать итоги выступления россиянок на чемпионате страны. В беге на 60 м произошла практически полная смена чемпионок. Повторить прошлогодний успех

удалось только курганской спортсменке Нелли Томиловой (70–74) и Любови Самотенковой (60–64) из Тосно. Самые быстрые секунды 8,17 показала Елена Толмачева (40–44). Чемпионка России в группе 45–49 Наталья Суханова из Северодвинска с результатом 8,41 в Италии могла бы побороться за место на европейском пьедестале. Принципиальным был спор за золото в группе 50–54, где соперничали многократные чемпионки России в спринте Любовь Столяр (Москва) и Елена Зайцева (Архангельск). Год назад победу праздновала северянка. В Смоленске москвичке удалось взять убедительный реванш — 8,87 и 9,17 соответственно.

Но Елена все же поднялась на высокую ступень пьедестала почета. На своей любимой дистанции 200 м она праздновала очередную победу — 30,95. Лучшее время у Елены Толмачевой — 27,97. Успешно выступила в спринте Валентина Кудряшова из Нижнекамска, ставшая в группе 65–69 трехкратной чемпионкой России.

В беге на 400 м привлекло внимание выступление в группе 45–49 бронзовой медалистки чемпионата мира Елены Шелудиной из Северодвинска и мастера спорта из Калуги Тамары Савицкой. Быстро стартовав, северянка без труда добежала до финиша, показав 1.07,76. Калужанка, недавно возобновившая тренировки, сумела сократить разрыв до двух секунд. В группе 50–54 победу с новым рекордом Москвы 1.10,68 праздновала Александра Моргунова. Отметим успешный дебют на чемпионате России москвички Натальи Титаренко (35–39) с рекордным для столицы результатом 1.03,82. На этом рекордный порыв москвичек не иссяк. В беге на 800 м они внесли поправки в таблицу рекордов Москвы, показав соответственно 2.44,23 и 2.29,60.

После триумфального выступления в Петербурге на «Матче четырех», где Римма Васина в беге на 1500 м превысила официальный мировой рекорд, ее старта ждали с особым интересом. И она не разочаровала своих почитателей. В беге на 1500 м Римма без видимых усилий показала результат 6.46,62, уступающий менее трех секунд ее питерскому достижению. На дистанции 3000 м она вновь была неподражаема, финишировав через 14.09,64 (!). А теперь посмотрим на результаты новоиспеченных чемпионки Европы в группе 75–79. В беге на 1500 м золото у ирландки Анна Вудлок — 7.31,38. На дистанции 3000 м победила Жоаким Флорес из Португалии — 15:14.84. Думаю, что комментарию к этим цифрам излишни. К сожалению, санкции лишили нашу выдающуюся спортсменку явить миру свое уникальное мастерство.

Россиянки в Смоленске не остались без рекордов. Любовь Самотен-

кова из Тосно отметила свой дебют в группе 60–64 безукоризненным бегом на 60 м с/б – 11,15, и это новый рекорд России. В ходьбе на 3000 м рекордный результат показала многократная чемпионка мира из Подмосквья Наталья Терентьева (55–59) – 16.38,62.

В прыжковых секторах отметим Людмилу Абрамову из Рыбинска. В прыжке в длину она приземлилась на отметке 4,57, показав лучший результат не только в группе 45–49, но и в абсолютном зачете. В секторе для прыжка в высоту Людмила встретила достойную соперницу из Балаково Светлану Кукушкину. Соперничество волжанок увенчалось высокими результатами. Людмила получила вторую золотую медаль за удачную попытку на высоте 1,50. Светлана уступила ей всего 5 см. В тройном прыжке сильнейшей стала Ирина Кривцкая из Коврова – 9,61.

Удачным оказался дебют на чемпионате иркутской спортсменки Анны Кононенко (35–39): в прыжке с шестом она преодолела планку на отметке 3,40, что означало новый рекорд России, а в беге на 60 м с/б показала 9,48. Сама Анна не достаточно критически оценила свое выступление в Смоленске: «Можно было бы показать и более высокие результаты, но за три недели до старта я получила серьезную травму, что не позволило выступить в полную силу».

В толкании ядра легендарная Тамара Данилова из Санкт-Петербурга соперниц не имела – 10,31.

## После финиша

Итоги командной борьбы на чемпионате оказались закономерными. Лучшей командой среди субъектов Российской Федерации заслуженно стала сборная Республики Татарстан. В этом успехе немалая заслуга многолетнего капитана команды Махмута Шакирова, сумевшего наладить правильные взаимоотношения с Министерством спорта Республики Татарстан и собрать под знамена сборной сильнейших спортсменов республики. Успешно выступила команда Санкт-Петербурга, впервые за последние годы занявшая второе место. Никто не сомневался в богатейшем потенциале ветеранов спорта города на Неве, но долгое время реализацией его всерьез никто не занимался. Достаточно было сложить организационные усилия руководителей ветеранской организации, федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга и комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга и на чемпионат России прибыла боеспособная команда, занявшая призовое место. Третье место заняла команда Архангельской области, сумевшая сформировать небольшой, но боеспособный и дружный коллектив.

Особо хотелось бы отметить Иркутскую область, где президент областной

федерации ветеранов легкой атлетики Дмитрий Беликов ведет большую и, главное, системную работу по развитию ветеранского спорта. Ветеранам удалось достучаться до законодательной власти и провести в жизнь ряд серьезных решений, направленных на развитие в регионе ветеранского движения. Большое внимание здесь уделяется информационному обеспечению. Спецкор ветеранского спорта Ника Песчинская за свою творческую работу получила приглашение подготовить передачу на федеральном спортивном канале.

Удачным выступлением порадовали и хозяева чемпионата. Если уверенные победы в барьерах и пятиборье сильнейшего многоборца Европы из Вязьмы Евгения Микеева были ожидаемы, то золото и серебро в толкании ядра его земляков Сергея Лобосова и Виталия Леонова оказались настоящим сюрпризом. Как и золотой дубль смоленчанина Владимира Гузюкина, в отличном стиле выигравшего бег на 1500 и 3000 м в группе 45–49. Как и серебро высотника Алексея Лагутина, уступившего только чемпиону мира Игорю Сухареву. Все это говорит о том, что на Смоленщине при должном уходе ветеранский спорт может дать добрые всходы.

Интересно складывалась борьба за первенство среди городов. В итоге тройку лучших возглавила команда Казани, опередившая сильные коллективы Иркутска и Калининграда.

Сохранил звание лучшего клуба страны московский КЛБ «Дзержинец», выступающий под знаменами Росатома. Пока Вячеславу Симочкову удастся формировать боеспособный коллектив из сильнейших спортсменов страны. Но как долго это будет продолжаться, сказать трудно. Без внимания и поддержки ветеранского спорта со стороны Москомспорта и федерации легкой атлетики Москвы удерживать столичным спортсменам лидерские позиции будет трудно. Последующие места по праву заняли быстро прогрессирующие клубы «Факел» (Москва) и СКВ «Байкал» (Иркутск).

Так получилось, что чемпионат России в Смоленске во многом оказался рубежным. Он завершил 25-летний этап развития ветеранской легкой атлетики в нашей стране. За эти годы ветеранское спортивное движение заметно выросло и прочно заняло свое место в системе массового спорта России. Яркие победы наших ветеранов на чемпионатах мира и Европы, Всемирных и Европейских играх ветеранов снискали российским спортсменам заслуженный авторитет и уважение на международной арене.

Новое руководство ВФЛА вместе с обновленным составом Комиссии ветеранов намерены придать новый импульс этому быстро растущему движению. В Смоленске мы реально увидели прооб-

раз будущих чемпионатов страны – крупных соревнований, для проведения которых используются лучшие спортивные арены страны, квалифицированные судейские кадры, современное оборудование, мощное информационное обеспечение, надежные финансовые источники. Понятно, что одновременно обозначились и проблемы. Но это проблемы, связаны с ростом массового спорта, ветеранского движения в стране. Именно поэтому мы говорим Смоленску: «Спасибо!».

## ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ В ПОМЕЩЕНИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

СМОЛЕНСК, 12–13 МАРТА  
МАНЕЖ СГАФКСТА  
Мужчины

**60 м:** 35 А.Гончаров (Мин.В.) 7,33 (в заб. 7,31); П.Бубнов (Смр) 7,35; В.Музыка (Свдв) 7,50. **40** Д.Колчков (М) 7,44; А.Спиридонов (Клг) 7,50; А.Коломоев (М) 7,77. **45** А.Перевалов (Свдв) 7,48; А.Черных (Клг) 7,55; О.Пустовой (Тлт) 8,12. **50** В.Симкин (Бр) 7,73; В.Жумадилов 7,84; Ю.Ильин (Нжк) 7,93. **55** В.Дадыкин (Брн) 7,98; С.Куранов (Зрч) 8,24; Н.Данцевич (Арх) 8,30. **60** А.Балобанов (Крв) 7,91; С.Егоров (Й-О) 8,29; А.Изоля (Ейс) 8,58. **65** В.Антропов (Н.Н.) 8,56; С.Бойков 8,69; В.Мельников (Бвл) 8,92. **70** Ф.Халитов (Кз) 8,78 (рек. России); Н.Потапов (СПб) 9,41; А.Фадеев (Чбк) 9,87. **75** Р.Курамшин (М) 9,63; А.Ивахненко (Кмш) 13,40. **80** А.Зорин (СПб) 10,05; В.Порохин (Крж) 11,37; В.Райков (Тлт) 11,64.

**200 м:** 35 А.Гончаров 23,78; Н.Аптекарев (Ир) 24,47; К.Соколов (Рб) 24,52. **40** А.Спиридонов 23,60; Д.Колчков 24,63; А.Мошану (Тл). **45** А.Перевалов 24,48; А.Черных 25,23; О.Пустовой 25,66. **50** В.Жумадилов 25,69; В.Сухачев 25,79; Ю.Ильин 25,97. **55** В.Дадыкин 26,22; С.Куранов 27,20; Н.Данцевич 27,64. **60** А.Балобанов 25,92; С.Егоров 28,18; А.Мартыч (М) 28,66. **65** В.Антропов 28,23; В.Мельников 30,16; И.Лобанов (Кзмд) 30,79. **70** Н.Потапов 32,65; Н.Разжигиев (Слк) 33,15; А.Фадеев 35,16. **75** Р.Курамшин 32,65; Ю.Сараев (Пнз) 34,11; Ю.Степанов (М) 40,65. **80** А.Зорин 34,29; Н.Суворов (Крс) 41,49; В.Раннев (Мцн) 50,40. **85** Н.Михайлов (Тлт) 48,43.

**400 м:** 35 А.Тормозов (П-П) 56,52; Р.Емельянов 56,88; С.Левитский (Сзр) 56,92. **40** А.Спиридонов 52,74; А.Мошану 56,42; А.Быстров (Рж) 57,53. **45** В.Евсунин (Ир) 57,06; Ю.Заклетнев (Брн) 57,62; М.Новгородов (М) 1.00,24. **50** С.Гордеев (СПб) 59,38; А.Холопов (Сктвк) 1.02,38. В.Кутынь (СПб) 1.03,06. **55** И.Озюменко (Брн) 1.00,65; Р.Хусаинов (Ул) 1.01,20; Д.Акишев (Арх) 1.01,66. **60** А.Мартыч 1.02,99; А.Родигин (Ср) 1.04,37. **65** А.Баушев (Прм) 1.04,58. **65** И.Лобанов 1.07,86; В.Трофимов (Сртвл) 1.09,54. **70** Н.Разжигиев

1.18,66; А.Фадеев (Чбк) 1.23,31. **75** Р.Курамшин 1.19,99; А.Чернов (Птрз) 1.20,54; И.Скворцов (М) 1.27,29. **80** Н.Суворов 1.33,20; А.Кокорев (М) 1.33,79; В.Раннев (Мцн) 2.23,88. **85** Н.Михайлов 1.55,43.

**800 м:** 35 А.Тормозов 2.07,93; С.Левитский 2.08,03. **40** Ф.Тухбатуллин (Бвл) 2.00,45; И.Михайлов (Бвл) 2.06,34; А.Быстров 2.12,31. **45** Ю.Заклетнев 2.09,92; И.Куманьков (Срн) 2.11,13; Ю.Большаков (Нжк) 2.15,57. **50** И.Цуканов (Клг) 2.15,21; С.Гордеев 2.16,64; А.Холопов 2.21,98. **55** И.Озюменко 2.19,25; И.Махмутшин (Кз) 2.23,64; З.Бурханетдинов (Нжк) 2.27,09. **60** А.Баушев 2.35,41; А.Родигин (Ср) 2.36,95. В.Ершов (М) 2.39,10. **65** А.Гаврилов (Нжк) 2.43,40; В.Трофимов 2.44,09; Н.Сысоев (Рб) 3.08,72. **70** В.Малых (Кнг) 3.34,62. **75** Ю.Савенков (Брн) 3.12,93; А.Чернов (Птрз) 3.12,96; И.Скворцов 3.15,99. **80** А.Кокорев 3.36,97; Н.Суворов 3.48,69. **85** Н.Михайлов 4.19,58.

**1500 м:** 35 П.Микрюков (Злгр) 4.17,39; А.Петров (См) 4.54,29. **40** Ф.Тухбатуллин 4.12,78; А.Буриков (Кстр) 4.15,45; И.Михайлов 4.30,81. **45** Р.Гузюкин (См) 4.26,64. Р.Варламов (М) 4.27,10; Д.Пастушенков (Клг) 4.30,88. **50** О.Ковшик (М) 4.29,58; И.Цуканов 4.30,42; К.Волков (М) 4.47,92. **55** И.Махмутшин 4.51,43; В.Лукачев (М) 4.51,81; Г.Абдуллин (Кз) 4.52,07. **60** М.Сумочкин (Кз) 4.56,91; Г.Комиссаров (М) 5.11,56; В.Одинцов (Врж) 5.14,28. **65** А.Куличев (Тл) 5.17,41; А.Гаврилов 5.33,97; А.Романов (Одн) 5.36,81. **70** В.Малых 6.14,03; М.Шакиров (Кз) 6.22,00. **75** М.Буркот (М) 6.42,83; Ю.Савенков 6.43,99; А.Чернов 6.44,02. **80** И.Осипов (В-Н) 7.46,92.

**3000 м:** 35 П.Микрюков 9.21,36; А.Петров 10.17,48. **40** А.Буриков 9.18,07; А.Тетенкин (Крв) 9.26,96. **45** В.Гузюкин 9.22,73; Р.Варламов 9.26,26; Д.Пастушенков 10.08,20. **50** О.Ковшик 9.45,13; К.Волков 10.03,00; М.Кокорев (М) 10.57,46. **55** В.Андреев (Р/Д) 10.07,93; Г.Абдуллин 10.10,07; А.Овчинников 10.27,12. **60** М.Сумочкин 10.16,39; Г.Комиссаров 10.54,89; А.Кривоносов (Ярс) 10.55,45. **65** А.Куличев 10.55,66; А.Романов 11.54,23; А.Долгих (Прм) 12.06,90. **70** В.Малых 13.09,03; М.Шакиров 13.16,86. **75** М.Буркот 13.59,80. **80** И.Осипов 16.15,61.

**60 м с/б:** 45 В.Трушников (Прм) 12,04; С.Кулаков (Срп) 12,15. **50** В.Сухачев 9,82; А.Говоров (Н-Н) 11,87; И.Меньшенин 20,08. **55** Д.Акишев 11,03; С.Горяинов (М) 13,62; В.Сукманов (М) 16,29. **60** Е.Микеев (Взм) 10,42; Н.Стасенко (Рст) 10,67; А.Мартыч 10,78. **65** Р.Хабибуллин (Чбл) 12,04; В.Давыдов (Крс) 12,08. **70** Ф.Халитов 11,00; А.Абрамов (СПб) 12,99. **80** В.Райков 15,58 (рек. России).

**Ходьба 3000 м:** 35 А.Рябов (Зрч) 15.39,89. **40** В.Детярено (М) 13.13,40. **50** Г.Малыхин (М) 13.48,11; Х.Мухтасаров (Прм) 14.57,43; И.Агишев (Тлт) 16.03,81. **55** С.Систеров (Прм) 13.55,62; Р.Мухтасаров (Прм) 14.30,38. **60** М.Киселев (Птр) 15.08,64; В.Лысков (Тлт) 16.56,62; С.Шпак (М)



17.33,20. **65** И.Ковалев (Кр) 19.57,24; Н.Гречкосий (Кно) 25.52,75. **70** А.Сартаков 18.15,52; В.Малых 18.45,09; В.Пекин (М) 25.21,77. **75** В.Карлов (М) 18.09,63; Г.Чернов 19.15,92; А.Онучин (Тлт) 20.29,56. **80** С.Цукров (М) 22.05,56.

**Ходьба 5000 м: 35** А.Рябов 27.07,16. **40** В.Детгаренко 23.29,83. **50** Г.Малыхин 23.56,33; Д.Кузнецов (Шлк) 24.20,08; Х.Мухтасаров 26.15,38. **55** С.Сыстеров 24.06,52; Р.Мухтасаров 25.24,32; В.Сукманов 33.13,57. **60** М.Киселев 25.49,49; В.Лысков 29.51,58; С.Шлак (М) 30.27,95. **65** И.Ковалев 32.45,91. **70** В.Малых 31.52,74; А.Сартаков 32.00,76; В.Меньшиков (Мрм) 38.51,53. **75** В.Карлов 31.58,68 (рек. России); Г.Чернов 32.49,53. А.Онучин 35.07,83. **80** С.Цукров 36.00,81 (рек. России).

**Высота: 35** И.Вдовин (Ир) 1,75. **40** И.И.Суهارев (М) 1,85; А.Лагутин (См) 1,75; А.Шапошников (СПб) 1,55. **45** В.Гронский (Чл) 1,35; С.Лобосов (Взм) 1,30. **50** А.Давыдов (См) 1,65; К.Якунин (В-Н) 1,60; А.Прам (СПб) 1,55. **55** А.Пузаков (Рт) 1,55; Д.Акишев 1,50; С.Горяинов 1,45. **60** Н.Стасенко (Рст) 1,45; И.Назаров (СПб) 1,45; А.Черевачкин (Ус) 1,45. **65** В.Фролов (Сч) 1,50; В.Рекшан (СПб) 1,40; В.Плотников (Чл) 1,35. **70** А.Абрамов 1,35; В.Лашманов (СПб) 1,10. **75** П.Бондаренко (Аз) 1,15; А.Полосин (М) 1,10; В.Симочков (М) 1,00. **80** А.Романов (Блг) 1,05. **85** Л.Хныкин 0,70 (рек. России).

**Шест: 55** А.Пузаков 3,00. **65** В.Плотников 2,80; О.Неумолотов (Врж) 2,10. **70** А.Абрамов 2,40.

**Длина: 35** В.Музыка 6,49; П.Бубнов 5,99. **40** С.Лепик (Клг) 6,08; А.Добронравов (Свдв) 5,05; И.Мезавцов (Пск) 5,01. **45** Е.Иванов (Хб) 6,50; И.Шлапак 5,34; В.Ящерицин 5,30. **50** Д.Котов (Н-Н) 5,48; В.Пызырев (М) 5,35; А.Давыдов (Смр) 4,80. **55** А.Пузаков (Рт) 4,76; В.Шураков (Брз) 4,69; Д.Акишев 4,59. **60** Е.Пудовников (Тсн) 5,08; В.Дроботов (Н-Н) 4,57; А.Корнажицкий (Дэр) 4,45. **65** С.Бойков (Срв) 4,22; В.Еськин (Крп) 3,76; Н.Гречкосий 2,74. **70** А.Внуков 3,97; Ф.Шербина (Мрм) 3,82; А.Абрамов 3,78. **75** П.Бондаренко 3,21; А.Полосин 2,64. **Тройной: 40** С.Лепик (Клг) 12,64; И.Мезавцов 11,78. **45** Д.Бызов (М) 14,25; Е.Иванов 13,77; А.Алехин (СПб) 10,92. **50** Д.Котов 11,46. **55** С.Московский (Врж) 11,29; В.Шураков 11,26; Н.Козырев (Лхс) 10,11. **60** А.Корнажицкий 11,13; Т.Ибрагимов (Мхч) 9,35; Н.Карташов (Н-Н) 6,98. **65** В.Стабровский (Срп) 10,10; В.Еськин 8,05; Н.Гречкосий 6,23. **70** А.Абрамов 8,80; Ф.Шербина 8,76; А.Внуков 8,68. **75** В.Ройтман (М) 8,47. **80** А.Романов 6,43; И.Гуськов (Врж) 4,13.

**Ядро: 35** (7,257 кг) И.Вдовин (Ир) 14,15; В.Мухаметгараев (Срн) 11,16. **40** М.Джалилов (Мхч) 11,91; В.Леонов (Взм) 10,27; А.Шапошников 9,83. **45** С.Лобосов (Взм) 10,71; Д.Беликов (Ирк) 8,66. **50** (6,0 кг) Н.Рахманов (Мхч) 13,60; А.Петенев (М) 11,91; М.Новиков (Крл) 9,58. **55** А.Медведев (М) 12,68; С.Горяинов 10,23; Р.Мухтасаров 7,55. **60** (5,0 кг) А.Черевач-

кий 13,32; Т.Ибрагимов 12,15; С.Яковлев (ВН) 11,29. **65** Г.Макоев (СПб) 12,40; Л.Краковский (Арх) 11,39; Н.Харитонов (СПб) 11,14. **70** (4,0 кг) А.Абрамов 11,18; В.Меньшиков 6,47. **75** А.Полосин 9,78; В.Гордеев (СПб) 9,34; В.Симочков (М) 7,12. **80** (3,0 кг) В.Порохин (Крж) 10,39 (рек. России); А.Романов 8,73; И.Гуськов 5,21. **85** Л.Хныкин 5,00 (рек. России).

**Пятиборье: 40** А.Шапошников 3059 (4,42-10,13-1,60-11,37-3,43,43). **45** В.Гронский 3410 (5,15-10,67-1,60-10,97-3,32,48); И.Рыжов (Влдк) 3243 (5,30-8,24-1,48-11,22-3,27,71); С.Кулаков (Српх) 2732 (4,22-6,69-1,30-12,35-4,17,24). **50** В.Кузьмичев 3073 (4,49-9,18-1,39-11,53-4,14,05); А.Говоров (Н-Н) 3068 (4,58-10,13-1,27-11,54-4,11,95). **60** Е.Микеев 3486 (4,16-10,85-1,45-10,37-4,24,35); Т.Ибрагимов 3311 (4,11-11,94-1,24-11,95-4,25,20); С.Суровцев 3215 (4,29-9,21-1,30-14,11-3,43,64). **65** Р.Хабибуллин 3387 (3,28-9,66-1,27-11,96-4,14,47); О.Неумолотов 3119 (3,56-7,67-1,21-13,66-4,40,68). **70** В.Меньшиков (Мрм) 2279 (2,11-6,21-0,80-25,76-4,47,41).

**Эстафета 4x200 м: 35** Москва (М.Гончаров, Д.Колчков, А.Коломеец, Р.Емельянов) 1,39,41; Иркутская обл.-Хабаровский край (Н.Аптекарев, Е.Евстигнин, Е.Иванов, И.Елифанов) 1,40,84.

**Женщины**

**60 м: 35** Ю.Яцевич (Ирк) 8,60; Н.Титаренко (М) 8,80; О.Садко (Кз) 9,23. **40** Е.Толмачева (Ирк) 8,17; О.Сальникова (Кз) 9,08; Н.Савостина (Елн) 10,09. **45** Н.Суханова (Свдв) 8,41; О.Доронкина (М) 8,60; С.Чекрыгина (М) 9,23. **50** Л.Столяр (М) 8,87; Е.Зайцева (Арх) 9,17; И.Репьева (Злд) 9,36. **55** И.Черных (НТ) 9,65; С.Ананьина (Клг) 10,59. **60** Л.Самоташенкова (Тсн) 9,77; Е.Азарова (М) 11,14; Т.Удалова (Тлт) 11,14. **65** В.Кудряшова (Нкм) 11,28. **70** Н.Томилова (Крп) 11,56.

**200 м: 35** Ю.Яцевич (Ирк) 29,35; Р.Гавриш (Ирк) 31,72; Е.Забродина (Срн) 32,38. **40** Е.Толмачева 27,97; О.Сальникова 30,50; Н.Филиппова (Злд) 31,67. **45** Н.Суханова 28,76; О.Доронкина 29,37; С.Чекрыгина 30,76. **50** Е.Зайцева (Арх) 30,95; И.Репьева 32,03; Л.Товарова (СПб) 32,81. **55** И.Черных 33,39; С.Ананьина 36,15. **60** Л.Самоташенкова 34,28; Е.Азарова 39,26; И.Зотова (СПб) 41,98. **65** В.Кудряшова 40,36.

**400 м: 35** Н.Титаренко 1,03,82; С.Власова (Крп) 1,04,01; Е.Забродина (Срн) 1,16,79. **40** Н.Филиппова (Злд) 1,10,69; И.Давыдова (Яр) 1,11,44. **45** Е.Шелудина (Свдв) 1,07,76; Т.Савидова (Клу) 1,09,82. **50** А.Моргунова (М) 1,10,68; Е.Реброва (Ктс) 1,17,61. **55** С.Щепеткова (Смр) 1,12,46. **2.И.Черных** 1,16,51. **60** М.Николаева (Чбк) 1,37,96; Е.Азарова (М) 1,40,57. **65** В.Кудряшова 1,42,88.

**800 м: 35** С.Власова 2,29,26; Н.Титаренко 2,29,69; О.Садко (Кз) 2,30,42. **40** Л.Жук (Ю-С) 2,32,08; И.Давыдова 2,48,04. **45** Т.Ныrkova (Срн) 2,38,95. **50** А.Моргунова 2,44,23; Е.Реброва 3,01,32. **55** С.Щепеткова 2,47,16; Т.Богаченкова (СПб) 3,11,00; О.Агишева

(Тлт) 4,09,15. **60** Н.Затевина (ВН) 3,21,32; Р.Алексеева (Чбк) 3,28,71. **1500 м: 35** О.Садко 5,11,82; Н.Анисимова (М) 5,34,72; Н.Марченко (М) 6,00,51. **40** Е.Самарина (СПб) 4,59,13; Л.Жук 5,10,72. **45** Т.Ныrkova 5,21,08; С.Никитина (СПб) 5,44,86; Т.Золотарева (СПб) 6,02,06. **50** Т.Рыбакова (М) 5,39,60; В.Измоденова 5,52,24 (Ирк); И.Янюшкина (М) 6,03,40. **55** Н.Едовина (Арх) 5,37,00; Т.Богаченкова 6,30,41. **60** Н.Затевина (ВН) 6,46,75; Р.Алексеева (Чбк) 7,03,14; М.Николаева (РЧ) 7,32,54. **65** И.Реутович (Клг) 6,38,91. **70** Н.Захарова (М) 7,22,75. **75** Р.Васина (М) 6,46,62.

**3000 м: 35** Н.Анисимова 12,00,50; Н.Марченко 12,24,65; Л.Никитина (Ктс) 13,58,51. **40** Е.Самарина 10,34,89. **45** С.Никитина 11,51,25; Т.Золотарева 12,43,78. **50** В.Измоденова 11,52,06; Т.Рыбакова (М) 12,04,47; И.Янюшкина 12,08,59. **55** Н.Едовина 11,03,05. **60** М.Николаева 16,06,27. **65** И.Реутович 14,28,43. **70** Н.Захарова 15,03,92; Г.Милова (ВН) 15,30,48. **75** Р.Васина 14,09,64.

**60 м с/б: 35** А.Кононенко (Ирк) 9,48; М.Иванова (Взм) 11,87. **50** Л.Столяр 9,83; И.Сухно (Нвсб) 10,90. **60** Л.Самоташенкова 11,15 (рек. России). **70** Н.Томилова 14,99.

**Ходьба 3000 м: 45** Н.Воробей (М) 24,30,29. **55** Н.Терентьева (Мтщ) 16,38,62 (рек. России); Н.Болтакаева (Тлт) 19,05,12. О.Агишева 20,08,08. **60** Т.Удалова (Тлт) 20,59,44; Л.Федорова (Чбк) 21,00,68; Н.Медведева (М) 21,31,96. **65** Л.Нуриева (Кз) 19,55,75; С.Перовская (СПб) 21,15,38; Л.Левченко (М) 23,48,75. **70** А.Колесникова (М) 24,20,07.

**Ходьба 5000 м: 55** Н.Терентьева 28,53,60; Н.Болтакаева 32,25,57; О.Агишева 35,35,27. **60** О.Габдрафикова (М) 38,20,47; Л.Федорова 39,29,85. **65** Л.Нуриева 33,41,91.

**Высота: 40** Н.Савостина 1,10. **45** Л.Абрамова (Рб) 1,50; С.Кукушкина (Блк) 1,45; Т.Кутуева (Взм) 1,15. **55** Л.Рублева (Крв) 1,29. **60** Т.Удалова (Тлт) 1,05. **70** Н.Томилова 1,00.

**Шест: 35** А.Кононенко (Ирк) 3,40

(рек. России).

**Длина: 35** М.Иванова 4,35; Р.Гавриш 4,00. **40** Н.Сергеева (Взм) 4,06; Н.Савостина 3,39. **45** Л.Абрамова 4,57; И.Кривицкая 4,12. **50** Е.Реброва 3,64; И.Репьева 3,53. **60** И.Зотова (СПб) 2,89; Л.Федорова 2,21. **65** В.Кокина (Рб) 2,02. **70** Н.Томилова 2,73.

**Тройной: 35** Р.Гавриш 8,94. **45** И.Кривицкая 9,61.

**Ядро: 35** (4,0 кг) И.Беспрозванных (Клг) 9,92. **40** Н.Савостина 8,35. **45** М.Аверьянова (Клг) 9,87; Т.Кутуева (Слз) 9,11; С.Кукушкина 8,68. **50** (3,0 кг) О.Шипова (Взм) 9,04; И.Сухно 9,01. **60** Р.Алексеева (Чбк) 6,69; И.Зотова 6,59; Т.Буторина (Слз) 6,52. **65** В.Кокшина (Рб) 8,26. **70** Л.Строительева (Рб) 8,53. **75** Т.Данилова (СПб) 10,31.

**Эстафета 4x200 м: 35** Иркутская обл. (Ю.Яцевич, А.Кононенко, Р.Гавриш, Е.Толмачева) 1,55,59; Сборная регионов РФ (Е.Забродина, Л.Жук, Т.Ныrkova, Н.Титаренко) 2,02,43; Республика Татарстан (И.Репьева, Н.Филиппова, О.Сальникова, О.Садко) 2,02,88. **45** Сборная регионов РФ (И.Черных, М.Сырцева, С.Жучкова, И.Янюшкина) 2,23,18.

**Абсолютные победители чемпионата. Среди мужчин:** Анатолий Балобанов (Киров, М60), 60 м – 7,93 (96,33 очка); **среди женщин:** Римма Васина (Москва, клуб «Факел», Ж75), 3000 м – 14,09,64 (98,48 очка).

**Командный зачет.**

**По субъектам РФ:** 1. Республика Татарстан 2508,12 очков. 2. Санкт-Петербург 2366,50. 3. Архангельская обл. 2241,95. 4. Самарская обл. 2110,79. 5. Пермский край 1950,92. 6. Иркутская обл. 1556,35. **По городам РФ:** 1. Казань 1619,76. 2. Иркутск 1557,16. 3. Калининград 1542,25. 4. Пермь 1453,48. 5. Тольятти 1182,95. 6. Архангельск 1048,39. **По клубам:** 1. КЛБ «Дзержинец» (Москва) 1717,12. 2. КЛБ «Факел» (Москва) 1688,49. 3. СКВ «Байкал» 1626,59. 4. Клуб «Лава» (Архангельск) 1488,26. 5. ПКМ «Персей» (Пермь) 1453,48. 6. КЛБ «Лада» (Тольятти) 1188,26. ♦

## Исправления и дополнения к спискам лучших легкоатлетов России 2015 г.

| Мужчины        |                                                                           |    |     |    |             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|----|-----|----|-------------|
| <b>Марафон</b> |                                                                           |    |     |    |             |
| 2:21,07        | Бондаренко Владимир                                                       | 88 | Смр | 44 | Токио 22.02 |
| <b>4x100 м</b> |                                                                           |    |     |    |             |
| 40,96          | Вологодская о. (Рафилович М.,<br>Петряшов К., Росляков Д., Новослугин М.) |    |     | 1  | Ерино 10.07 |
| 41,09          | Карелия (Большанский А.,<br>Федин А., Котляров Е., Яковлев П.)            |    |     | 2  | Ерино 10.07 |
| 41,52          | Татарстан (Антонов А.,<br>Вазиев Р., Григорьев А., Аблязов М.)            |    |     | 3  | Ерино 10.07 |
| <b>4x400 м</b> |                                                                           |    |     |    |             |
| 3.13,39        | Татарстан (Ильин Д.,<br>Вазиев Р., Газеев А., Кашефразов Р.)              |    |     | 1  | Ерино 10.07 |
| <b>Женщины</b> |                                                                           |    |     |    |             |
| <b>4x400 м</b> |                                                                           |    |     |    |             |
| 3.40,83        | Московская о. (Дубынина К.,<br>Молчанова М., Харламова А., Эшкинина У.)   |    |     | 1  | Ерино 10.07 |
| 3.45,68        | Москва (Зубарева Ю.,<br>Немыкина А., Тхакур С., Емельянова А.)            |    |     | 2  | Ерино 10.07 |
| 3.46,95        | Карелия (Самульская Е.,<br>Котлярова Н., Гужова А., Сазанова Е.)          |    |     | 3  | Ерино 10.07 |

Исправление. В № 1–2 на с. 11 в Подписи к фотографии следует читать: **Леонид Литвиненко.**





Фотовзгляд. Рено Лавилльни в ожидании

## Подписка-2016. Второе полугодие

### Уважаемые читатели!

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

#### Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

ИНН 7724102962, КПП 770201001,

р/с 40702810838070100578

ПАО Сбербанк, г.Москва

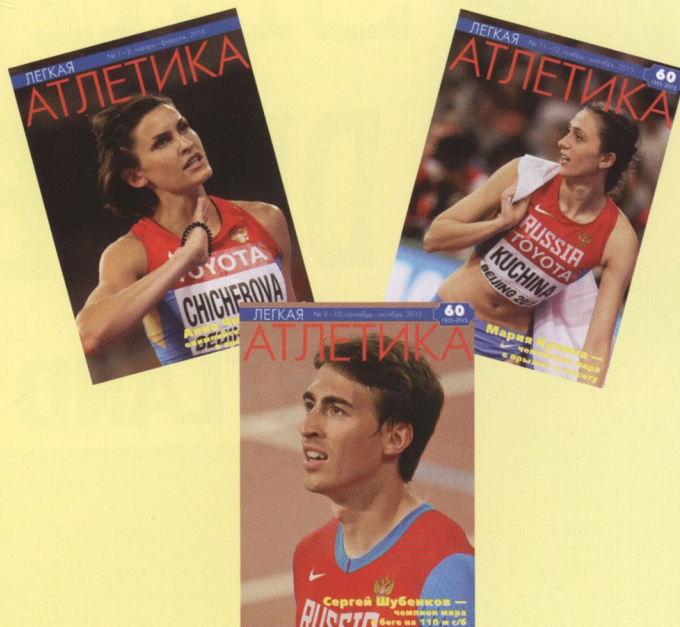
БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

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 2-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



**Гензебе Дибабэ (Эфиопия) —  
чемпионка мира  
в помещении  
2016 года  
в беге на 3000 м**

