

ЛЕГКАЯ

№ 9—10, сентябрь—октябрь, 2016

АТЛЕТИКА



**Усейн Болт —
девятикратный
олимпийский чемпион**

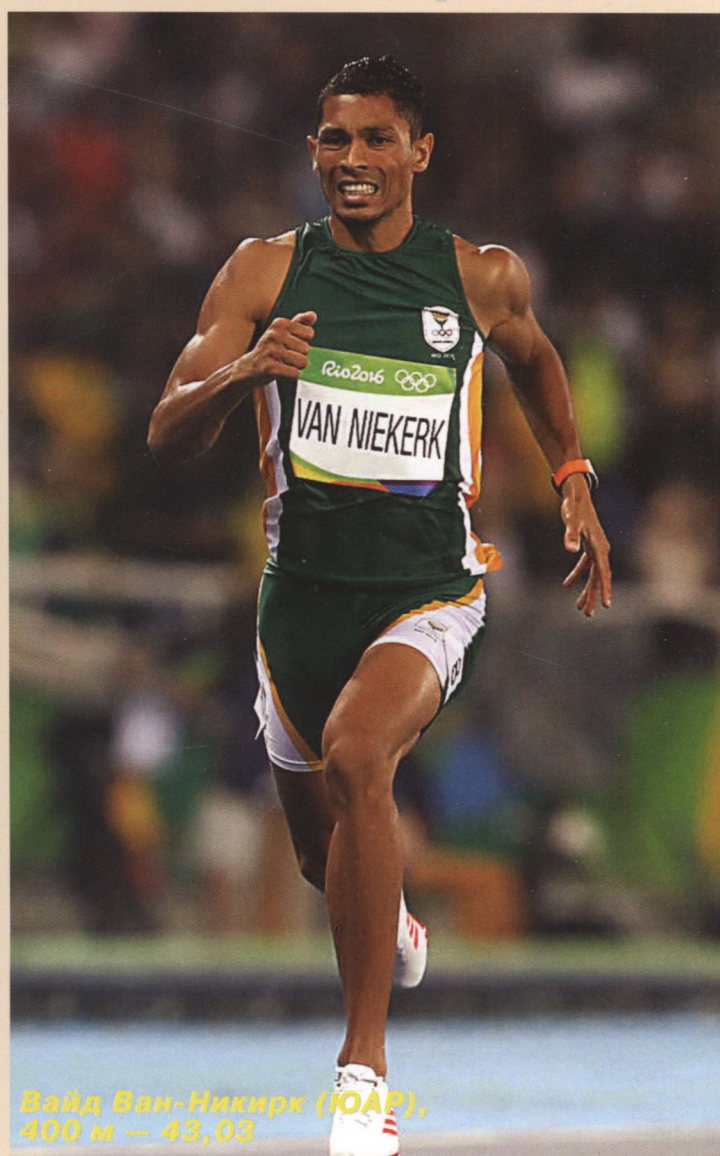


Алмаз Аяна (Эфиопия), 10 000 м — 29.17,45

Мировые рекорды на Олимпийских играх-2016



Анна Влодарчик (Польша), метание молота — 82,29



Вайд Ван-Никирк (ЮАР), 400 м — 43,03

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 9–10 (736–737)
сентябрь–октябрь 2016 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

Бутов М.Я.
(председатель)
Богословская О.
Борзаковский Ю.
Божко В.
Загорулько Е.
Зеличенко В.
Лебедева Т.
Маслаков В.
Мироненко И.
Орлова Е.
Тер-Ованесян И.
Тихонов С.
Чен Е.
Чичерова А.

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

Фото в номере
Роберта Максимова,
Александра Киселева

Отпечатано
в ООО «Лига Принт»

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

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

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

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2016

2 Бегай! Прыгай! Метай!

с. 14

Толкание ядра.

Вращательный способ

7 Техника и методика

Формирование беговой осанки

Михаил Боген

10 Определение специальной физической подготовленности

Олег Мухин, Октай Мирзоев

12 Основы методики обучения технике прыжка в высоту

Анатолий Стрижак

14 Личный опыт

Ирина Гуменюк:

«Я собиралась снова прыгать»

20 Рио-де-Жанейро-2016

Олимпийские игры

36 Память

Простая двукратная.

Нина Аполлоновна

Пономарева

40 «Новые звезды

«Русской зимы»

Мастер-классы продолжаются!

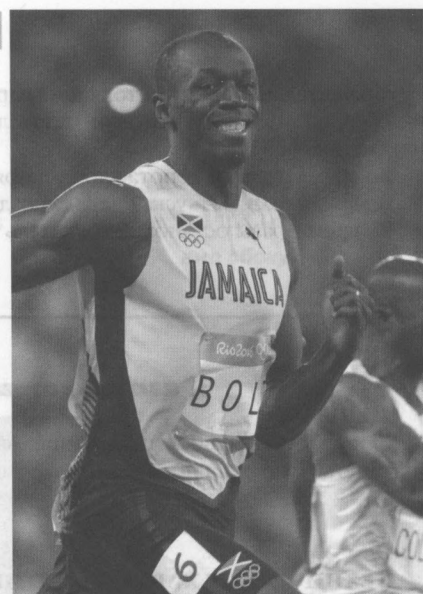
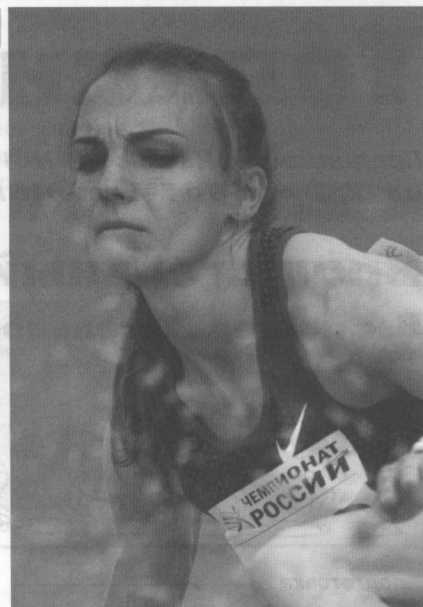
42 Марафоны

Кто лучший марафонец?

44 Чемпионат России среди спортсменов старше 35 лет

Юбилейный в Чебоксарах

Юрий Чирков



Толкание ядра

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 2014 год ; 1–12 за 2015 год
и 1–2, 3–4, 5–6 и 7–8 за 2016 год.

Вращательный способ

Вся последовательность



Описание фазы

Вращательная техника толкания ядра делится на четыре фазы: ПОДГОТОВКА, ПОВОРОТ, ВЫПУСК СНАРЯДА и ОСТАНОВКА.

- Во время фазы подготовки метатель занимает оптимальное положение, чтобы начать поворот и создать предварительное натяжение.
- Во время фазы поворота ядро ускоряется по мере того, как метатель движется к оптимальной позиции для выпуска снаряда.
- Во время фазы выпуска снаряда создается дополнительная скорость и передается ядру до того, как оно будет выпущено.
- Во время фазы остановки толкатель тормозит, чтобы избежать заступа.

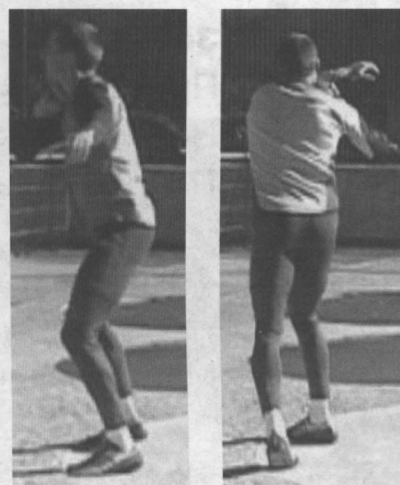
Фаза подготовки

ЦЕЛЬ:

Занять оптимальное положение, выполнить хват снаряда, «натянуть» туловища при подготовке к повороту.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ядро располагается на шее с тыльной стороны, затем принимается положение «со скачка».
- Верхняя часть туловища немного наклонена вперед, спина обращена к ограничительному сегменту.
- Ноги расставлены немного шире плеч.
- Вес приходится на подушечки стопы.
- Верхняя часть туловища повернута в сторону, противоположную толканию.
- Поворот начинается, когда правое плечо обращено в направлении толкания.
- Поворот начинается влево.

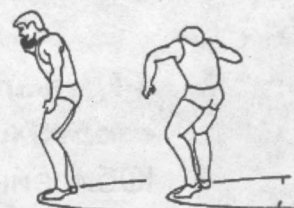


Тренеры должны:

- Создать и обеспечивать условия для безопасных занятий.
- Вести наблюдение за конечностями и туловищем и стабильным положением в этой фазе.

Помогать спортсменам:

- Быть уверенным, что сектор для толкания свободен перед началом фазы.
- Убедиться в правильном хвате «Чистая ладонь, грязная шея».
- Развивать равновесие, необходимое для этой фазы.

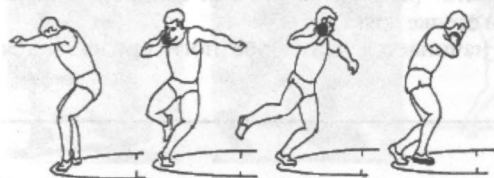
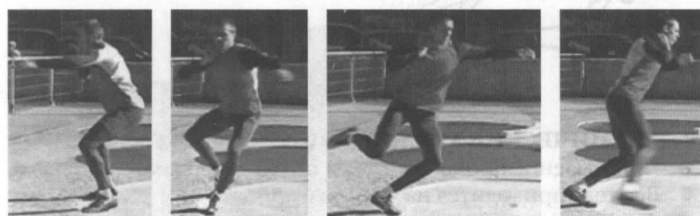


Фаза поворота

Часть I

ЦЕЛЬ:

Придать скорость толкателю и ядру.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вес тела передается на подушечки левой стопы, колени согнуты.
- Левая стопа, левое колено и прямая левая рука одновременно поворачиваются влево.
- Правая нога совершает широкий мах.
- Плечи остаются на своем уровне.
- Начальное движение медленное и контролируется в направлении метания.

Помогать спортсменам:

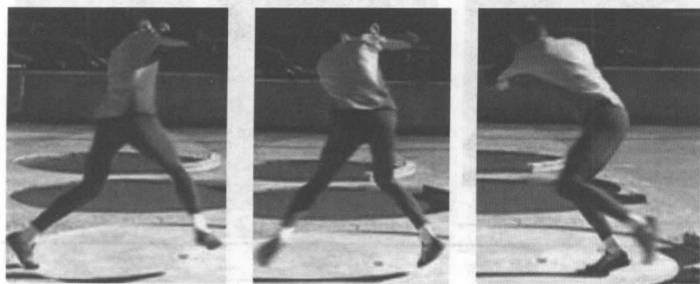
- Сгибаться и «вбегать» в поворот, а не прыгать.
- Развивать способность удерживать равновесие во время поворота.
- Удерживать уровень плеч.

Фаза поворота

Часть 2: Безопорная фаза

ЦЕЛЬ:

Придать ускорение ядру и толкателю и подготовиться к выпуску снаряда.



вид сзади

вид сбоку

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Левое колено и стопа должны быть полностью повернуты вперед перед отрывом левой ноги.
- Толчковая нога не полностью выпрямлена.
- Прыжок без высокого поднятия правого колена (движение направлено вперед, а не вверх).
- Приземление на переднюю часть стопы в центре круга.
- Туловище согнуто, левая рука на уровне груди.

Тренеры должны:

- Вести наблюдение за положением конечностей и соблюдением равновесия во время поворота.
- Убедиться, что фаза выполняется с ускорением.
- Убедиться, что выполняется поворот, а не прыжок.

Фаза поворота

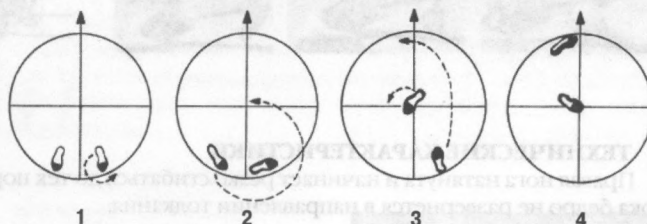
Постановка стопы

ЦЕЛЬ:

Обеспечить поддержку правильному положению туловища.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Стопы расставлены больше, чем на ширину плеч, поворот влево на подушечках пальцев левой стопы. (1)
- Правая нога выполняет мах за пределами круга к центру круга. (2)
- Правая стопа приземляется на подушечки в центре круга, левая стопа быстро приземляется после правой стопы. (3)
- Финальное усилие короче, чем в технике «со скачка» (позиция «пятка-носок»). (4)

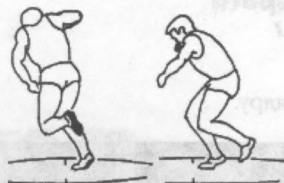
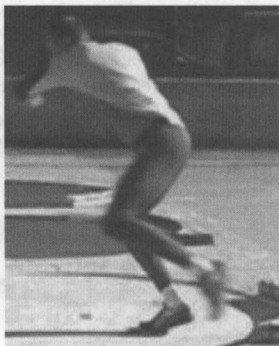
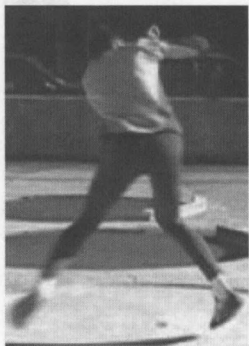


финальное положение

Фаза выпуска

ЦЕЛЬ:

Подготовиться к финальному усилию.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Приземление производится на подушечки правой стопы.
- Вес тела приходится на правую стопу.
- Левое колено движется близко к правому колену и вперед.
- Туловище «закрыто» (левая рука впереди туловища, голова обращена к задней стенке круга).
- Фаза выпуска начинается, когда обе ноги приземляются в круге.

Фаза выпуска

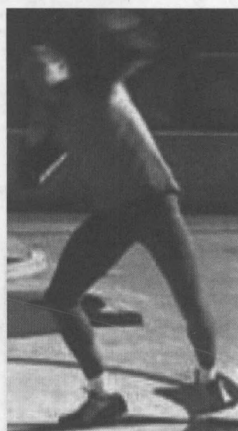
Часть 1: Исходное положение

ЦЕЛЬ:

Подготовиться к финальному усилию.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вес тела приходится на подушечки правой стопы, правое колено согнуто.
- Пятка правой стопы и пальцы левой стопы располагаются в линию («пятка—носок»).
- Бедра и плечи вывернуты.
- Голова и левая рука отклонены назад.
- Правый локоть находится под углом 90° к туловищу.



Помогать спортсменам:

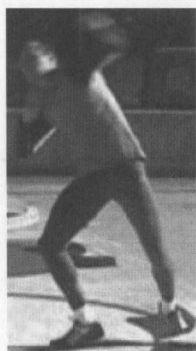
- Добиваться в этой фазе выпрямления линии «стопа—колено—бедро».
- Координировать правильную последовательность, «крупные мышцы впереди мелких».
- Развивать силу для упора левой части тела.

Фаза выпуска

Часть 2: Основное ускорение

ЦЕЛЬ:

Передать скорость от толкателя к ядру.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Правая нога натянута и начинает резко сгибаться до тех пор, пока бедро не развернется в направлении толкания.
- Левая нога зафиксирована, затем она распрямляется, способствуя финальному усилию и выпуску снаряда (влияя на угол вылета).
- Вращательное движение туловища блокируется левой рукой и плечом.
- Правый локоть повернут и поднят в направлении метания.

Тренеры должны:

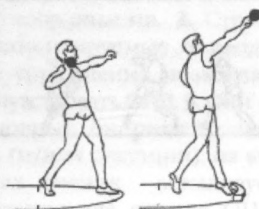
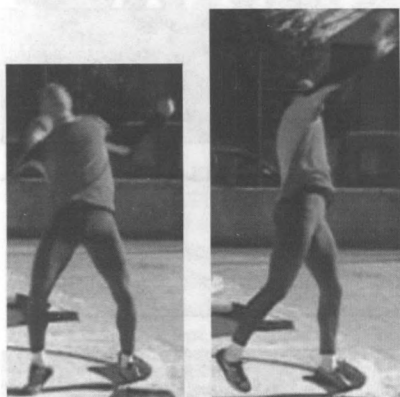
- Вести наблюдение сзади и сбоку.
- Убедиться, что правый локоть держится высоко.
- Вести наблюдение за положением стоп, конечностей и туловища в этой фазе.
- Вести наблюдение за углом выпуска.

Фаза выпуска

Часть 3: Финальное движение руки

ЦЕЛЬ:

Передать скорость от толкателя к ядру.



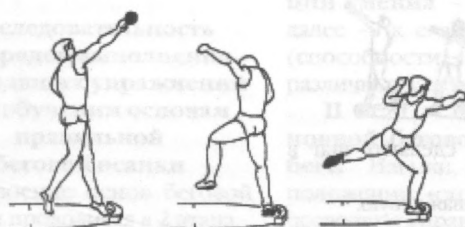
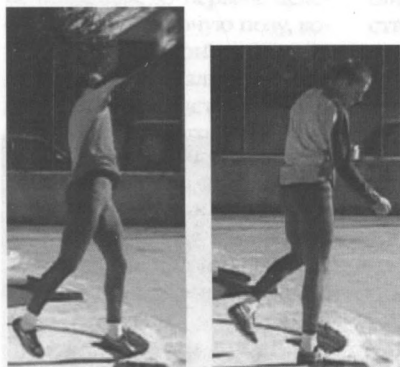
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Толчковое движение руки начинается после полного выпрямления ног и туловища.
- Левая рука согнута и зафиксирована близко к туловищу.
- Ускорение продолжается за счет предварительно натянутого запястья (после выпуска снаряда пальцы поворачиваются).
- Выпуск снаряда производится сразу же после потери контакта с землей.

Фаза остановки

ЦЕЛЬ:

Стабилизировать положение толкателя и избежать заступа.



Тренеры должны:

- Вести наблюдение сбоку и сзади.
- Развивать навык фиксации положения тела после выпуска снаряда.
- Убедиться, что спортсмен правильно располагает стопы, избегая заступа.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ноги быстро меняют положение после выпуска снаряда.
- Правая нога согнута.
- Верхняя часть туловища наклонена.
- Левая нога делает мах назад.
- Глаза смотрят вниз.

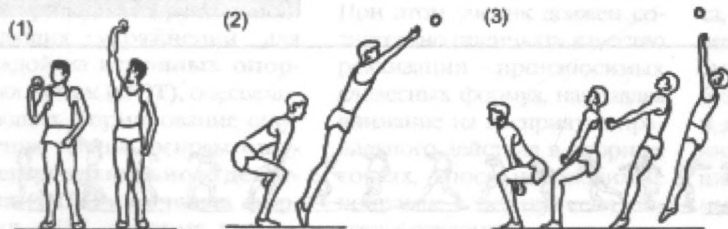
Помогать спортсменам:

- Толкать, затем тормозить.
- Останавливаться активно, но расслабленно, оставаться в круге.
- Выходить назад из круга под контролем.

Шаг 1. Введение

ЦЕЛЬ:

Познакомиться со снарядом и основами движений толкателя.



- Познакомиться с ядром, с мерами безопасности, научиться хвату.
- Медленное разгибание руки и выпуск ядра.
- Сгибать и разгибать руку с ядром, удерживать ядро на подушечках пальцев. (1)
- Толкание ядра двумя руками вперед. (2)
- Толкание ядра назад. (3)

Замечания:

- ◆ «Чистая ладонь» при хвате.
- ◆ Сначала ноги, потом руки.
- ◆ От медленного — к быстрому.
- ◆ Заканчивать «высоко».

Шаг 2. Толкание вперед

ЦЕЛЬ:

Использовать ноги для ускорения, научиться правильному движению руки.



- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Разгибая колени, выпустить ядро.
- То же, что и предыдущее задание, но с шагом вперед.
- Не терять контакт с землей.

Замечания:

- ◆ Высоко удерживать правое плечо.
- ◆ Использовать соответствующий вес ядра.

Шаг 3. Упражнения с поворотом

ЦЕЛЬ:

Развивать ориентацию при повороте.

- Постоянно поворачиваться вокруг прямой линии.
- Контролировать положение туловища в финальном положении.
- Следить за положением ног.
- С ядром и без выпуска.
- С другими снарядами.



Замечания:

- ◆ «Включайте» ноги и поворот таза для начала движения.
- ◆ Чувствуйте правильное положение стоп и равновесие в финальном положении.

Шаг 4. Один поворот

ЦЕЛЬ:

Научиться легкому прыжку и активной постановке правой ноги.



- Встаньте лицом в направлении толкания, сделайте шаг в круг левой ногой, стопа повернута внутрь.
- Начните движение правой ногой, поворачивая левую.
- Поставьте правую ногу точно в центр круга, зафиксируйте положение и выполните толчок.

Замечания:

- ◆ Подберите исходное положение в круге, исходя из роста и опыта спортсмена.
- ◆ В финальном положении должна быть «посадка» подбородок–колени–пятка.
- ◆ «Пробить дыру в небо».

Шаг 5. Один поворот

ЦЕЛЬ:

Поворачиваться при опоре на левую ногу, научиться элементам поворота и прыжка.



- Начните движение левым плечом, повернутым в направлении толкания, левая нога находится в круге, правая – за кругом.
- Сделайте оборот вокруг левой ноги, переместите правую ногу в круг, затем – в центр круга.

Замечания:

- ◆ Удерживайте при повороте плечи сзади.
- ◆ Не прыгайте, направляйте правую стопу назад, перед туловищем.
- ◆ Держите бедра «раскрытыми», следите за постановкой стоп.

Шаг 6. Вся последовательность

ЦЕЛЬ:

Соединить все фазы в целостное движение.



- Отрабатывать с ядром и без ядра, контролируя и корректируя финальное положение.
- Отрабатывать на различных покрытиях, с закрытыми глазами, с различными снарядами (например, с медицинболом) и с ядрами различных весов. ◆

Замечания:

- ◆ Развивайте скорость и ритм толчка.
- ◆ Будьте «взрывным» во время выпуска и остановки.
- ◆ Думайте о движении в целом.

Продолжение следует.

Формирование беговой осанки

Учебники и пособия считают, что техника бега начинается от старта, затем — стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. В такой последовательности и следует ее осваивать.

А филигранная работа требует доведения до совершенства самых мелких деталей конструкции борьбы за победу в спорте. Здание победы строят не с фасада, а со скрытого от глаз крепкого фундамента.

Основа бега, его изначальная операция — **осанка**, обеспечивающая, во-первых, целесообразную рабочую позу, во-вторых — экономичность действия, минимальные траты энергии на предстоящую работу, которую сегодня оценивают сотыми долями секунды.

Поэтому стоит уделить особое внимание обучению основной операции бега — **беговой осанке**.

Безошибочное обучение предполагает формирование учеником двигательных представлений об **ощущениях** свободы и равновесия, характеризующих правильную рабочую осанку. Их комплекс формирует в нервных центрах головного мозга **ориентировочную основу действия (ООД)**, которая управляет построением психических основ поведения, деятельности и действий, в том числе — бега.

В соответствии со схемой педагогического анализа техники двигательных действий, мы приводим перечень подводящих упражнений для каждой из **основных опорных точек (ООТ)**, обеспечивающих формирование ощущения усилий, основы **ощущения правильного действия (ОПД)** и **речевых формул ОПД**, которые ученик произносит при выполнении упражнений.

Необходимые пояснения. 1. Педагогический анализ включает (кроме общеизвестного биологического) описание **ощущений** правильного действия, которые регулируют

оптимальные межмышечные координации. 2. Строго регламентируемые подводящие упражнения позволяют прочувствовать ОПД. 3. ООТ — «основные опорные точки» тела (и/или ситуации), на которых ученик локализует внимание для поиска ОПД. 4. Формула ощущения — словесная формула ОПД, которую ученик произносит вслух до начала и при выполнении упражнений. Это помогает сконцентрировать внимание в ООТ, выделить и запомнить ощущение правильного действия, а также воспроизводить и сохранять его в целевом действии.

Последовательность и порядок выполнения подводящих упражнений при обучении основам правильной беговой осанки

Освоение основ беговой осанки проводится в 2 этапа.

I этап — стоя на месте. Последовательное освоение схемы опорных точек в упражнениях по командам тренера, в шеренге стоя спиной к стене. На освоение этого отводится 3—4 тренировочных занятия. Пройденный материал ученики самостоятельно закрепляют в форме домашних заданий, объединяя, по мере ознакомления, в серию весь комплекс осваиваемых заданий, по 4—5 повторений в серии, по 2—5 серий в одном занятии. При этом ученик должен сознательно оценивать качество реализации произносимых словесных формул, направляя внимание на восприятие правильного действия в опорных точках, внося необходимые поправки в осанку, если появляются отклонения от требований техники. Это позволяет усвоить не только элементы осанки, но и дидактические действия — управление вниманием, построение и решение двигательных и дидактических задач, контроль и коррекцию результатов их реше-

ния. Ученик осознанно формирует все три части действия (ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную), чем обеспечивает автоматизм оперативной — по ходу деятельности — коррекции действия при изменении условий его практического применения.

При уверенном и точном исполнении команд тренера не менее 10 раз подряд, спортсменам можно разрешать выполнять команду «Осанка!» без проговаривания вслух словесного описания, т.е. переходить от представления к **умению** формировать осанку к **автоматизации умения** — к **навыку** и далее — к его **обобщению** (способности применить в различных условиях).

II этап — освоение основной беговой осанки в беге. Навыки, освоенные в положении «стоя на месте», позволяют управлять осанкой в беговых упражнениях и усвоить технику современного спринта не на основе «естественного» бега, а на требованиях биомеханики современного спринта.

Анализировать **ощущения динамики** бега, строить свои действия на основе **двигательных представлений** его динамики — все это позволяет постепенно и последовательно, на основе **опережающей физической подготовки**, овладеть современной техникой спринта, развивать скорость бега более 12,5 м/с и пробегать 100 м быстрее 10,0 с. **Заметьте** — без применения стимуляторов и допингов, уродующих организм, а только за счет адаптации к постепенно повышаемым нагрузкам.

I этап. Освоение беговой осанки — стоя на месте

В соответствии со схемой анализа техники двигательных действий, мы приводим перечень точек локализации внимания и подводящие упражнения для каждой опор-

Михаил БОГЕН
доктор
педагогических наук,
профессор,
гл. научный сотрудник
НИИ Спорта РГУФКСМиТ

ной точки, обеспечивающей формирование схемы беговой осанки.

ООТ₁ обеспечивает прямое, уравновешенное положение головы. Локализация внимания — взгляд. ОПД — смотреть вперед. **Объяснение:** направление взгляда обеспечивает действие тонических рефлексов, регулирующих сохранение равновесия головы и опосредованно — выпрямленный позвоночник и общее равновесие тела при минимальных затратах энергии на поддержание рабочей позы в беге.

Подводящее упражнение. Исходное положение (И.п.): основная стойка — положение стоя с прямым туловищем, взгляд направлен вперед, руки опущены вниз.

Счет «1» (далее — 1 и т.д.) — посмотреть на ноги. Почувствовать положение головы. Формула ощущения (далее в кавычках): «Я чувствую — голова наклонена (ОПД)». Почувствовать форму спины. «Я чувствую — спина округлена (ОПД)».

Счет «2» — посмотреть вперед. Почувствовать положение головы. «Я чувствую — голова держится прямо». Почувствовать форму спины. «Я чувствую — спина выпрямилась».

Методическое указание. Упражнение выполнять с небольшими паузами между командами, чтобы ученики осознали ощущения позы. Особенно важно, что слово сливается с ощущением правильного действия. Упражнение повторить 3—4 раза. Следующую серию повторений ученики выполняют под команду-счет тренера, проговаривая вслух формулы. Выполнить 3—4 серии. Повторять упражнение дома, проговаривая вслух формулы и стараясь четко осознавать ощущения, на которые необходимо направлять внимание.

Это делать для каждого из последующих упражнений, приведенных ниже!

ООТ₂ стимулирует выпрямление позвоночника в шейном отделе и стабилизацию положения головы. Локализация внимания — подбородок и затылок. ОПД — подбородок опущен, затылок подвинут назад. **Объяснение:** указанные движение фиксируют голову в стабильно выпрямленном, уравновешенном положении относительно туловища.

И.п.: основная стойка, стоя спиной к стене, пятки и ягодицы касаются стены, смотреть вперед.

1 — подать затылок назад и коснуться стены, опустить подбородок. «Я чувствую — выпрямился шейный отдел позвоночника».

2 — принять и.п.

Упражнение повторить 4–5 раз. Обратить внимание на более полное (по сравнению с и.п.) выпрямление позвоночника. Выполнить 3–4 серии (ОТ₁+ОТ₂) с проговариванием вслух формул. Опросить учеников о появлении ощущений.

ООТ₃ — стимулирует уменьшение сутулости, выпрямление позвоночника в грудном отделе и создает условия для повышения жесткости позвоночника, чем увеличивается эффективность передачи энергии отталкивания (уменьшается амортизирующее рассеивание энергии, поддерживается сила реакции опоры). Локализация внимания — область лопаток. ОПД — лопатки чуть сведены. Этим сведением лопаток усиливается жесткость позвоночника в грудном отделе, сформированная тоническим рефлексом фиксирования головы в положении равновесия (ООТ₂).

И.п.: основная стойка, пятки, ягодицы и затылок касаются стены.

1 — немного (около 1/3 от максимума) приблизить (свести) лопатки одну к другой.

2 — лопатки свободны. «Я чувствую — лопатки сближены, спина выпрямилась». Упражнение повторить 4–5 раз. Обратить внимание на более полное (по сравнению с и.п.) выпрямление позвоночника в грудном отделе. Выполнить 3–4 серии с проговариванием вслух формул.

ООТ₄ — окончательно организует эффективную постановку таза в структуре динамической позы бега. Локализация внимания — верхние передние точки тазовых костей (их легко прощупать пальцами рук в положении «руки на поясе»), потянуться ими вперед (ОПД). **Объяснение:** связи ООТ₃ и ООТ₄: дополнительное фиксирование положения таза на линии, соединяющей точку приложения реакции опоры с точкой ОЦМ, расположенного (приблизительно) на уровне крестцового отдела позвоночника. Фиксирование внимания на ОЦМ позволяет обеспечить передачу действия силы реакции опоры в ОЦМ тела без рассеяния в амортизации и усилить давление на опору за счет реактивных сил переноса вперед свободной ноги. ОПД создает устойчивость беговой позы не только на месте, но и в динамике бега.

И.п. — основная стойка, руки на поясе, почувствовать пальцами верхушки тазовых костей.

1 — короткий шаг вперед, оставляя вторую ногу сзади на передней части стопы, подать вперед таз, сохраняя осанку (схему осанки — ООТ₃). «Я чувствую продвинутый таз — основу беговой осанки».

2 — и.п.

Упражнение повторить 4–5 раз. Обратить внимание на более полное, по сравнению с и.п., выпрямление позвоночника. Выполнить 3–4 серии с проговариванием вслух полной формулы.

ООТ₅ — организует свободное уравновешенное расположение рук: опущенные руки согнуты в локтях, кисти расположены на уровне пояса. Локализация внимания — руки. ОПД₁ — руки свободно висят, раскачиваясь маятниковом, встречными движениями: активно — локтем назад, пассивно — вперед, поднимая кисть до уровня середины груди. Локализация внимания — кисти рук. ОПД₂ — кисти рук свободны, пальцы полусогнуты, сложены в «щепоть».

И.п.: беговая осанка «стоя на месте» (сформирован навык точного исполнения).

1–2 — ритмично поворачи-

вая плечи на пол-оборота направо и налево, свободно раскачивать руки, опустить кисти рук.

3–4 — продолжая свободно раскачивать руки, поднимать кисти до уровня пояса — положения беговой осанки. «Я чувствую: руки работают свободно, назад — локоть поднимаю активно рывковым движением, вперед — кисть поднимается свободным маятниковым движением, кистью до середины груди».

Повторить упражнение 4–8 раз, проговаривая вслух формулу. В том же режиме опустить кисти рук в и.п.

Упражнения повторять по 3–4 раза, 3–4 серии, до появления отчетливого ОПД. Обратить внимание на полную свободу движения рук. При выполнении упражнения полностью проговаривать вслух схему пройденной ранее формулы ощущения до формирования прочного запоминания схемы ООД осанки.

Статическая осанка в основном сохраняется в беге — в стартовом ускорении, в беге по дистанции, при финишировании.

Основной прием целесобразного регулирования скорости в беге: перемещение проекции ОЦМ для увеличения скорости — вперед, за пределы площади опоры, а для замедления или остановки — назад, возвращая поближе к площади опоры — или, для остановки, возвращением в пределы площади опоры.

Выведа проекцию ОЦМ вперед за площадь опоры, спортсмен теряет равновесие и, предотвращая падение, делает несколько коротких шагов вперед, тормозя, чтобы возвратиться обратно, или сохраняет динамическое равновесие, двигаясь вперед, или ускоряется (если он этого хочет), увеличивая выведение ОЦМ вперед, за площадь опоры.

Динамическое равновесие позволяет полное использовать инерцию поступательного движения без усиления отталкивания, только усилением темпа, что воспринимается бегуном как «тяга вперед». Используя феномен «тяги», бегун применяет тактический прием «выключение», позволяющий экономить энер-

гию для последующих спуртов на дистанции, в том числе — при финишировании.

ООТ₆ обеспечивает формирование волевого регулирования положения ОЦМ над опорой — основы механизма управления равновесием при регулировании скорости в ходьбе и беге. Локализация внимания — ступни. ОПД — почувствовать на ступнях волевое перемещение давления на опору.

И.п. — из основной стойки одну ногу отвести назад и опираться пальцами на опору, взгляд направлен вперед. Локализация внимания — стопа впереди стоящей ноги. ОПД — давление на опору всей стопой. «Чувствую давление на опору всей стопой».

1 — перенести тяжесть тела вперед, сохраняя осанку, приподнимая пятку и поднимаясь на стопе чуть выше. ОПД — почувствовать перенос тяжести тела вперед на пальцы стопы. «Чувствую перенос тяжести тела на переднюю часть стопы».

2 — перенести тяжесть тела назад, в и.п., опуская пятку на опору в и.п. «Чувствую перенос тяжести тела назад, на всю стопу».

3 — переднюю часть стопы оторвать от опоры, перенести тяжесть частично назад, равномерно распределяя вес тела на опоре в двух точках: впереди — на пятке, сзади — на передней части стопы. «Чувствую перенос тяжести тела назад, на пятку».

4 — и.п.

В последующей работе на тренировке и в домашней работе повторять все предыдущие подводящие упражнения по мере освоения по 3–4 раза подряд, проговаривая все формулы, обозначая ощущения по ходу исполнения одним словом: «взгляд—затылок—подбородок—лопатки—таз—руки—перенос тяжести вперед—назад—и.п.».

Заключительная отработка операции «Беговая осанка, стоя на месте». По командам тренера принять беговую осанку, стоя на месте, в передвижениях по площадке (залу), в различных частях тренировки — в игровых упражнениях «на внимание». Повторять на последующих

занятиях и в домашних заданиях.

1. Проговаривая полную схему ООД операции, повторять обе формулы ощущения по каждой ООТ: «Я должен почувствовать...» и после выполнения: «Я чувствую...».

2. При беззастенчивном исполнении большинством обучаемых следует закрепить формирующийся навык на всех последующих занятиях в различных контекстах применения упражнения.

Контроль **формирования навыка** осуществляется методом переключения внимания на дополнительные задания, например: контролировать беговую осанку без специальных команд: в разминочном беге, в выполнении повторных заданий в паузах «бега трусцой», при беге в кроссах и играх, в заключительной пробежке в конце тренировочного занятия и т.п.

Освоившим операцию до уровня навыка (без ошибок, автоматически), тренер разрешает выполнять ее без проговаривания формул вслух. Те, кто не полностью освоил осанку, получают домашнее задание: повторять пройденные ранее упражнения, чередуя осознанное (замедленное) и автоматизированное (ускоренное) выполнение; цель — добиться автоматизма сохранения беговой осанки.

II этап. Сохранение основной осанки при переходе в бег

Прочное освоение осанки на I этапе довольно уверенно воспроизводится в ходьбе и беге, особенно при произнесении точек локализации внимания вслух. Простая и ускоренная ходьба, основы спортивной ходьбы, требующей умения переносить тяжесть тела на опоре и за ее пределы, позволяют быстро и надежно усвоить технику бега. Бег требует специального обучения, так как в «естественном» беге — игровом и бытовом — отсутствуют некоторые особенности спортивного бега, например, экономичность беговых движений и особенности взаимодействия с опорой — гладкой, горизонтальной и

(в современных соревнованиях высокого уровня) пружинящей. Этим определяется основная форма освоения бега — пооперационный метод освоения техники бега.

Основная методика освоения техники бега — применение беговых упражнений.

В основе **традиционной методики** — копирование «моделей». Некоторые тренеры сразу требуют воспроизведения на уровне характеристик мастера, осторожные — то же, но на 2–3-м году обучения. Самые грамотные и опытные не учат никакой технике: они сразу работают с самими быстрыми. А все остальные — учи их, не учи — все равно отсеются, как показывает практика — это 90% новичков. В основном — из-за ухудшения здоровья и непосильных требований, утвержденных «модельных» норм для перевода на следующую ступень подготовки. Тенденция 90%-го отсева сохраняется до перехода из юниоров во «взрослый» спорт. В составе сборных команд высшего уровня системы стабильно продолжают подготовку не более 1/3 состава предшествующего года.

Иначе поступает личный тренер атлета. Он бережет своего ученика, он верит в него, он не работает по «моделям» — просто ведет его к совершенству, сочетая доступные нагрузки с посильными задачами совершенствования техники и тактики.

Это значит, что нагрузки стабильно посильны, возрастают по мере адаптации к ним. Нарушения здоровья исключены, так как адаптация развивает энергетику, которая всегда обеспечивает полное восстановление после предложенных нагрузок, т.е. обеспечивает постоянное восстановление «запасом».

Это полностью относится к обучению технике бега, в частности — в системе подготовки спринтера. Освоенная беговая осанка позволяет перейти к обучению беговым упражнениям как средству ОФП и для обучения бегу — формированию знаний, двигательных умений и навыков **сверхбыстрого** — спортивного спринта.

В предлагаемой системе обучения ученик акцентирует внимание на формировании **ощущений правильного действия**, позволяющее избежать копирования «образцового исполнения», обеспечить соответствие решения двигательной задачи индивидуальным особенностям ученика без нарушений требований динамики построения действия.

О регламенте выполнения подводящих упражнений. Тренер направляет внимание ученика на формирование ощущений правильного действия, позволяющее избежать копирования «образцов» и обеспечить соответствие действия (решения двигательной задачи) индивидуальным особенностям ученика без нарушений требований техники. **А это — ключ к дальнейшему совершенствованию!**

Каждое упражнение обучаемый выполняет сериями по 10–12 раз подряд, по 4–5 серий в день, на тренировочных занятиях и в самостоятельной работе вне тренировок, например в ежедневной утренней зарядке-разминке.

Беговые упражнения, как основное средство обучения спринту, изучаются с самого начала занятий легкой атлетикой. Предлагая задания для их освоения, тренер раскрывает связь каждого упражнения с требованиями современной техники спринтерского бега — стимулирует активность освоения трудных и «скучных» упражнений.

Беговые упражнения широко известны — упоминания о них в специальной литературе встречаются с начала XX века с целью освоения основ бега: осанки, формирования свободы движений, основ координации при изменении скорости и ее компонентов — повторением пробежек с вариантами длины и частоты шагов. Недостаток этого подхода к обучению (прогрессивного в то время) сегодня тормозит рост мастерства: подход рассчитан на формирование двигательных рефлексов, из которых, путем их сочетаний, формируются различные варианты бега. Эта методика, принятая во всем спортивном мире, не предполагает формирования чувства

опоры, необходимого не только во всех видах бега, но и других видах легкой атлетики, да и в других видах спорта, в которых бег — необходимое средство формирования быстроты, выносливости, специальной работоспособности.

1. Освоение беговых упражнений (подводящих — для освоения техники, подготовительных — для совершенствования физических качеств (Н.Г. Озолин, 1949) начинается с изучения «семенящего бега» в последовательности, обеспечивающей формирование двигательных представлений, которые уточняются в цепочке тренировочных заданий.

От семенящего бега на месте — к семенящему бегу с небольшим продвижением вперед.

2. Навык семенящего бега позволяет перейти к освоению второго подводящего упражнения — бега с высоким подниманием бедра, также хорошо известного и привычно применяемого в качестве средства обучения технике бега и для совершенствования физических качеств общей и специальной силовой и общей выносливости во многих видах легкой атлетики и в других видах спорта. Как правило, учат поднимать бедро до 75–85° от вертикали, т.е. почти до горизонтали, «как у мастеров». Если ученик не поднимает бедро достаточно высоко, тренер указывает: «Дотягивай чуть выше!», одобряя удавшуюся попытку. «Дотягивание» автоматизируется, убивая этим будущую сверхскорость.

3. Третье упражнение — бег с забрасыванием голени назад с подтягиванием голени. Сегодня это название не соответствует ОПД при сверхбыстром спринте — название способствовало затыгиванию сведения бедер в начале периода переноса ноги.

Мы предлагаем другое название, точнее обозначающее требование современного сверхбыстрого спринта, — «бег с подтягиванием голени». Предложенная формула названия упражнения более точно обозначает требование двигательной задачи: исключить излишнее разгибание ноги в пери-

оде переноса и повысить темп бега при сохранении оптимальной длины шага. Именно эта, предлагаемая формула ОПД, способствует непрерывному слиянию (синхронизации) сгибания голени в начале переноса («заднего шага») ноги с окончанием «подброса» и подготовки разгибания бедра другой ноги при ее опускании на опору в фазе переднего шага. Это сочетание известно как «сведение бедер». В нашей схеме осво-

ение операции «бег с подтягиванием голени» обеспечивает формирование движения ног бегуна в безопорном периоде.

4. В следующем подводящем упражнении «колесо» объединяются названные выше упражнения. Спортсмен формирует основное характерное чувство спринта как единого, слитного, непрерывного действия — «бег от старта до финиша».

В предлагаемой системе обучения спринту примене-

ние этого упражнения помогает освоить все основные «секреты» **сверхбыстрого бега**.

Каждое двигательное действие бегун выстраивает на основе специально формируемой ориентировочной основы действия (ООД), которая объединяет некоторое число основных опорных точек, ощущения в которых, сливаясь, позволяют точно выстраивать действие.

Тренер изобретает (создает заранее) подводящее

*строго регламентированное упражнение, которое можно выполнить только **единственным — правильным** — способом. Выполнение упражнения ученик сопровождает произнесением словесной формулы ощущения, правильного действия: «Я должен почувствовать...», и, выполнив упражнение, «Я почувствовал...» или «Я не почувствовал...».* ♦

**Окончание
в следующем номере.**

Определение специальной физической подготовленности

Высокая степень готовности к соревновательной деятельности спортсменов, к примеру, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, напрямую зависит от уровня специальной физической подготовленности. Она определяется посредством различных контрольно-педагогических испытаний (тестов), которые, по нашему мнению, целесообразно использовать на определенных этапах и периодах годичного цикла подготовки.

Специалистами в разные годы было предложено множество тестов, характеризующих различные стороны физической подготовленности, сопряженных с беговыми, прыжковыми средствами, упражнениями с отягощением и др. Однако данные упражнения, на наш взгляд, не в полной мере отражают суть соревновательного упражнения, а также не способны адекватно отразить степень готовности легкоатлета в современных условиях.

Физические упражнения (тесты) для повышения специальной физической подготовленности должны отвечать следующим требованиям:

— отражать (характеризовать) суть соревновательного упражнения и соответствовать физическим качествам и

способностям, необходимым легкоатлету, то есть иметь специализированное направление;

— используя в качестве основного средства подготовки, его можно применять на специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде круглогодичной тренировки;

— определять уровень специальной физической подготовленности за один-два микроцикла до важных соревнований сезона и способствовать росту тренированности;

— позволять легкоатлету выполнять упражнения в одном тренировочном занятии в несколько повторений;

— тест должен быть способен оценить степень воздействия нагрузки на организм атлета.

Общезвестно, что тесты прежде всего используют в качестве контроля за тренировочной деятельностью для последующего планирования нагрузок. Но так как они обладают большим воздействием, их можно применять и как средства специальной подготовки. Специализированность средств определяется по соответствию механизмов энергообеспечения соревновательного и тренировочного упражнений. Предлагаемые упражнения подобного характера должны иметь сходство или быть приближенными к анало-

гичным показателям основного соревновательного упражнения.

Многолетний практический опыт подготовки высококвалифицированных спринтеров позволил нам выявить ряд эффективных тестов, выступающих в качестве контрольных упражнений, а также тренировочных средств подготовки. Они способны определить не только уровень развития физических качеств и способностей, но и смоделировать соревновательное упражнение в условиях учебно-тренировочного процесса.

1. Бег 2 x 200 м через минуту отдыха (с максимальной скоростью). Тест предназначен для определения уровня специальной выносливости для спринтеров, специализирующихся в беге на 200 и 400 м. Также выступает в роли эффективного средства, повышающего специальную выносливость. После выполнения контрольного упражнения планировать другие средства подготовки в конкретном тренировочном занятии нецелесообразно. На следующий день рекомендуется полноценный отдых.

Применяется на специально-подготовительных этапах (разгрузочные микроциклы). Реакция организма на подобный «стрессовый» бег может быть различ-

на. Так, проведенные нами исследования показали, что после выполнения второго бега на 200 м у спортсмена высокого класса уровень молочной кислоты (лактата) с 1,3 ммоль/л (полученный до начала выполнения данной нагрузки) поднялся до 11,0 ммоль/л. Спустя 30 мин после выполнения всего упражнения он снизился до 10,3 ммоль/л, а через 60 мин — опустился до 3,1 ммоль/л. Оптимальная разница между результатами двух пробежек, позволяющая определить степень готовности атлета, составляет 3,0 — 3,5 с.

2. Бег 4 x 80 м, отдых между пробежками от 1,5 до 2,5 мин. Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м. Целесообразно применять в соревновательном периоде.

В то же время, если упражнение использует бегун, чьей специализацией является только бег на 100 м, то на этапе ранних соревнований интервал отдыха между пробежками планируется до 2,5 мин с интенсивностью 91—95% от максимального значения. По мере роста уровня подготовленности (улучшения спортивной формы), то есть на этапе основных соревнований, бег 4x80 м выполняется с интенсивностью 96—100% на фоне

сокращения интервалов отдыха до 2 мин.

Для спринтера, чья основная дистанция 200 м, интенсивность выполняемого упражнения остается без изменения, а интервалы отдыха, соответственно, составляют 2 и 1,5 мин. Рекомендуется использовать в качестве тренировочного средства для улучшения специальной выносливости (следует варьировать скорость пробегаания отрезков и интервалы отдыха).

Указанный тест может характеризовать и состояние спортивной формы. Желательно использовать один раз в неделю или в две недели. За 9–11 дней до соревнований не рекомендуется планировать данное беговое упражнение. Оптимальная плотность результатов, способная определить подготовленность спринтера, — не менее 0,2–0,3 с.

3. Бег 4 x 100 м через минуту бега «трусцой». Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м, и выполняется с максимальной скоростью. В качестве теста и упражнения целесообразно применять в соревновательном периоде, в частности, на этапе основных соревнований. Упражнение выполняется как по кругу (бег по виражу + по прямой и т.д.), так и отдельно по прямой (бег в одну и в другую стороны). За 8–10 дней до соревнования не рекомендуется планировать данное беговое упражнения. Оптимальная плотность результатов, подтверждающих достаточный уровень физической подготовленности, — 0,6–0,8 с.

4. Бег 150 + 60 м x 2 серии. Количество повторений по сериям = 3. Интервалы отдыха между повторными двумя пробежками (150 + 60 м = 150 + 60 м) составляют 5 мин, а между сериями — 12 мин. Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 200 м.

Для выполнения данного упражнения необходимо предпринять следующее. Бегуны на короткие дистанции

для улучшения (совершенствования) специальной выносливости, наряду с различными беговыми средствами, в тренировке используют еще и бег на 150 и 200 м. Как правило, на общеподготовительном этапе «набирается» объем с не очень высокой, для спринтера, интенсивностью. По мере приближения специально-подготовительного этапа и этапа ранних соревнований объем подобных нагрузок сокращается с плавным повышением интенсивности выполняемого упражнения, которая выражается во времени пробегаания указанных выше двух дистанций.

В этот период подготовки, когда планируется бег, в условиях тренировки с высокой интенсивностью (например, серийный бег на 200 м за 22,0–22,5 с), необходимо зафиксировать время бега на отрезке 150–200 м, то есть четвертый, финишный, 50-метровый участок дистанции (к примеру, отрезок был преодолен за 6,0 с). Далее, следует произвести расчеты: $22,0 - 6,0 = 16,0$ с; $6,0 + 1,0$ (величина постоянная) = 7,0 с.

Таким образом, планируемые результаты в беге на 150 м = 16,0 с, а в беге на 60 м = 7,0 с. Колебания результатов допускается в пределах 0,2–0,4 с — 150 м, 0,1–0,2 — 60 м.

В качестве альтернативы можно использовать и другую комбинацию бега — 150 + 50 м при том же количестве повторений и расчета времени (без соответствующего прибавления 1,0 с).

5. Бег 10 x 30 м через 30 м бега «трусцой». Контрольное упражнение предназначено для определения уровня скоростной выносливости и используется в качестве тренировочного средства для улучшения той же выносливости. Служит эффективным средством для вхождения и поддержания спортивной формы. Рекомендуется использовать легкоатлетам, специализирующимся в беге на 100, 200 и 400 м. В качестве теста и упражнения применяется в соревновательном периоде 1 раз в неделю или в две недели. Прежде чем планировать необходимо оценить состояние спортсмена (на основании его мнения) и определить сроки соревно-

ваний. Оптимальная плотность результатов — в пределах 0,3 с.

6. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу) с максимальной скоростью.

Отрезок дистанции 20 или 30 м. Длина отрезка зависит от состояния мышц нижних конечностей атлета. Упражнение используется для совершенствования скоростно-силовых способностей и приближено (в техническом плане) к основному соревновательному упражнению. Оно способствует быстрому сведению бедер (характерные и необходимые действия для спринтеров в беге на 60 и 100 м). Важно обращать внимание на технику исполнения упражнения, которое можно выполнять как с ноги на ногу (оптимальная плотность результатов — 0,1–0,2 с), так и на одной ноге (оптимальная плотность результатов — 0,2–0,3 с). Рекомендуется планировать 1 раз в неделю на этапе ранних и основных соревнований, то есть в соревновательном периоде. Количество повторений — от 3 до 5 раз. Интервалы отдыха — до полного восстановления.

7. Быстрые приседания-вставание со штангой на плечах: вес штанги 50 кг (для мужчин) и 30–40 кг (для женщин) x 6 приседаний x 3 подхода. Упражнение предназначено для улучшения «быстрой» силы, которая способствует повышению скорости бега на старте и стартовом разгоне (участок дистанции 0–30 м). Как правило, высококвалифицированные спринтеры на этом участке дистанции достигают 65–68%, а бегуны — 68–70% от максимальной скорости [2, 3]. Важно упражнение выполнять технически правильно. Интервалы отдыха — до 4–4,30 мин. Используется на специально-подготовительном этапе один раз в недельном микроцикле.

Заключение. Рекомендуемые в научно-методической литературе тесты для определения скорости бега (бег на 30 и 60 м с низкого старта и с ходу), специальной выносливости (бег на 150 и 300 м), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, тройной прыжок, десятикратный

прыжок) и т.д. и т.п. для бегунов и бегуний на короткие дистанции, позволяют решить одну задачу, то есть выполняются единожды и выступают только в качестве тестируемого упражнения [1]. Такой подход, на наш взгляд, не дает возможности в полной мере определить физическое состояние спринтера. Мы считаем, что современные тенденции планирования тренировочного процесса должны быть связаны, в том числе, и с подбором эффективных физических упражнений, воздействующих на уровень специальной физической подготовленности комплексно, способных решать несколько задач одновременно, разгрузив спортсмена от несоизмеримых количеств упражнений и объемов к ним.

Использование всех предложенных нами тестов подтвердили на практике высокую значимость и взаимосвязь со спортивным результатом в беге на короткие дистанции на протяжении нескольких лет. ♦

Использованная литература.

1. Аракелян, Е.Е. Планирование и организация подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Метод. разработки / Е. Е. Аракелян, А. В. Левченко, Н. Н. Романова. — М.: Изд-во «РИО ГЦОЛИФК», 1988. — 30 с.
2. Мирзоев, О.М. Соревновательная деятельность сильнейших легкоатлетов России, Европы и мира. Спринтерский и барьерный бег (соревновательная деятельность по итогам 2013 г.) / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков. — Воронеж, ИПЦ «Научная книга», выпуск 19. — 2014. — С. 37–49; 88–99.
3. Мирзоев, О.М. Феномен Усейна Болта. Ключевые моменты кинематических показателей технического мастерства в беге на 100 м / О. М. Мирзоев. — Теория и практика физ. культуры. —, 2015 г., № 4. — С. 66–71.
4. Современная система спортивной тренировки / Под ред. Ф. П. Суслова, В.П. Сыча, Б. Н. Шустина. — М.: Изд-во «СААМ», 1995. — С. 258–266.

Олег МУХИН,
заслуженный тренер
Азербайджанской
Республики,
Стамбул

Октай МИРЗОЕВ,
доцент, кандидат
педагогических наук,
Москва

Основы методики обучения технике прыжка в высоту

Появление техники «фосбери» открыли новые перспективы роста спортивного мастерства прыгунов в высоту. В течение одного олимпийского цикла (1968—1972 гг.) техника «фосбери» завоевала большую популярность, в 1972-м в списке 10 лучших результатов года 5 принадлежало прыгунам «фосбери».

Новые формы движения, эмоции и быстрый рост результатов прыгунов «фосбери» оказало заметное влияние на популяризацию новой техники, в спортивных секциях возросло количество юных спортсменов.

На фоне положительных факторов были и отрицательные. В сознании тренеров сформировалось мнение о том, что техника прыжка «фосбери» — это своего рода подарок Всевышнего за муки с освоением и совершенствованием техники «перекидного». Может быть, это было и так, но в методике формирования специального двигательного навыка есть технологические закономерности, игнорировать которые нельзя. Как следствие, процесс освоения новой техники прыжка приобрел бессистемный характер, внимание тренеров было акцентировано на формировании и совершенствовании техники «перехода» планки, что противоречило основам отечественной школы, успехи которой на международной спортивной арене стали возможными во многом благодаря акценту на технику подготовительных действий прыгуна к отталкиванию.

Реалии практики показали, что к обучению технике «фосбери» необходимо относиться так же скрупулезно, как и к технике «перекидного». Неправильно освоенный элемент на этапе начальной спортивной подготовки со временем перерастает в стойкий двигательный навык с далеко идущими последствиями и проявляется, как правило, в прыжках на околопредельные высоты и в условиях острой конкуренции.

Ошибки, допущенные на этапе формирования навыка, на уровне высшего спортивного мастерства «не прощаются». Попытка исправить приобретенные неэффективные технические навыки у сильнейших прыгунов страны многотысячными имитационными упражнениями, чтобы повысить уровень технического мастерства и надежности реализации двигательного потенциала в условиях чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр, ожидаемого результата не дала, вследствие неадекватности кинематических и динамических характеристик имитационных упражнений требованиям соревновательной деятельности.

Основа современной методики формирования двигательного навыка базируется на целостном методе обучения. Вместе с тем, практика показывает, что на этапе начальной подготовки целостный метод обучения технике спортивного упражнения, в большей мере имеет место при формировании несложных двигательных навыков. В сложнокоординационных спортивных упражнениях к которым относится и прыжок в высоту, начальный этап тренировки сопряжен с использованием расчлененного метода. Причина — достаточно высокая вероятность получения юным прыгуном травмы в подготовительной фазе к отталкиванию и в фазе отталкивания, которые выполняются в условиях действия центробежной силы, создающей повышенную нагрузку на мышцы и звенья опорно-двигательного аппарата. Получить травму можно и в момент падения (приземления) прыгуна спиной на маты.

Началу освоения техники «фосбери» предшествует базовый этап общей физической подготовки. Будущий прыгун должен освоить школу легкоатлетического бега, укрепить опорно-двигательный аппарат, особо акцентируя внимание на мышцы поясничной части туловища и мышцы стопы.

Продолжительность базового этапа зависит от исходного уровня развития физических качеств, степени одаренности юного прыгуна, адекватности тренировочных воздействий, динамики уровня подготовленности, мотивации и других сопутствующих факторов.

Прежде чем приступить к освоению техники прыжка, у юного прыгуна необходимо сформировать образ, эталон, к которому он должен стремиться. Роль тренера в этой связи — определяющая. Посещение соревнований, просмотр и анализ видео- и киногограмм техники прыжков сильнейших прыгунов России, Европы и мира — органическая часть начального этапа подготовки.

Обучение технике прыжка в высоту — это сложный учебно-тренировочный процесс, который по своей значимости аналогичен строительству фундамента дома.

Задачи учебно-тренировочного процесса юного прыгуна выстраиваются на основе дидактических принципов:

1. Освоить технику разбега в условиях прямолинейного движения.
2. Освоить технику отталкивания вверх в условиях прямолинейного движения.
3. Освоить технику разбега в условиях действия центробежной силы.
4. Освоить технику отталкивания вверх в условиях действия центробежной силы.
5. Освоить элементы техники несложных акробатических упражнений, формирующих навык выполнения переворотов, кувырков.
6. Освоить технику «перехода» через планку и технику падения спиной на маты с последующим перекатом через голову.
7. Освоить технику целостного прыжка в соответствии с требованиями базовых критериев технического мастерства.

Решение задач сопряжено с использованием тренировочных упражнений целенаправленного воздействия. Подбор упражнений, их по-

Анатолий СТРИЖАК,
доктор
педагогических наук,
профессор

следовательность применения, количество и объем тренировочных воздействий определяется координационными способностями и мотивацией юного прыгуна к освоению двигательных навыков.

Положительно влияет на процесс обучения использование схемы сетевого подхода. Подбор тренировочных упражнений и оценка их целевого воздействия в ходе решения задач обучения позволяет тренеру создать надежный фундамент техники прыжка.

При освоении техники разбега акцент делается на амплитуду бегового шага, на бег от бедра с последовательным включением в движение голени — стопы.

Освоение техники подготовительных действий к отталкиванию и техники отталкивания вверх начинается в облегченных условиях (с разбега по прямой линии). Акцентируется внимание на амплитуде шага, динамике темпа и скорости на последних трех шагах разбега, беговом характере движения рук в фазе подготовительных действий к отталкиванию, технике постановки ноги и концентрированном характере отталкивания вверх.

При освоении техники разбега и отталкивания в условиях действия центробежной силы применяется комплекс упражнений: бег по виражу, бег по кругу, бег по кругу с уменьшением диаметра, бег по прямой с переходом на бег по дуге, бег по кругу с отталкиванием вверх, бег по дуге с отталкиванием вверх, бег по прямой с переходом на бег по дуге с увеличением скорости и темпа, бег по дуге с отталкиванием вверх, бег по дуге с отталкиванием вверх, разбег с 7—9 шагов с повышением темпа и скорости в подготовительной фазе к оттал-

киванию, разбег с 7—9 шагов с акцентом на трехшажный ритм увеличения темпа и повышение скорости в фазе подготовительных действий к отталкиванию, разбег с 7—9 шагов с отталкиванием вверх и имитацией положения «выхода» на планку и т.д. и т.п.

Важный фактор в реализации двигательного потенциала подготовленности прыгуна — это динамика темпа шагов и скорости разбега. Поэтому первые шаги надо выполнять в равномерном повышении темпа, последние — в ускоренном. Равномерное повышение темпа первых шагах разбега обусловлено необходимостью создать оптимальные условия для выполнения эффективных действий в подготовительной фазе к отталкиванию. Равномерное повышение темпа и скорости разбега создают психологический настрой (концентрацию) на активные двигательные действия в фазе подготовки и выполнения отталкивания.

Ускоренный вариант темпа и скорости последних шагов разбега — это, как показали многочисленные исследования, особенно необходимо для максимальной реализации уровня готовности прыгуна. Активное отталкивание с ноги на ногу при сохранении амплитуды бегового шага и повышении скорости разбега — одно из составляющих высокого уровня технического мастерства прыгуна в высоту.

Исходя из того, что во время выполнения подготовительных действий к отталкиванию и при отталкивании, в качестве сбивающего фактора на прыгуна действует центробежная сила, то формирование эффективной техники в этих фазах прыжка — важнейшая задача этапа обучения. Начиная прыгуна надо научить, посредством некоторого наклона тела «вписываться в дугу» поворота и выполнять отталкивание в условиях влияния центробежной силы.

Критерием эффективности техники отталкивания является:

- акцентированный характер постановки ноги на место отталкивания;
- акцентированный характер маховых движений ноги и рук с элементом их фиксации в верхней точке;



Чемпионка мира Мария Кучина

— вертикальное положение общего центра масс прыгуна по отношению к опоре толчковой ноги.

При освоении техники «перехода» планки и техники падения (приземления) на маты внимание уделяется упражнениям, повышающим общие и специальные координационные способности. Для решения этой задачи используют различные акробатические упражнения, которые по сложности выполнения адекватны начальному этапу подготовки юного прыгуна (кувырки вперед—назад, в левую—правую стороны и т.д.).

Положительное влияние в обучении технике «перехода» планки оказывают прыжки с жесткого гимнастического мостика (с места, с разбега, с отталкиванием одной и двумя ногами).

Примечание. Большой эффект достигается тогда, когда формирование навыков техники прыжка проходит в игровой форме обучения.

Качество обучения технике «перехода» зависит от того, насколько юный прыгун сформировал навык зрительного контроля положения планки по отношению к частям тела. Зрительный контроль положения планки явля-

ется составной частью технического мастерства прыгуна.

В ходе обучения технике «перехода» планки, независимо от специфики упражнения, у юного прыгуна необходимо сформировать ощущение чувства полета. Каждое отталкивание должно заканчиваться максимальным «взлетом» прыгуна вверх. Надо следить за тем, чтобы прыгун не «сваливался» на планку, чтобы момент окончания отталкивания совпадал с вертикальным положением прыгуна над точкой опоры, чтобы он «перешел» через планку в максимальной точке «взлета».

Заметим, что в ходе обучения технике не целесообразно излишне акцентировать внимание на формирование специальных навыков в прыжках с 2—3 шагов разбега, вследствие того, что кинематические и динамические составляющие их не адекватны прыжку с полного разбега. Увлечение прыжками с 2—3 шагов разбега стимулирует проявление силового компонента, формирует силовой характер двигательных действий, что не отвечает философии техники прыжка «фосбери».

Освоение целостного прыжка следует начинать после 5—7 специальных тренировок занятий. К этому времени у начинающего пры-

гуна надо сформировать представления об эталоне техники, которую он должен освоить и в каждом прыжке стремиться повторить (воспроизвести) ее.

Правоммерно, в этой связи, включать в тренировку прыжки с различных углов разбега по отношению к планке, вплоть до разбега под углом 90 градусов. Такие прыжки расширяют специальные координационные и адаптационные способности, обостряют чувство полета.

Примечание. На этапе поиска рациональных путей освоения техники «фосбери» делались попытки привнести в ее содержание прямолинейный разбег, но должного развития не получили.

Реализация двигательного потенциала прыгуна на всех этапах спортивного мастерства эффективнее тогда, когда он в реальном времени имеет возможность увидеть и оценить плюсы и минусы техники своего прыжка (ов), и сравнить свою технику прыжка с той моделью, которая у него сформировалась в образе.

Эффективность освоения юным прыгуном техники прыжка в высоту зависит от тренера. Тренер — это скульптор, источник успехов и неудач. ♦

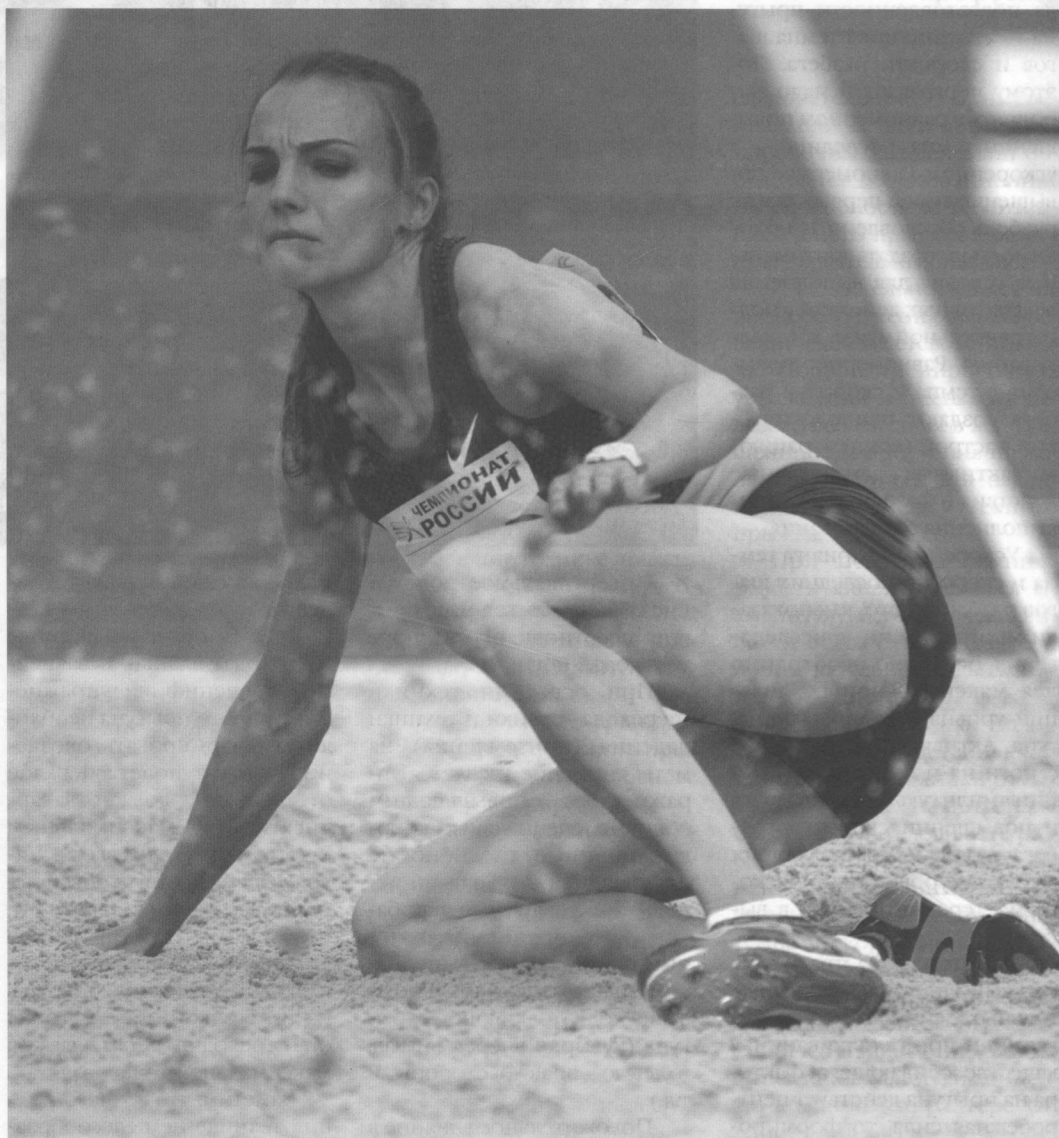
Ирина Гуменюк: «Я собиралась снова прыгать...»

Одна из сильнейших прыгунь России в тройном прыжке Ирина Гуменюк (личный рекорд 14,58), бронзовая медалистка чемпионата Европы-2014, серебряная — зимнего чемпионата Европы-2013, в прошлом году получила серьезную травму задней поверхности бедра, перенесла операцию и сумела восстановиться — прыгнула за 14 метров и заняла четвертое место на чемпионате России.

Предлагаем вам рассказ Ирины о том, как она сумела все это преодолеть.

— Это случилось в марте 2015 года на сборе. После зимнего сезона мы с моим тренером Сергеем Лебедевым начали активно заниматься новым техническим элементом — более активным выносом голени в беге, так как у меня не было полноценного раскрытия голени. Поэтому использовали много упражнений на выхлест голени. Понятно, что нагрузка на заднюю поверхность бедра увеличилась, ведь она при этом растягивается и полностью напрягается. И вскоре начала побаливать, хотя после разминки тренироваться давала. Но однажды в беге почувствовала резкую боль, и хотя доделала тренировку — на следующее утро не могла уже бежать даже трусцой. Обратилась к врачам, которые сказали, что, наверное, спазмировало мышцы. Назначили уколы, физиотерапию. Все сделала, и хотя боль стала не такая острая, но не прошла. Бегать по-прежнему я не могла. Пошла на УЗИ, где выяснилось, что именно там, где болит, в верхней части левой задней поверхности, — большой рубец в 2–3 сантиметра.

Сначала удивилась, но потом вспомнила, что когда мне было 19 лет, делала упражне-



ния на скейтах, которые разезжались в стороны на продольный шпагат, и потом силой приводящих мышц возвращалась обратно. И как-то в крайне точке у меня что-то щелкнуло в левой ноге, и встать уже не смогла. Было очень больно. Тогда поставили диагноз — разрыв мышцы. Постепенно, как тогда думали, все срослось, были, правда, спайки. И, видимо, рубец образовался как раз тогда.

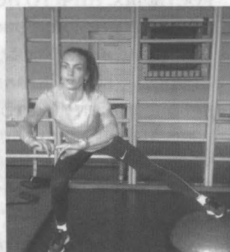
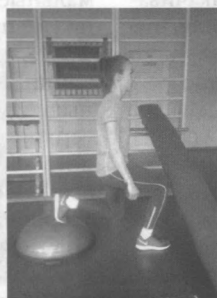
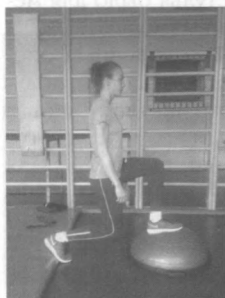
Что делать? Мне сказали, что его нужно размять, чтобы он давал мышце возможность работать. Поехала к главному врачу в Сочи, он

подтвердил наличие рубца и назначил ударно-волновую терапию. Мне становилось легче, но боль оставалась. Даже сидеть было больно, когда опиралась на седалищный бугор. Еще терпимо было бегать трусцой, прыгать с шести шагов, но с полного разбега добежать до планки не могла. Полагая, что это идет нормальный процесс во время лечения ударно-волновой терапией, и сделав все процедуры, решила поехать на соревнования, так как была уверена, что все будет хорошо.

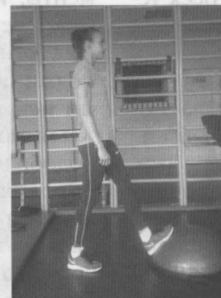
В Шанхае на «Бриллиантовой лиге», чувствуя боль,

попросила врача сделать обезболивающий укол, выпила аналогичных таблеток. Прыгнула на неполной скорости 13,68, попала в финал. Перед шестой попыткой уговаривала себя, что бояться не надо, ведь там уже все рассосалось. Побежала, но за два шага до планки почувствовала, как какой-то огромный горячий шар скатывается от ягодицы к колену. Вскрикнула от боли, остановилась. Но, не расстроилась, так как решила, что это отошел рубец. Подобные ощущения были, когда отходили спайки 10 лет назад. И действительно,

Упражнения на полусфере BOSU

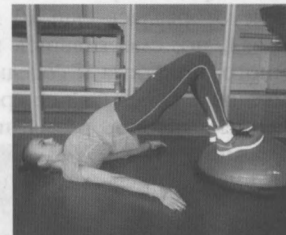
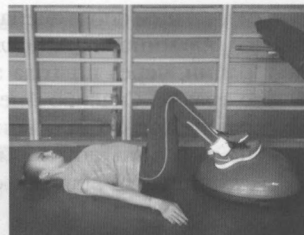
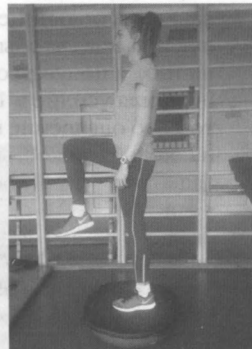
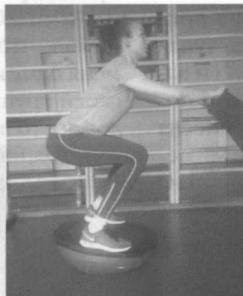


То же, но выпад в сторону.



Статическое удержание положения выпада в позиции, когда рабочая нога впереди и когда сзади.

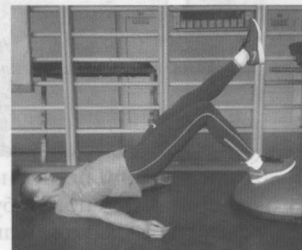
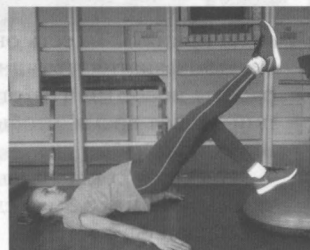
Переход через полусферу переступанием вперед потом назад.



Статическое, а потом и динамическое выполнение мостика с опорой ногами на полусферу.

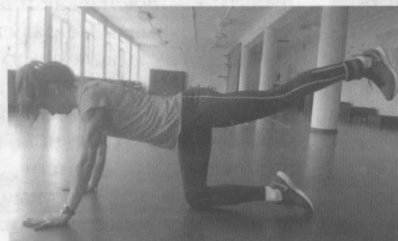
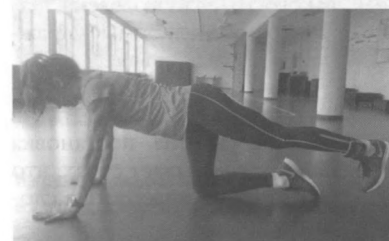
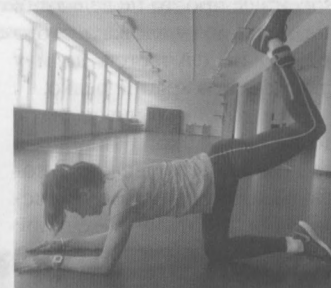
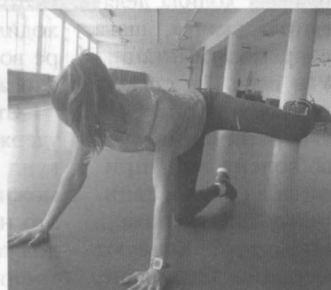
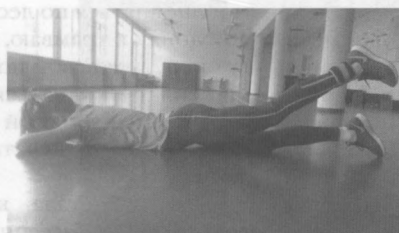
В полуприседе удерживать статику, в разных положениях. Можно менять положение полусферы, что несколько изменяет работу мышц. Но когда полусфера стоит выпуклостью вверх, то нога работает вся, а стоя на плоской части ловить равновесие проще. Можно в полуприседе находиться и больше минуты.

Удержание равновесия на одной ноге. Также в разных положениях полусферы..



Удержание равновесия на одной ноге и смена ног в положении мостика.

Упражнения с отягощениями



Сначала эти упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра выполнялись с большим количеством повторений (до 20) раз без веса, затем добавляли отягощение весом 150–200 г. И затем по мере роста силы его увеличивали. Рабочий вес был в среднем 0,5 кг.

Фото Натальи Гуменюк

но, я немного походила и вроде стало полегче. Всех успокоила и ушла воодушевленная, но, придя в номер, обнаружила, что не могу ногу отвести назад. Стою на носочке, а назад она не двигается. Правой могу, левой — нет, хотя боли не было, просто неприятно. Еще нормально отсидела 8 часов в самолете, но дома, сделав МРТ, узнала, что произошел отрыв большой головки двуглавой мышцы бедра, которая на самом деле оторвалась еще 10 лет назад, но, сместившись немного, приросла к соседней мышце, а рубец был ее креплением, которое размягчила ударно-волновая терапия и мышца оторвалась окончательно.

Конечно, нужно было еще в марте сделать МРТ, но, с другой стороны, смысл в отрыве был — гораздо легче пришить оторванную мышцу, чем ее прежде отсоединять. На такую операцию вряд ли кто бы согласился.

Врачи говорили, что если я не буду заниматься спортом операции никакой не нужно. Мышца прирастет снова и будет работать. И действительно, пока ждала 12 дней, мышца снова стала прирастать, сместившись на 4 сантиметра вниз, и я уже могла ногу отводить назад.

Но я собиралась снова прыгать...

Итак, есть конкретный диагноз — отрыв. Я обращалась во все главные клиники по травмам в Питере. Нужно было элементарно подтянуть сухожилие и приделать к кости, это может каждый хирург, но операция такая редкая, что в России ее просто не делают. У нормального человека этого просто не случается, да и у спортсменов крайне редко.

Все готовы были сделать, но не было такого опыта, а я не хотела быть первой и последней, так как карьера у меня одна. Поэтому в течение недели мы с тренером бегали и звонили, кому только могли. Ведь меня предупредили после МРТ, что есть всего две недели, иначе мышца окончательно прирастет. И операцию делать будет сложнее и восстановление продлится дольше.

Обойдя всех питерских врачей, позвонили в Москву,

врачи сказали прислать документы, и они, изучив, дадут ответ через три дня, так как был конец недели. А время поджимало. Продолжали сами искать и вышли на Анну Альминову, у которой была подобная травма, и она оперировалась в Германии. Была длинная история, как она попала к известному немецкому врачу Ульриху Штоклю в Тюбингене, который является специалистом по таким травмам. И он помог многим известным спортсменам.

Альминова же, после операции, через полгода забыла о травме. Спасибо Ане, которая не только дала контакты, но сама с ним договорилась. В течение дня врач ответил и просил прислать по почте снимок МРТ. В 22 часа я отошла, а уже в 2 часа ночи получила ответ. Штокле подтвердил отрыв, необходимость операции и что готов меня принять. То есть он настолько фанатик, что, придя с работы после многих операций, нашел время, чтобы ответить.

И я сразу согласилась, хотелось, чтобы все было сделано правильно. Через пять дней я приехала в Тюбинген. Меня осмотрели, объяснили по картинке, что будут делать, как пойдет восстановление, сразу сделали анализы, вечером пришел анестезиолог, и утром в воскресенье меня прооперировали. А в понедельник пришли и велели вставать, хотя из ноги еще торчали катетеры. Но в первый день встать на костыли не получилось. Была там неделю. И очень благодарна доктору Штоклю, что все сделали на отлично.

Врач сразу же, когда меня поставили на ноги, разрешил ходить в тренажерный зал и делать упражнения на здоровую правую ногу, на руки. Нельзя было делать упражнения на брюшной пресс и спину. Я пару раз сходила в зал, пока была там, но потом мы с тренером посоветовались и решили, что если уж так случилось, то дадим полный отдых организму. Мне сказали, что через три месяца, то есть к сентябрю (операция была 31 мая) я уже смогу нормально бегать и нагружать левую ногу. То есть, как все смогу начать новый сезон.

Поэтому пока я была на костылях, ничего не закачивала, хотя многие говорили, что если бы я нагружала правую сторону, восстановление могло бы пойти быстрее. Мы все взвесили и решили все-таки не торопиться.

Нужно отметить, что, будучи на костылях, я ходила на двух ногах, я не скакала на одной. Мне можно было наступать на прооперированную ногу. Точнее, даже нужно, но с давлением 20% от веса. Еще в больнице мне принесли весы, чтобы наступая на них, я почувствовала и запомнила усилие в 10 кг и потом это ощущение перенесла на ходьбу с костылями, остальную нагрузку оставляя на руки.

Думала, что сразу встану и побегу

Еще мне нельзя было сдавать в колене угол менее 120 градусов. В больнице мне дали специальную подушку, которая увеличивала высоту сидения и угол в колене. Поэтому я находилась фактически в положении полустоя, полусидя. Подушка всегда была со мной — и в метро, и в машине.

Прошло ровно 6 недель, я рассталась с костылями. И думала, что сразу встану и побегу, а оказалось, что не могу подняться по лестнице, а подойдя к трамваю, не могу опереться левой ногой на ступеньку и подняться. И даже стоять на одной левой ноге и что-то делать я не могла.

Поэтому стала каждый день посещать бассейн, где по 1,5 часа плавала, ходила, делала имитацию скачка, шага тройного прыжка, имитацию бега СБУ в воде. Заставляла ногу работать в воде.

Из-за ограничения угла сгибания колена мне пришлось пойти в реабилитационный центр на тренажер, который обычно используют после операций на колене, когда заставляют ногу полностью сгибаться. И была приятно удивлена, как и врачи, что в первый же раз спокойно согнула колено до 60 градусов. И это не вызвало никакой боли или натяжения. Все равно отходила, как положено, 10 сеансов, но фактически тот максимальный угол у меня получился

сразу. И садиться на нормальные стулья было для меня уже привычно.

Через 2 месяца после операции я ездила на контрольный осмотр на один день в Германию, и врач сказал, что по МРТ видно, что я делала все, как он сказал, что с сентября можно бегать, а с октября — в шипах. Но мы не торопились.

Я благодарна тренеру, который все лето возил меня на процедуры, потом тренировал и отвозил домой. Он понимал, что если бы оставил меня одну и занимался только своей группой (у него 10 человек), то вряд ли бы что у меня получилось.

К 1 сентября я уже могла уверенно подниматься по ступенькам. Но, придя в зал и поставив ногу на тумбочку в 30—40 сантиметров, я по-прежнему не могла на нее встать. То есть нога окрепла, но не до конца.

Поэтому весь четвертый месяц (сентябрь) мы занимались статической работой и имитацией динамической работы, которую делали остальные в нашей группе.

Стали делать работу на балансе на полусфере BOSU, чтобы все мелкие группы мышц включились, так как они заставляют всю ногу работать изнутри.

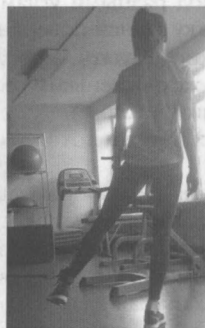
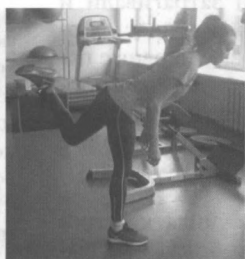
Мы и раньше работали с этой полусферой, тренер где-то это подсмотрел, и в училище ее купили. Мы и на сбор ее возим, так как тренер понял, что это очень важная вещь.

В тренировку включала до 6 упражнений, по 3 серии каждого. Этого вполне хватало. Потому что нога тряслась и ходила на неустойчивой опоре во все стороны, тело приспособившись как могло.

Статику на левой ноге удерживала, начиная с 30 секунд и доводя до минуты, можно и больше, но минута — это некий стандарт, который должен выдерживать любой тренируемый человек. Можно и больше, но если меньше — это уже показатель какого-то слабого звена. Какие-то особо любимые упражнения делала дольше.

Весь месяц этим занималась, так как понимала, что в ноге не уверена, постановка на опору вызывает страх, что она вдруг не выдержит и сломается.

Упражнения с резиной



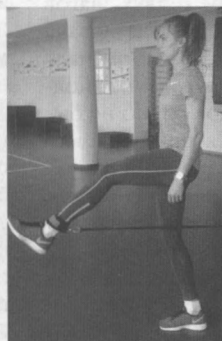
Для развития силы и проработки всей кинематической цепи мышц ног применяли упражнения с резиной для укрепления всех мышц вокруг колена и тазобедренного сустава. Это различные тяги в разных положениях.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.



Следующая группа упражнений — тяги для укрепления задней поверхности бедра в разных позициях.

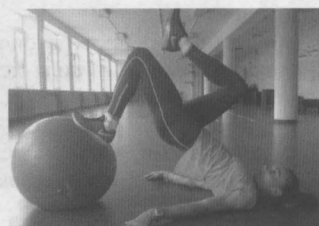
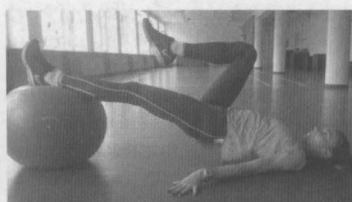
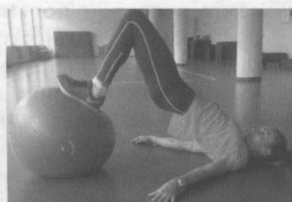
Для резины средней жесткости выполняли упражнения 15–20 раз по 3–4 подхода. От 6 до 8 упражнений в занятии в течение часа. И это была очень хорошая нагрузка, все тело воспринимало ее как нечто сверхординарное. На сборах, когда тренировались два раза в день, чередовали утром упражнения с отягощением, а вечером — с резиной.



Упражнение на выхлест голени с сопротивлением, где идет растяжение задней поверхности бедра и напряжение передней поверхности.

В положении стоя отведение согнутой ноги в колене наружу и потом внутрь.

Упражнения на фитболе



Нагрузка на заднюю поверхность бедра в упражнениях с мячом для фитнеса более серьезная, и к ним приступили уже после двух недель работы с вышеописанными упражнениями.

Левая нога была в два раза слабее правой

Чтобы убедиться, что это мне не кажется, проверила на специальном тренажере силу передней и задней группы мышц, соотношение силы правой и левой ноги. Два теста: сначала на скорость, где за 10 секунд нужно как можно больше сделать сгибание-разгибание в коленном суставе, и потом на выносливость, где требовалось выполнить движение по 20 раз правой и левой ногой. По этим показателям было четко понятно, что левая нога у меня примерно в два раза слабее правой. Поэтому мне строго настрого запретили бегать, даже трусой, пока не выровняю силу, иначе начнется компенсация здоровой ногой и могут быть и травмы.

Поэтому в октябре мы сконцентрировались на силовую подготовку, включив в программу тренажеры на переднюю и заднюю поверхность.

Принцип такой. Например, на обычном тренажере сидя, выпрямляя ноги с отягощением. Сначала двумя ногами, с самым маленьким весом делаю 20 раз, затем меняю положение стоп. Внутрь — 10 раз, разворот наружу — 10 раз. Затем ставлю следующий вес. Заканчивала на весе, который я могла сделать 10 раз, если следующий не могла, то делала, сколько могла и заканчивала.

Потом переходила на одну ногу, также с разным положением стоп по 10 раз. И так же прибавляли до того веса, после которого 10 раз сделать не получалось.

На этом же тренажере можно было сделать и статическую нагрузку. Максимально выпрямив, считаем до десяти, чуть опустив, снова до 10, вернулись обратно — до 10.

Это было направлено на то, что работать должно все. Нога должна была понять, что она — единое целое, в ней все работает.

Через месяц провела очередную проверку — сила левой ноги увеличилась уже до 80% от правой. Очень хорошая прогрессия. А еще через месяц, в середине ноября, сила уже примерно сравнялась — 98—99%.

Начали постепенно работать со штангой, с «блинами»,

укреплять спину на станке (гиперэкстензия). Можно делать под разными углами, на растяжку задней поверхности и можно сделать «прокачку». Опять же с маленьким весом и большим числом повторений на двух ногах и потом на каждой.

Когда первый раз зацепилась только левой ногой, подняться не смогла. И больно было и тянуло. Поднялась, только оттолкнувшись от пола. Продолжила с таких подъемов, сделала 10 раз. В следующий раз сумела уже один разок без помощи рук.

Нужно отметить, что у моего тренера очень сильно развита интуиция — когда он смотрит, то понимает, как ты двигаешься, и чего тебе не хватает. И понимая, начинает придумывать упражнения, чтобы это исправить.

Его подход заключается в том, что нужно не просто «качать» мышцу, а «закачивать» в том режиме, в каком она будет работать.

Также в октябре я начала делать некоторые беговые упражнения по 30—60 м, уже на полном сгибании колена, подтягивая пятку под середину колена.

А в ноябре начала прыгать с места, потом с двух шагов тройным. Уже почувствовала силу, и ушел страх. Поначалу левая нога несколько раз подкашивалась, но больно не было, просто вся кинематическая цепь не срабатывала, но потом нормально. Но бегать, причем очень медленно, начала к концу ноября.

А к началу декабря я была уже нормальным здоровым спортсменом. Понятно, что физические качества еще были далеки от прежних, но полноценно работать я уже могла.

Но все-таки быстро бегать было больно еще до марта. Внутри были еще ощущения сцепки чего-то с чем-то, все куда-то тянуло и дергало. Было некомфортно.

Еще в сентябре, когда нога продолжала при движении болеть, я еще раз сделала МРТ, но врачи сказали, что боль в моей ситуации — нормальное явление, это процесс заживления. Я подождала, но ничего не изменилось. Ощущения такие, будто ничего не делали. Хотя в покое боли не было. Еще раз МРТ и в ответ: «Успо-

койся, это формирование нервных окончаний. Во время операции затрагивали и другие ткани и сейчас формируются новые нервные пути и связи. И боль — это нормально. Тренируйся, разрабатывай и все пройдет». Но прошло только через 8 месяцев. В марте.

И я приступила к бегу в шиповках. Пробежав 30 м, была очень рада. Это действительно счастье, когда понимаешь, что можешь. Ведь есть боль, которую ты можешь терпеть, и которую не можешь.

Скорость еще не пришла

К своим силовым показателям вернулась, тройному с места — почти вернулась (8,80 против 8,98), а в беге, в прыжках с разбега — пока нет.

В кроссовках в лучшей форме я бежала 60 м за 7,20, но летом только 7,60, и я чувствовала, что скорости не хватает.

Поэтому главная задача — вернуть скорость, ведь я прыгаю именно от скорости. Многие кто сильнее меня, например, Татьяна Лебедева, брала на грудь штангу весом 95 кг, для многих прыгуний 70—80 кг — средний вес, а для меня 70 кг уже предел. Я же от природы другая. И мой тренер пропагандирует прыжок скоростной: «Ты должна лететь над дорожкой, не должна ее бить, толкаться». А чтобы лететь — нужно бежать. Это значит больше спринта, больше бега с горки. Тренер сам сделал горку из дерева, раскладную, она по длине разбега — 40 м. И такой разбег по наклонной дорожке учит новой скорости. Ноги работают совсем по-другому.

Первый старт в Сочи

На первых соревнованиях в конце мая 2016 года в Сочи я ожидала прыжка на 14 метров. Понимание в голове, все ощущения были за это. Но когда показала в первой попытке только 12,80, то был испуг и непонимание. Казалось, это не мое тело, оно не принимает мои команды. Понятно, что в тренировках я еще не вышла на прежние показатели, а в соревнованиях это все остро проявилось. Поэтому для меня прошедшим летом была задача сделать как можно боль-

ше стартов, чтобы вернуть эти ощущения прыжков. Это тренировка, но тренировка соревнований. В какой-то момент я поняла, что даже не нужно обращать внимание на цифры, потому что они только следствие того, что я не вернулась к прежней скорости, и просто набирала соревновательный опыт.

В Сочи, когда я не попала в финал (была 9—10-й), видимо, сработали внутренние резервы. Я не могла себе позволить уйти с таким результатом, несмотря на осознание всех справедливых оправданий, и все-таки показала 13,71, заняв шестое место. Это показало, что когда надо, я могу, просто не хватает определенных вещей.

На чемпионате России была такая же ситуация. Результат 13,32 не позволял выйти в финал. И снова хотела показать, что не собираюсь сдаваться, что могу, и в третьей попытке — 13,93. Тренер подошел и сказал, что я доказала себе и всем, что вернулась. После этого появилась уверенность, что смогу еще, но, к сожалению, у нас сильно травмировалась Олеся Тихонова, приехала скорая помощь, была остановка, и у всех, конечно, настрой несколько сбился. Я немного прибавила — 14,05, но трех сантиметров не хватило до призового места.

Сейчас совсем другая ситуация, я сильнее и физически, и психологически, готовлюсь к зимнему сезону.

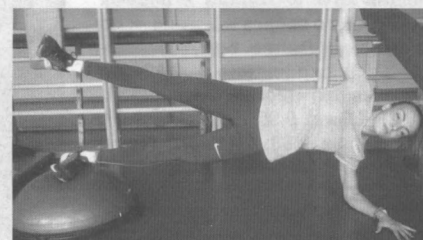
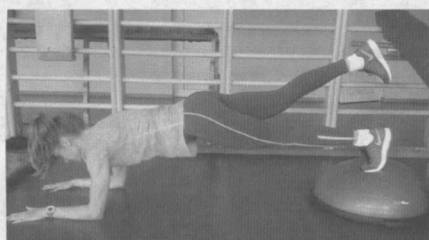
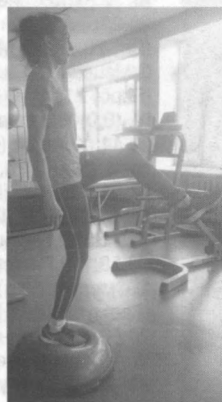
Всех призываю на своем примере не лениться и, в случае необходимости, заплатить и сделать МРТ. Пусть лучше она покажет, что все в порядке, чем быть в неопределенности.

Не хочу утверждать, что врачи плохие, но они не знают ваших ощущений. Я за два месяца до отрыва мышцы от многих слышала, что у меня паранойя, что боли у меня фантомные, что я их сама придумала и так далее. А достаточно было сделать МРТ, где все видно, и стратегия врачей была бы другая. К сожалению, я по своей глупости, а врачи по каким-то своим причинам, решили, что этого делать не нужно. ♦

Упражнения с резиной на BOSU



После выполнения всех предыдущих блоков соединяем упражнения на баланс и силу: выполняем силовые упражнения с резиной стоя на полусфере BOSU.



Статические упражнения в разновидностях планки на полусфере BOSU.

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ

КУБОК РОССИИ

ЖУКОВСКИЙ (20–21.07)

Мужчины

100 м (20) (1.0): Д.Огарков (Лпц-Брн) 10,36; Д.Лопин (Кр) 10,56; К.Петряшов (СПб-Влгд) 10,59; Д.Шкурпатов (Влгд) 10,63; Н.Чабан (Крс) 10,71; А.Усов (М) 10,72.

200 м (21) (-1.2): Д.Огарков (Лпц-Брн) 21,07; М.Файзуллин (Тмн) 21,10; М.Ухов (Смр) 21,40; А.Ефимов (Тула) 21,43; К.Петряшов (СПб-Влгд) 21,44; А.Галацков (Ул) 21,46.

400 м (20): П.Ивашко (Срг) 46,31; А.Галацков (Ул) 46,33; И.Краснов (Ир) 46,86; А.Чернышов (Курс-Блг) 46,90; И.Шаблюев (СПб) 46,93; В.Краснов (Ир-М.о.) 47,21.

800 м (21): К.Холмогоров (Прм) 1.46,77; И.Нестеров (Ект) 1.48,58; Д.Соловьев (М-Брн) 1.48,85; П.Асташкин (Пнз) 1.49,32; Н.Вербицкий (У-У) 1.49,38; А.Козлов (М-Як) 1.49,57.

5000 м (21): С.Попов (Врж) 14.26,21; Н.Ляликов (Курс) 14.35,89; Д.Понкратов (М-Тмб) 14.39,74; И.Файзельхак (Уфа) 14.42,35.

110 м с/б (20) (-0.3): С.Шубенков (Брнл) 13,25; А.Дремин (Чл) 13,81; А.Гильязов (Кз) 14,14; В.Зюков (Брн) 14,18; К.Невдах (Кр) 14,46; Е.Пронских (Брнл) 14,73.

400 м с/б (21): Т.Чалый (Крс-М.о.) 48,95; Д.Кудрявцев (Тмн-Чл) 49,67; Н.Андриянов (М.о.-Нс) 49,73; А.Скоробогатко (М-Кр) 50,39; П.Агафонов (М-Влд) 51,12; Е.Кузнецов (М-Кмрв) 51,64.

3000 м с/п (20): Н.Чавкин (М-Ект) 8.36,37; А.Фарносов (М) 8.37,37; И.Лукиянов (М-СПб) 8.38,19; Ю.Клопцов (М-Брнл) 8.45,03; Е.Быков (Кз) 8.59,30; Р.Зинохин (Кстр) 9.18,32.

Высота (21): И.Ухов (М-Срн) 2,34; А.Сильнов (Р/Д-М.о.) 2,34; Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,26; Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,23; Е.Коршунов (Брн) 2,19; А.Асанов (М) 2,19.

Шест (21): Г.Горохов (М) 5,60; Т.Моргун (М-Чл) 5,55; И.Гертлейн (М, ФСО) 5,50; Д.Котов (Чл) 5,40; И.Просвирин (Ярс) 5,40; Д.Желябин (М-Ств) 5,30.

Длина (21): В.Копейкин (М-Н-Н) 7,95 (0.8); А.Меньков (Крс) 7,91 (0.6); А.Петров (М-Брн) 7,80 (0.7); С.Полянский (М.о.) 7,78 (0.0); В.Муравьев (Крс) 7,57 (-0.9); Д.Бобков (Кр) 7,56 (-0.5).

Тройной (20): А.Федоров (М.о.-Смл) 17,01 (-0.2); Л.Адамс (М-СПб) 16,93 (0.5); Д.Чижиков (СПб) 16,24 (0.2); И.Глазунов (Блгв) 16,03 (-0.3); С.Латтев (Прм) 16,01 (0.9); Д.Лопин (Кр) 15,77 (0.2).

Ядро (21): А.Лесной (Кр) 20,26; К.Лядунов (Р/Д) 20,08; М.Сидоров (М.о.) 19,95; А.Буланов (М.о.-СПб) 18,92; А.Подольский (М-Р/Д) 18,60; Е.Климанов (Смр) 17,76.

Диск (21): В.Бутенко (Ств) 62,35; Н.Седюк (М-Н-Н) 60,62; Г.Сидорченко (М-Ств) 58,97; А.Кириа (Кр) 57,66; А.Добренский (М.о.-Нл) 57,18; А.Худяков (М-Орб) 56,81.

Молот (20): С.Литвинов (Срн) 77,28; А.Сокирский (Кр) 76,53; Е.Коротовский (М-Смл) 74,41; Д.Лукьянов (М.о.-Р/Д) 72,82; И.Виниченко (М.о.-Срн) 72,27; Н.Башан (Срн) 70,48.

Копье (20): Д.Тарабин (Кр-М.о.) 78,28; И.Филиппов (М.о.-Смл) 71,67; Д.Мишаков (М.о.) 71,15; В.Жгун (М) 69,99; Р.Дремджи (Кр) 69,36; А.Табала (Ств) 69,29.

Женщины

100 м (20) (-0.5): А.Григорьева (СПб-Влг) 11,41; А.Кукушкина (М.о.-Слх)

11,42; К.Хорошева (Пнз) 11,48; Е.Черняева (СПб-Влг) 11,65; Т.Сластникова (Нс) 11,88; В.Соколова (Хб) 11,94.

200 м (21) (-0.5): А.Мамина (М.о.-Ект) 23,53; К.Хорошева (Пнз) 23,64; Е.Вукорова (М-Ул) 23,73; П.Миллер (Брнл) 23,90; А.Попова (М) 24,67; Р.Лабус (Кр) 24,88.

400 м (20): Е.Реньжина (М-Тула) 52,98; Е.Зуйкевич (Прм) 52,99; А.Беднова (Влд) 53,60; Л.Семенова (СПб) 54,26; Н.Тухтаева (Тмн) 54,69; А.Сафиуллина (Кз) 55,10.

800 м (21): А.Гуляева (М-Ивн) 2.00,24; С.Тхакур (М, ФСО) 2.01,21; А.Шагина (М) 2.02,34; А.Мусина (Уфа) 2.02,84; И.Гусарова (Блг) 2.02,86; С.Улога (Кз) 2.02,86.

1500 м (20): А.Шагина (М) 4.07,74; Е.Соколова (Брн) 4.10,73; И.Гусарова (Блг) 4.11,72; А.Немыкина (М, ФСО) 4.13,37; Д.Александрова (Курс) 4.13,88; Г.Бубнова (Уфа) 4.14,14.

5000 м (21): Н.Власова (М-Влдв) 15.39,59; Е.Соколенко (Тмск-Нс) 15.43,90; О.Кунгина (М-Прм) 15.49,04; Е.Наговицкая (Чбк-Иж) 15.51,06; А.Федорова (У-У) 16.09,17; Н.Горчакова (М.о.-Ект) 16.28,30.

100 м с/б (20) (-1.0): Е.Галицкая (2ос) 13,37; Е.Блескина (Чбк-Крс) 13,69; В.Погребняк (Томск) 13,78; А.Ватропина (Чл) 13,80; А.Грошева (Нс) 13,92; В.Печенкина (Нс) 14,15.

400 м с/б (21): В.Рудакова (М-Прм) 54,48; Е.Зуйкевич (Прм) 56,85; В.Храмова (Смр-М.о.) 57,07; Е.Куракина (Кз) 57,98; А.Мусалева (Кр) 59,24; Ю.Зубарева (М) 61,40.

3000 м с/п (20): В.Иванова (М-Чбк) 9.50,39; Н.Леонтьева (М-Як) 10.01,70; Н.Аристархова (Крс) 10.09,04; С.Шес-

такова (М) 10.12,83; В.Мара (Смф) 10.14,74; Н.Хохлова (Кр) 10.23,39.

Высота (21): М.Кучина (М.о.-Прхл) 2,00; Н.Аксенова (Брнл) 1,88; С.Николенко (Омск) 1,88; Е.Степанова (Крс) 1,80; А.Паклина (Брн) 1,75.

Шест (20): О.Муллина (М-Блг) 4,20; Т.Швыдрина (М-Брн) 4,00; И.Иванова (Омск) 4,00.

Длина (21): А.Мисоченко (Кр) 6,65 (1.5); М.Бучельникова (Ект) 6,59 (0.5); С.Бирюкова (М) 6,42 (0.1); Е.Машинистова (М-Крс) 6,40 (1.5); П.Юрченко (М-Л.о.) 6,36 (1.2); Е.Халюткина (М-Чл) 6,28 (0.1).

Тройной (20): Е.Конева (Кр-Хб) 14,42w (3.4); С.Бирюкова (М) 13,90 (-0.2); И.Гуменюк (СПб) 13,76 (0.5); Н.Алексеева (М-Влд) 13,65w (3.4); О.Вельямкина (Смр) 13,34 (1.4); Д.Нидбайкина (Брн) 13,26 (0.3).

Ядро (21): З.Тарасова (Смр) 17,67; В.Зырянова (Хб) 17,45; А.Авдеева (Смр) 16,86; Е.Бурмистрова (СПб) 16,69; Р.Блинова (Кр) 16,19; В.Кунова (М.о.-Р/Д) 15,98.

Диск (21): Е.Строкова (М-Н-Н) 63,11; Е.Панова (М-Влд) 59,48; Ю.Мальцева (М-Сргт) 59,37; С.Сайкина (М-Н-Н) 57,07; Е.Бурмистрова (СПб) 55,47; М.Огрицо (М) 53,22.

Молот (20): А.Булгакова (М-Ств) 70,56; О.Кондратьева (М-М.о.) 55,89; Е.Царева (М.о.-Р/Д) 55,72; С.Палкина (Смр) 63,44; Н.Поспелова (Ект) 63,31; И.Сарвилова (М-Ярс) 60,88.

Копье (20): В.Ребрик (Чбк) 61,43; С.Печникова (Влд) 51,59; М.Шевякова (М, ФСО) 50,31; В.Абакумова (Клнг) 48,70; А.Брилина (М) 46,07; Д.Шульга (Кр) 44,73. ♦

Олимпийские игры

Мужчины 100 м

Финал (14.08) (0.2)

1. Усейн Болт (Ям) 9,81
2. Джастин Гатлин (США) 9,89
3. Андре Де-Грасс (Кан) 9,91
4. Йохан Блэйк (Ям) 9,93
5. Акани Симбини (ЮАР) 9,94
6. Бен Юссеф Мейте (К-Д) 9,96
7. Джимми Вико (Фр) 10,04
8. Трайвон Бромелл (США) 10,06

Полуфиналы (14.08). (В следующий круг выходили 2 первых из каждого забега и 2 лучших по времени. Далее будут указываться сокращенно – 2+2: по умолчанию первые четверо).

I. (0.2) Д.Вико 9,95; Б.Мейте 9,97; А.Симбини 9,98; Я.Харви (Турц) 10,03; Н.Ашмед (Ям) 10,05; М.Брэйси (США) 10,08; Си Женье (КНР) 10,11; Х.Тафтян (Иран) 10,23.
II. (0.2) У.Болт 9,86; А.Де-Грасс 9,92; Т.Бро-мелл 10,01; Ч.Уджа (Вбр) 10,01; Р.Ямагата (Яп) 10,05; К.Коллинз (С.Кт) 10,12; С.Грин (Антг) 10,13. Э.Фишер (Бахр) дискв.

III. (0.0) Д.Гатлин 9,94; Й.Блэйк 10,01; К.Леметр (Фр) 10,07; Су Бинтянь (КНР) 10,08; К.Браун (Бахр) 10,13; Д.Дасаолу (Вбр) 10,16; А.Кембридж (Яп) 10,17. Д.Бэйли (Антг) н/я.

Забеги (13.08) (2+8): I. (-1.2) К.Браун 10,13; Ч.Уджа 10,13; М.Брэйси 10,16; С.Огунлеве (Ниг) 10,26; Ф.Огуноде (Кат) 10,28; Ш.Сафо-Антиуи (Гана) 10,43; Р.Газеми (Иран) 10,47; А.Гриффит (Баг) 10,53; М.Исмаил (Брун) 10,95.

II. (0.8) Д.Гатлин 10,01; Д.Бэйли 10,20; Р.Соррилло (Трин) 10,23; Д.Фири (Замб) 10,27; Л.Якубчик (Герм) 10,29; Э.Ого-Огене (Ниг) 10,37; В.Коффи (К-Д) 10,37; Р.Телтулл (Пал) 10,64; Р.Пандев (Мкд) 10,71.

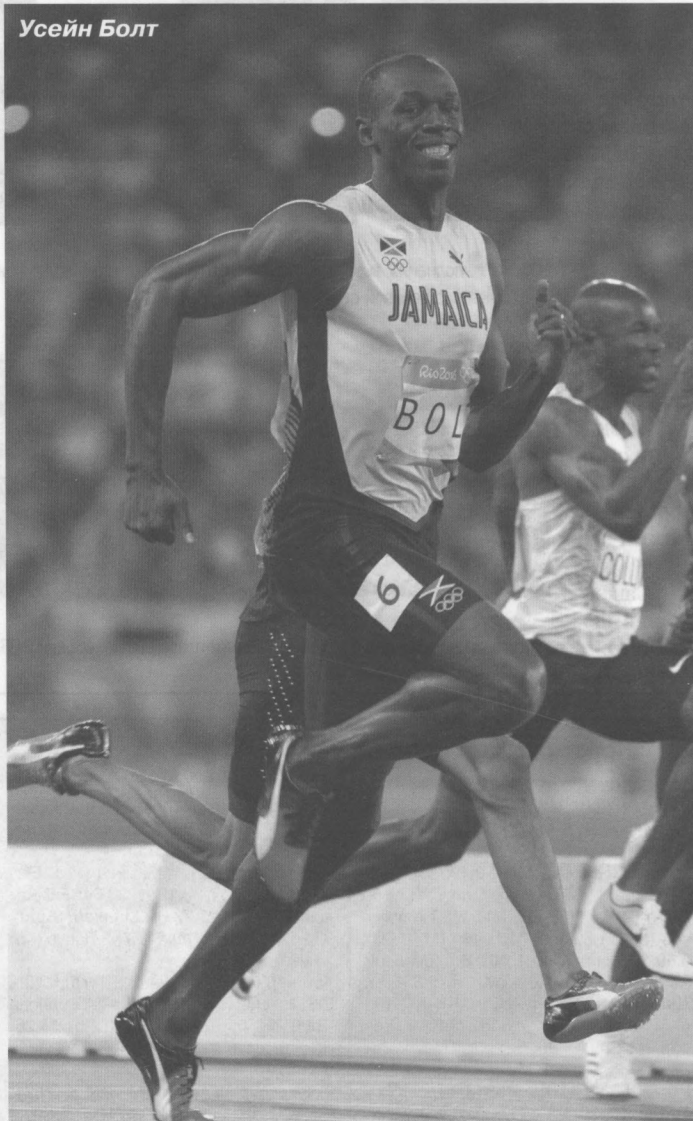
III. (-0.1) Си Женье (КНР) 10,08; Н.Ашмед 10,13; Х.Тафтян 10,17; К.Коллинз 10,18; А.Мохаamed (С-Ар) 10,26; А.Уади (Мар) 10,34; К.Хаймен (Кайм) 10,34; Д.Уэш (Гаит) 10,39.

IV. (-0.5) А.Де-Грасс 10,04; А.Кембридж 10,13; Су Бинтянь (КНР) 10,17; Д.Вико 10,19; Ч.Мартина (Нид) 10,22; Э.Матади (Либ) 10,31; Ю.Ройс (Герм) 10,34; Д.Ролле (Баг) 10,68; Х.Судирман (Индз) 10,70.

V. (0.2) Б.Мейте 10,03; Т.Бромелл 10,13; К.Леметр 10,16; С.Грин 10,20; К.Бледман (Трин) 10,20; А.Хайнс (Кан) 10,22; Г.Мвуимуре (Зимб) 10,28; Х.Саид (Млд) 10,47. С.Филимоне (Тонга) н/я.

VI. (-0.8) Й.Блэйк 10,11; Я.Харви 10,14; Б.Аль-Харти (Оман) 10,22;

Усейн Болт



М.Легата (Лст) 10,25; Д.Эллингтон (Вбр) 10,29; Э.Бруинтьес (ЮАР) 10,33; Чжан Пеймен (КНР) 10,36; А.Адамс (С.Кт) 10,39.

VII. (-0.4) У.Болт 10,07; Э.Фишер 10,12; Д.Дасаолу 10,18; Й.Кирию (Яп) 10,23; Ш.Харт (Баг) 10,28; Р.Томпсон (Трин) 10,29; Д.Бест (С-Лс) 10,39; Ю.Темен (Сур) 10,47; Т.Цзинь (Синг) 10,79.

VIII. (-1.3) А.Симбини 10,14; Р.Ямагата 10,20; А.Браун (Кан) 10,24; Р.Гиттенс (Барб) 10,25; В.Дос-Сантос (Бр) 10,36; С.Бокари (Нид) 10,36; К.Кук-Юнг (Кор) 10,37; Б.Лоренс (С.Кт) 10,55; М.Абухуса (Плст) 11,89.

200 м

Финал (18.08) (-0.5)

1. Усейн Болт (Ям) 19,78
2. Андре Де-Грасс (Кан) 20,02
3. Кристоф Леметр (Фр) 20,12
4. Адам Джемили (Вбр) 20,12
5. Чуранди Мартина (Нид) 20,13

6. Лашон Мерритт (США) 20,19
7. Алонсо Эдвардс (Пнм) 20,23
8. Рамиль Гулиев (Турц) 20,43

Полуфиналы (17.08) (2+2): I. (-0.4) Л.Мерритт 19,94; К.Леметр 20,01; Д.Талбот (Вбр) 20,25; Н.Аш-мед (Ям) 20,31; Р.Соррилло (Трин) 20,33; Н.Бренес (К-Р) 20,33; А.Браун (Кан) 20,37; Х.Эррера (Мекс) 20,48.

II. (-0.3) У.Болт 19,78; А.Де-Грасс 19,80; А.Джемили 20,08; Р.Гулиев 20,09; М.Салем (Бахр) 20,43; А.Уэбб (США) 20,43; Д.Одудуру (Ниг) 20,59; Р.Скайерс (Куба) 20,60.

III. (-0.2) А.Эдвардс 20,07; Ч.Мартина 20,10; Д.Гатлин (США) 20,13; Б.Ортелано (Исп) 20,16; Н.Митчелл-Блейк (Вбр) 20,25; Й.Блэйк (Ям) 20,37; Л.Цаконас (Гр) 20,63; М.Гальван (Ит) 20,88.

Забеги (17.08) (2+4): I. (0.7) А.Эдвардс 20,19; Д.Талбот 20,27; Л.Ца-

конас 20,31; Ф.Огуноде (Кат) 20,36; Д.Додсон (Сам) 20,51; Я.Харви (Турц) 20,58; М.Легата (Лст) 20,65; Д.Пиндер (Баг) дискв.
II. (-0.2) Б.Ортелано 20,12; Й.Блэйк 20,13; А.Уэбб 20,31; А.Джободвана (ЮАР) 20,53; Р.Эрева (Герм) 20,61; Э.Дасор (Гана) 20,65; Ш.Харт (Баг) 20,74; Б.Валлойес (Кол) 20,78.

III. (0.3) М.Салем 20,19; Р.Гулиев 20,23; А.Браун 20,23; Ш.Иизука (Яп) 20,49; Э.Матади (Либ) 20,49; С.Маценьва (Свз) 20,63; Л.Кадоган (Барб) 21,02; О.Теге (Ниг) 21,25.

IV. (0.0) Х.Эррера 20,29; Р.Скайерс 20,44; Х.Видес (Бр) 20,50; Г.Леотлела (ЮАР) 20,59; Э.Десалу (Ит) 20,65; Т.Смит (Баг) 20,66; Д.Кики (Бен) 22,27. М.Фрэнсис (Ант) н/я.

V. (-1.5) Д.Гатлин 20,42; М.Гальван 20,58; Р.Гиттенс (Барб) 20,58; С.Смелик (Укр) 20,66; П.Менга (Герм) 20,80; К.Фудзимицу (Яп) 20,86; Я.Мартинаес (Дм.Р) 20,97.

VI. (0.4) Н.Ашмед 20,15; А.Джемили 20,20; К.Муньяи (ЮАР) 20,66; Б.Эллис (Барб) 20,74; А.Хартманн (Авсл) 21,02; Т.Цумба (Зимб) 21,04; Р.Паласиос (Гонд) 21,32; Т.Пиниау (Пнг) 22,14.

VII. (0.2) Н.Бренес 20,20; Ч.Мартина 20,29; Б.Родни (Кан) 20,34; Д.Маненти (Ит) 20,51; А.Жамме (Гмл) 20,55; Х.Хьюстон (Берм) 20,85; Ф.Кокутсе (Того) 21,63. М.Ньянгау (Кен) н/я.

VIII. (0.4) Л.Мерритт 20,15; К.Леметр 20,28; Ю.Ройс (Герм) 20,39; Р.Мена (Куба) 20,42; К.Залевский (Пол) 20,54; Б.Де-Баррош (Бр) 20,59; И.Бодров (Укр) 20,86; К.Нканата (Кен) 21,43.

IX. (0.6) У.Болт 20,28; Д.Одудуру 20,34; С.Бокари (Нид) 20,42; К.Гро (Трин) 20,61; Д.Борле (Белг) 20,64; К.Такасе (Яп) 20,71; Д.Ндуре (Норв) 20,78; А.Али (Суд) 20,78.

X. (1.0) А.Де-Грасс 20,09; Н.Митчелл-Блейк 20,24; Р.Соррилло 20,27; В.Коффи (К-Д) 20,48; А.Адамс (С.Кт) 20,49; С.Дель-Кармен (Дм.Р) 20,55; А.Да-Сильва (Бр) 20,80; Б.Джонс (Блз) 21,49.

400 м

Финал (14.08)
1. Вайд Ван-Никирк (ЮАР) 43,03 МР

2. Кириани Джеймс (Грнд) 43,76
3. Лашон Мерритт (США) 43,85
4. Мачел Седенио (Трин) 44,01
5. Карабо Сибанда (Бтсв) 44,25
6. Али-Камис Аббас (Бахр) 44,36
7. Бралон Таплин (Грнд) 44,45
8. Мэттью Хадсон-Смит (Вбр) 44,61

Полуфиналы (13.08) (2+2): I. К.Джеймс 44,02; Л.Мерритт 44,21; К.Сибанда 44,47; Л.Сантос (Дм.Р) 44,71; Д.Фрэнсис (Ям) 44,96; Н.Бренес (К-Р) 45,02; Л.Боневасия

(Нид) 45,03; Л.Гордон (Трин) 45,13.
II. М.Седенио 44,39; В.Ван-Никирк 44,45; П.Маслак (Чех) 45,06; Л.Янежич (Слов) 45,07; Д.Вербург (США) 45,61; Р.Макдональд (Ям) 46,12; А.Харун (Кат) 46,66. Б.Тебе (Бтсв) н/я.

III. Б.Таплин 44,44; М.Хадсон-Смит 44,48; А.Аббас 44,49; Д.Робертс (США) 44,65; С.Гардинер (Баг) 44,72; Й.Лескай (Куба) 45,00; Р.Омелько (Пол) 45,28; А.Маквала (Бтсв) 46,60.

Забег (12.08) (3+3): I. М.Седенио 44,98; Д.Робертс 45,27; Й.Лескай 45,36; Ф.Данкли (Ям) 45,66; К.Борле (Белг) 45,90; А.Браво (Вен) 46,15; А.Сампао (Кен) 46,62; И.Джибо (Нгр) 50,06.

II. Б.Таплин 45,15; Н.Бренес 45,53; К.Си-банда 45,56; М.Гальван (Ит) 46,07; Р.Кибет (Кен) 46,15; М.Али (Пак) 48,37; М.Ахмат (Чад) 48,59. А.Бешр (Египт) дискв.

III. В.Ван-Никирк 45,26; Л.Сантос 45,61; Д.Фрэнсис 45,88; Д.Борле (Белг) 46,01; А.Рас-селл (Баг) 46,23; А.Кишоян (Кен) 46,74; Б.Валентин-Пэррис (Ст.В) 47,62. А.Расселл (Баг) дискв.

IV. Л.Гордон 45,24; Л.Янежич 45,33; Б.Тебе 45,41; К.Браун (Баг) 45,56; М.Руни (Вбр) 45,60; Д.Уолш (Яп) 46,37; Г.Куэста (Дм.Р) 46,92; Д.Ченжик (ЮСуд) 52,89.

V. Л.Мерритт 45,28; А.Харун 45,76; А.Маквала 45,91; В.Бутрим (Укр) 45,92; Д.Сэнфорд (Изра) 46,06; Д.Лендор (Трин) 46,15; Э.Эстефани (Бр) 46,68.

VI. К.Джеймс 44,93; Р.Макдональд 45,22; М.Хадсон-Смит 45,26; Д.Вербург 45,48; У.Джордж (Г-на) 45,77; Д.Паломек (Кол) 46,48. А.Аббас (Бхрн) дискв.

VII. А.Аббас 45,12; С.Гардинер 45,24; Л.Боневасиа 45,49; Р.Омелько 45,54; П.Маслак 45,54; м.Анас (Инд) 45,95; О.Эрайокан (Ниг) 47,42; Ю.Канемару (Яп) 48,38.

800 м

Финал (15.08)

1. Дэвид Рудиша (Кен) 1.42,15
2. Тауфик Махлуфи (Алж) 1.42,61
3. Клейтон Мэрфи (США) 1.42,93
4. Пьер-Амбруа Босс (Фр) 1.43,41
5. Фергюсон Черуйот (Кен) 1.43,55
6. Марцин Левандовски (Пол) 1.44,20
7. Альфред Кипкетер (Кен) 1.46,02
8. Борис Бериан (США) 1.46,15

Полуфиналы (13.08) (2+2): I. П.Босс 1.43,85; Т.Махлуфи 1.43,85; М.Левандовски 1.44,56; Ф.Черуйот 1.44,65; М.Смаили (Мар) 1.45,78; К.Давиде (Бр) 1.46,19; А.Арройо (П-Р) 1.46,74; М.Риммер (Вбр) 1.46,80.

II. А.Кипкетер 1.44,38; Б.Бериан 1.44,56; Я.Атат (Алж) 1.44,81; А.Тука (Биг) 1.45,24; Р.Ван-Ренсбург (ЮАР) 1.45,33; Б.Макбрайд (Кан) 1.45,41; А.Бубе (Дан) 1.45,87; М.Аман (Эф) 1.46,14.

III. Д.Рудиша 1.43,88; К.Мэрфи 1.44,30; А.Кшот (Пол) 1.44,70; А.Сулейман (Джиб) 1.45,19; М.Ин-

Бег на 800 м. Лидирует Дэвид Рудиша



Финиширует Мэттью Сентровитц



глиш (Ирл) 1.45,93; Д.Бенедетти (Ит) 1.46,41; А.Бельферрар (Алж) 1.46,55; Х.Мохаммед (Егип) 1.48,17.

Забег (12.08) (3+3): I. А.Сулейман 1.45,48; А.Тука 1.45,72; Б.Бериан 1.45,87; К.Давиде 1.46,14; З.Рудольф (Слов) 1.46,93; А.Гакеме (Бур) 1.47,46; М.Хайдари (Ксв) 1.48,41. А.Ротич (Бхрн) дискв.

II. А.Кшот 1.45,83; Ф.Черуйот 1.46,00; А.Арройо 1.46,17; Х.Мохаммед 1.46,65; Р.Родригес (Кол) 1.46,65; Б.Масило (Бтсв) 1.48,48; Л.Мэтьюс (Авсл) 1.50,17; Б.Эте (Мон) 1.50,40.

III. Д.Рудиша 1.45,09; Р.Ван-Ренсбург 1.45,67; М.Риммер 1.45,99;

К.Мэрфи 1.46,18; Д.Джонсон (Инд) 1.47,27; Э.Романив (Кан) 1.47,59; Л.Паэс (Бр) 1.48,38; Б.Энзема (Э.Гв) 1.52,14; А.Беддос (Кук) 1.52,76.

IV. А.Кипкетер 1.46,61; А.Бубе 1.46,67; Я.Атат 1.46,81; А.Де-Ариба (Исп) 1.46,86; У.Васкес (П-Р) 1.46,96; Ч.Джок (США) 1.47,06; Э.Джайлс (Вбр) 1.47,88; П.Иеч (ЮСуд) 1.54,67. Д.Илустре (Гу-ам) дискв.

V. Т.Махлуфи 1.49,17; М.Смаили 1.49,29; Д.Бенедетти 1.49,40; Ш.Каamoto (Яп) 1.49,41; Д.Розани (ЮАР) 1.49,79; Й.Репчик (Слвк) 1.49,95; Н.Амос (Бтсв) 1.50,46; К.Лопес (Исп) 1.53,41.

VI. Б.Макбрайд 1.45,99; М.Левандовски 1.46,35; М.Инглиш 1.46,40;

Д.Райзли (Авсл) 1.46,93; А.Абдалла (Кат) 1.47,81; П.Мойя (Андр) 1.48,88; А.Аманква (Гана) 1.50,33. А.Эль-Гесс (Мар) сошел.

VII. П.Босс 1.48,12; М.Аман 1.48,33; А.Бельферрар 1.48,40; Д.Андухар (Исп) 1.48,50; Ч.Гре-тен (Люкс) 1.48,93; П.Бол (Авсл) 1.49,36; Ф.Мботто (ЦАР) 1.52,97. М.Балла (Кат) н/я.

1500 м

Финал (20.08)

1. Мэттью Сентровитц (США) 3.50,00
2. Тауфик Махлуфи (Алж) 3.50,11
3. Ник Уиллис (Н.З) 3.50,24
4. Аялех Сулейман (Джиб) 3.50,29
5. Абделати Игуидер (Мар) 3.50,58
6. Асбель Кипроп (Кен) 3.50,87
7. Дэвид Бустос (Исп) 3.51,06
8. Бен Бланкеншип (США) 3.51,09

Р.Грегсон (Авсл) 3.51,39; Н.Браннен (Кан) 3.51,45; Р.Мусагала (Уган) 3.51,68; Ч.Грайс (Вбр) 3.51,73; Р.Квемой (Кен) 3.56,76.

Полуфиналы (18.08) (5+2): I. А.Кипроп 3.39,73; Т.Махлуфи 3.39,88; Н.Уиллис 3.39,96; Б.Бланкеншип 3.39,99; Ч.Грайс 3.40,05; А.Игуидер 3.40,11; Н.Браннен 3.40,20; Б.Сеурей (Бахр) 3.40,53; Я.Голуша (Чех) 3.40,83; Д.Волде (Эф) 3.41,42; Х.Ингебригтсен (Норв) 3.42,51; П.Ханнес (Белг) 3.43,71; Б.Каазузи (Мар) 3.48,66.

II. Р.Квемой 3.39,42; А.Сулейман 3.39,46; М.Сентровитц 3.39,61; Р.Грегсон 3.40,02; Р.Мусагала 3.40,37; М.Гебремедхин (Эф) 3.40,69; Х.Тесфайе (Герм) 3.40,76; Ч.Филибер-Тибутто (Кан) 3.40,79; Ф.Эль-Каам (Мар) 3.40,93; К.О'Хэр (Вбр) 3.44,27; Д.Бустос 3.56,54. Р.Эндрюс (США) дискв. Э.Манангои (Кен) н/я.



Мохамед Фарах – два золота!

Забег (16.08) (6+6): **I.** А.Кипроп 3.38,97; Р.Грегсон 3.39,13; А.Сулейман 3.39,25; К.О'Хэр 3.39,26; М.Сентровитц 3.39,31; Ф.Эль-Кам 3.39,51; Д.Бустос 3.39,73; Ч.Филибер-Тибуто 3.40,04; Д.Мэттьюс (Н.З) 3.40,40; Ф.Карвальо (Фр) 3.41,87; Т.Андре (Бр) 3.44,42; С.Оренг (ЮСуд) 3.45,27; С.Аль-Заби (ОАЭ) 4.02,35. А.Воте (Эф) н/я.
II. Т.Махлуфи 3.46,82; А.Манангои (Кен) 3.46,83; Р.Эндрюс (США) 3.46,97; Н.Браннен 3.47,07; М.Гебремед-хин 3.47,33; Б.Кааузи 3.47,39; Х.Тесфайе 3.47,44; Х.Карсон (Н.З) 3.48,18; А.Мечаал (Исп) 3.48,41; Ч.Грайс 3.48,51; П.Локоро (ЮСуд) 4.03,96; А.Соарес (ВТмр) 4.11,35. А.Муядин (Джиб) сошел. Ф.Ингебригт-сен (Норв) дискв.

III. Я.Голуша 3.38,31; Р.Квемой 3.38,33; А.Игуидер 3.38,40; Р.Му-сагала 3.38,45; Х.Ингебригтсен 3.38,50; Н.Уиллис 3.38,55; Б.Сеурей 3.38,82; П.Ханнес 3.38,89; Б.Бланкеншип 3.38,92; Д.Волде 3.39,29; С.Кеддар (Алж) 3.40,63; Л.Мэтьюс (Авсл) 3.44,51; И.Осбилен (Турц) 3.49,02; М.Рагех (Ймн) 3.58,99; Э.Родригес (Нкрп) 4.00,30.

5000 м

Финал (20.08)

1. Мохамед Фарах (Вбр) 13.03,30
2. Пол Челимо (США) 13.03,90
3. Хагос Гебрхивет (Эф) 13.04,35
4. Мохаммед Ахмед (Кан) 13.05,94
5. Бернард Лагат (США) 13.06,78
6. Эндрю Батчарт (Вбр) 13.08,61
7. Альберт Роп (Бахр) 13.08,79
8. Джошуа Чептегей (Уган) 13.09,17

Б.Йематав (Бахр) 13.09,26; А.Осман (Эрт) 13.09,56; Х.Мид (США) 13.09,81; Д.Гебремескель (Эф) 13.15,91; Э.Гелант (ЮАР) 13.17,47; Б.Ро-бинсон (Авсл) 13.32,30; Д.Торренс (Перу) 13.43,12. М.Эд-рис (Эф) дискв.

Забег (17.08) (5+5): **I.** Х.Гебрхивет 13.24,65; А.Роп 13.24,95; М.Фарах 13.25,25; Д.Чептегей 13.25,70; Б.Лагат 13.26,02; К.Ндику (Кен) 13.26,63; Х.Ибрагимов (Азб) 13.27,11; А.Кифле (Эрт) 13.29,45; И.Фифа (Исп) 13.30,23; К.Кемпбелл (Ям) 13.30,32; Д.Киплимо (Уган) 13.30,40; Ч.Мунерия (Кен) 13.30,95; Х.Мид 13.34,27; Ю.Эссали (Мар) 13.41,41; Н.Нхаси (Лст) 13.41,92; Б.Аб-ди (Белг) 13.42,83; О.Ирабатура (Бур) 13.44,08; С.Макэнти (Авсл) 13.50,55; Л.Бруше (Кан) 14.02,02; Р.Рингер (Герм) 14.05,01; М.Аль-Утаби (С-Ар) 14.18,48; К.Мураяма (Яп) 14.26,72; Х.Римал (Неп) 14.54,42; М.Дауд (Сом) 14.57,84; Р.Сюси (Слмн) 15.47,76.

II. П.Челимо (США) 13.19,54; М.Эдрис 13.19,65; Д.Гебремескель (Эф) 13.19,67; Б.Йематав 13.19,83; Э.Батчарт 13.20,08; М.Ахмед 13.21,00; Э.Гелант 13.22,00; А.Осман 13.22,56; Б.Ро-бинсон 13.22,81; Д.Торренс 13.23,20; Ф.Кипьеко (Уган) 13.24,66; И.Коэч (Кен) 13.25,15; П.Тирнан (Авсл) 13.28,48; Ф.Орт (Герм) 13.28,88; Х.Тевелде (Эрт) 13.30,23; С.Осако (Яп) 13.31,45; А.Мечаал (Исп) 13.34,42; С.Бука-тар (Мар) 13.56,55; А.Кайя (Турц) 14.05,34; Т.Фаррелл (Вбр) 14.11,65; Т.Аль-Амри (С-Ар) 14.26,90; А.Абадиа (Исп) 14.33,20; К.Китсала (Млв) 14.52,89; С.Наинг (Миан) 15.51,05; Р.Лейтао (СТП) 15.53,32. З.Ауад (Бхр) сошел.

10 000 м

Финал (13.08)

1. Мохамед Фарах (Вбр) 27.05,17
2. Пол К. Тануи (Кен) 27.05,64
3. Тамират Тола (Эф) 27.06,26
4. Йигрем Демелаш (Эф) 27.06,27
5. Гален Рапп (США) 27.08,92
6. Джошуа Чептегей (Уган) 27.10,06
7. Бедан Кароки Мучири (Кен) 27.22,93
8. Зерсеная Тадессе (Эрт) 27.23,86

Н.Тесфальдет (Эрт) 27.30,79; А.Черобен (Бахр) 27.31,86; Д.Камворор (Кен) 27.31,94; З.Робертсон (Н.З) 27.33,67; П.Арикан (Турц) 27.35,50; Л.Корир (США) 27.35,65; А.Хадис (Эф) 27.36,34; Д.Макнейл (Авсл) 27.51,71; С.Осако (Яп) 27.51,94; С.Мокока (ЮАР) 27.54,57; Ш.Кипчирчир (США) 27.58,32; Б.Абди (Белг) 28.01,49; Л.Остос (Перу) 28.02,03; М.Ку-ронг (Уган) 28.03,38; Т.Торойтич (Уган) 28.04,84; Г.Кифле (Эрт) 28.15,99; Э.Вернон (Вбр) 28.19,36; Э.Эль-Аббаси (Бахр) 28.20,17; О.Ирабатура (Бур) 28.32,75; Б.Сент-Лоренс (Авсл) 28.46,32; Ю.Шитара (Яп) 28.55,23; К.Мураяма (Яп) 29.02,51; Р.Миллингтон (Вбр) 29.14,95; М.Ахмед (Кан) 29.32,84. Х.Чани (Бхр), А.Кайя (Турц) сошли.

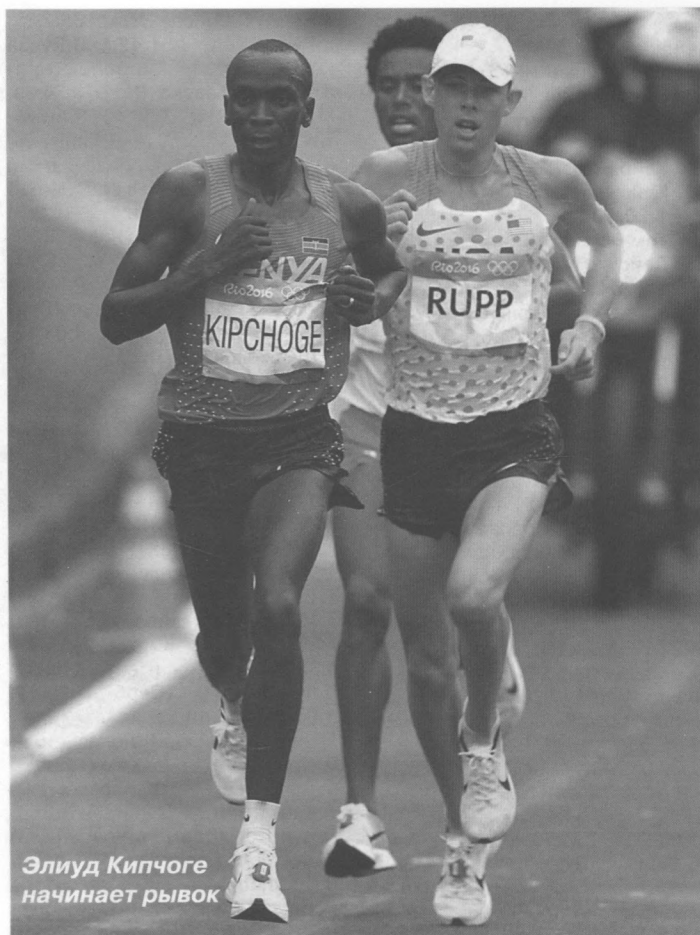
Марафон

Финал (21.08)

1. Элиуд Кипчоге (Кен) 2:08.44
2. Феййиса Лилеса (Эф) 2:09.54
3. Гален Рапп (США) 2:10.05
4. Гирмай Гебресласси (Эрт) 2:11.04
5. Альфонс Симбу (Танз) 2:11.15
6. Джаред Уорд (США) 2:11.30
7. Тадессе Абрахам (Швцр) 2:11.42
8. Соломон Мутаи (Уган) 2:11.49

К.Хоукис (Вбр) 2:11.52; Э.Гиллис (Кан) 2:12.29; А.Нагейе (Нид) 2:13.01; М.Гала (Джиб) 2:13.04; Л.Берхану (Эф) 2:13.29; С.Кипротич (Уган) 2:13.32; П.Паула (Бр) 2:13.56; С.Сасаки (Яп) 2:13.57; К.Озбилан (Турц) 2:14.11; С.Мен (Норв) 2:14.17; А.Ситковский (Укр) 2:14.24; Б.Пьедра (Экв) 2:14.37; А.Месель (Эрт) 2:14.37; К.Наэрт (Белг) 2:14.53; Р.Кулсат (Кан) 2:14.58; Л.Эйприл (ЮАР) 2:15.24; Т.Гопи (Инд) 2:15.25; Х.Рам (Инд) 2:15.26; П.Сон-Чол (КНДР) 2:15.27; Э.Киплагат (Азб) 2:15.31; Дон Гуо-цзянь (КНР) 2:15.32; И.Олефиренко (Укр) 2:15.36; Л.Адамс (Авсл) 2:16.12; П.Поллок (Ирл) 2:16.24; М.Кефлезиги (США) 2:16.46; А.Ку-

рай (Ш-Л) 2:17.06; А.Улад (Дан) 2:17.06; С.Ишикава (Яп) 2:17.08; М.Ионеску (Рум) 2:17.27; Р.Пертиле (Ит) 2:17.30; А.Козловский (Пол) 2:17.34; Н.Куэстас (Уруг) 2:17.44; П.Ндхлову (Зимб) 2:17.48; В.Аравена (Чили) 2:17.49; С.Макула (Танз) 2:17.49; Ф.Кален (Белг) 2:17.59; Р.Мачакуай (Перу) 2:18.00; Р.Перес (Куба) 2:18.05; М.Шелли (Авсл) 2:18.06; И.Русс (Укр) 2:18.19; К.Кастилльехо (Исп) 2:18.34; Э.Замора (Уруг) 2:18.36; Э.Муслу (Турц) 2:18.40; К.Пачеко (Перу) 2:18.41; М.Мастромарино (Арг) 2:18.44; Д.Варгас (Мекс) 2:18.51; Ф.Пфлигер (Герм) 2:18.56; В.Ван-Шурбек (Белг) 2:18.56; С.Ла Роза (Ит) 2:18.57; К.Ньясанго (Зимб) 2:18.58; М.Дос Сантуш (Бр) 2:19.09; Т.Эстифанос (Эрт) 2:19.12; Р.Фости (Эст) 2:19.26; А.Саад (Тун) 2:19.50; Т.Нурме (Эст) 2:20.01; К.Шоуард (Ирл) 2:20.06; Х.Эспанья (Исп) 2:20.08; Р.Пачеко (Перу) 2:20.13; Х.Трухильо (США) 2:20.24; А.Эль-Хис-суф (Мар) 2:20.29; С.Роговцев (Блр) 2:20.34; М.Каваниви (Нам) 2:20.45; Ю.Флюгель (Герм) 2:20.47; Д.Харазивили (Груз) 2:20.47; Р.Кисри (Мар) 2:21.00; М.Тефери (Изр) 2:21.06; Р.Кансис (Литв) 2:21.10; К.Крайенбуль (Швцр) 2:21.13; М.Гези (Лив) 2:21.17; С.Да-Сильва (Бр) 2:22.05; А.Ру-ис (Кол) 2:22.09; Д.Кипроп (Уган) 2:22.09; С.Уэсткотт (Авсл) 2:22.19; Г.Мариял (США) 2:22.45; В.Прямов (Блр) 2:22.48; Н.Раваат (Инд) 2:22.52; М.Альмаче (Экв) 2:23.00; И.Тяпкин (Кирг) 2:23.19; Г.Йожа (Венг) 2:23.22; Г.Хиральдо (Кол) 2:23.48; Л.Молина (Арг) 2:23.55; Й.Кинде (Эрт) 2:24.08; Дуо Будзи (КНР) 2:24.22; С.Бат-Очир (Монг) 2:24.26; Д.Чипангама (Замб) 2:24.58; Х.Китаджима (Яп) 2:25.11; Л.Нкока (Лст) 2:25.13; Чжу Женьсю (КНР) 2:25.31; С.Нзима (ЮАР) 2:25.33; Д.Эстрада (Чили) 2:25.33; А.Увирагий (Руан) 2:25.57; Х.Чин-Пин (Тайв) 2:26.00; М.Красилов (Каз) 2:26.11; Д.Карвер (Мврк) 2:26.16; М.Клохайси (Ирл) 2:26.34; Х.Сади (Алж) 2:26.47; Р.Продиус (Молд) 2:27.01; Л.Орта (Вен) 2:27.05; Г.Дамбадарьяа (Монг) 2:27.42; Э.Янес (Чили) 2:27.47; К.Чере (Венг) 2:28.03; М.Куэстас (Уруг) 2:28.10; В.Допольскас (Литв) 2:28.21; Ф.Нааси (Танз) 2:28.31; М.Салукомбо (ДРК) 2:28.54; Д.Хоукис (Вбр) 2:29.24; П.Нихорисбер (Бур) 2:29.38; Х.Меруисис (Гр) 2:29.39; А.Космач (Слов) 2:29.48; Х.Гарсиа (Гват) 2:30.11; А.Ристицевич (Серб) 2:30.17; Р.Рамос (Мекс) 2:30.20; Т.Мугас (Изр) 2:30.30; А.Гуади (Изр) 2:30.45; Р.Сильва (Порт) 2:30.52; С.Хами (Экв) 2:31.07; Д.Колорадо (Кол) 2:31.20; Б.Карайел (Турц) 2:31.27; Н.Соаре (Рум) 2:31.53; Д.Шегумо (Пол) 2:31.54; М.Моради (Иран) 2:31.58; Б.Шевеенравдан (Монг) 2:36.14; С.Меон-Йон (Кор) 2:36.21; М.Каломирис (Гр) 2:37.03; С.Бунтун (Тайл) 2:37.46; Р.Рибаш (Порт) 2:38.29; Х.Кастельбранко (Пни) 2:39.25; Д.Аяла (Прг) 2:39.40; Ф.Бруно (Арг) 2:40.05; Ш.Юн-Суб (Кор) 2:42.42; К.Таки-заки (Камб) 2:45.55; М.Абу-Драйс (Иорд) 2:46.18. У.Корир



Элиуд Кипчоге
начинает рывок

(Кен). С.Бивотт (Кен), А.Корир (Бхр), Ц.Матибелль (Лст), В.Хосни (Тун), Х.Шост (Пол), Л.Гонка (ЮАР), А.Бекеле (Бхр), А.Нийонкуру (Бур), В.Джаво (Зимб), Т.Абера (Эф), Ц.Тевелде (Вбр), Д.Меуччи (Ит), А.Петров (Узб) сошли.

110 м с/б

Финал (16.08) (0.2)

1. Омар Маклауд (Ям) 13,05
 2. Орландо Ортега (Исп) 13,17
 3. Димитри Баску (Фр) 13,24
 4. Паскаль Мартино-Лагард (Фр) 13,29
 5. Девон Аллен (США) 13,31
 6. Джонатан Кабрал (Кан) 13,40
 7. Милан Трайкович (Кипр) 13,41
- Ронни Эш (США) дискв.

Полуфиналы (16.08) (2+2): I. (0.5) О.Ортега 13,32; Р.Эш 13,36; Д.Чикер (Пол) 13,50; Б.Байи (Венг) 13,52; Э.Поцци (Вбр) 13,67; Д.Картер (Ям) 13,69; Й.О'Фаррилл (Куба) 13,70. Д.Джалмис (Гаит) дискв.

II. (-0.1) О.Маклауд 13,15; П.Мартино-Лагард 13,25; Д.Аллен 13,36; Д.Кабрал 13,41; Г.Трабер (Герм) 13,43; Л.Кларк (Вбр) 13,46; А.Алкана (ЮАР) 13,55; П.Свобода (Чех) 13,67; Ж.Де-Оливейра (Бр) 13,85.

III. (0.3) Д.Баску 13,23; М.Трайкович 13,31; Д.Портер (США) 13,45; Э.Райли (Ям) 13,46; К.Дувалидис (Гр) 13,47; И.Контрерас (Исп) 13,54; А.Хикс (Ниг) 14,26. Э.Соуза (Бр) дискв.

Забег (15.08) (4+4): I. (0.1) О.Маклауд 13,27; Д.Портер 13,50; Д.Джалмис 13,66; А.Хикс 13,70.

II. (0.4) О.Ортега 13,32; Б.Байи 13,52; М.Трайкович 13,59; Д.Кабрал 13,63.

III. (1.4) Д.Баску 13,31; Э.Поцци 13,50; Э.Райли 13,52; Ж.Де-Оливейра 13,63; А.Алкана 13,64; П.Свобода (Чех) 13,65; М.Томас (Трин и Тоб) 13,68; Э.Лаветт (Вирг) 13,77.

IV. (0.1) К.Дувалидис 13,41; Д.Аллен 13,41; Г.Трабер 13,50; Й.О'Фаррилл 13,56; И.Контрерас 13,62; Р.Форбес (Кайм) 14,67; А.Хазер (Лвн) 15,50. В.Белосян (Фр) дискв.

V. (-0.2) Р.Эш 13,31; П.Мартино-Лагард 13,36; Л.Кларк 13,55; Э.Соуза 13,61; Д.Чикер 13,63; М.Ристич (Серб) 13,66; Си Вэньцзунь (КНР) 13,69; С.Каба (Кан) 13,70.

Перебежка. (-0.1) Д.Картер 13,51; Е.Ривас (Кол) 13,87; В.Язава (Яп) 13,88; М.Бултер 13,90; А.Джон (Герм) 14,13. Й.Портиллья (Куба) дискв. А.Каме (Мад), К.Анузоне (Лаос) н/я.

400 м с/б

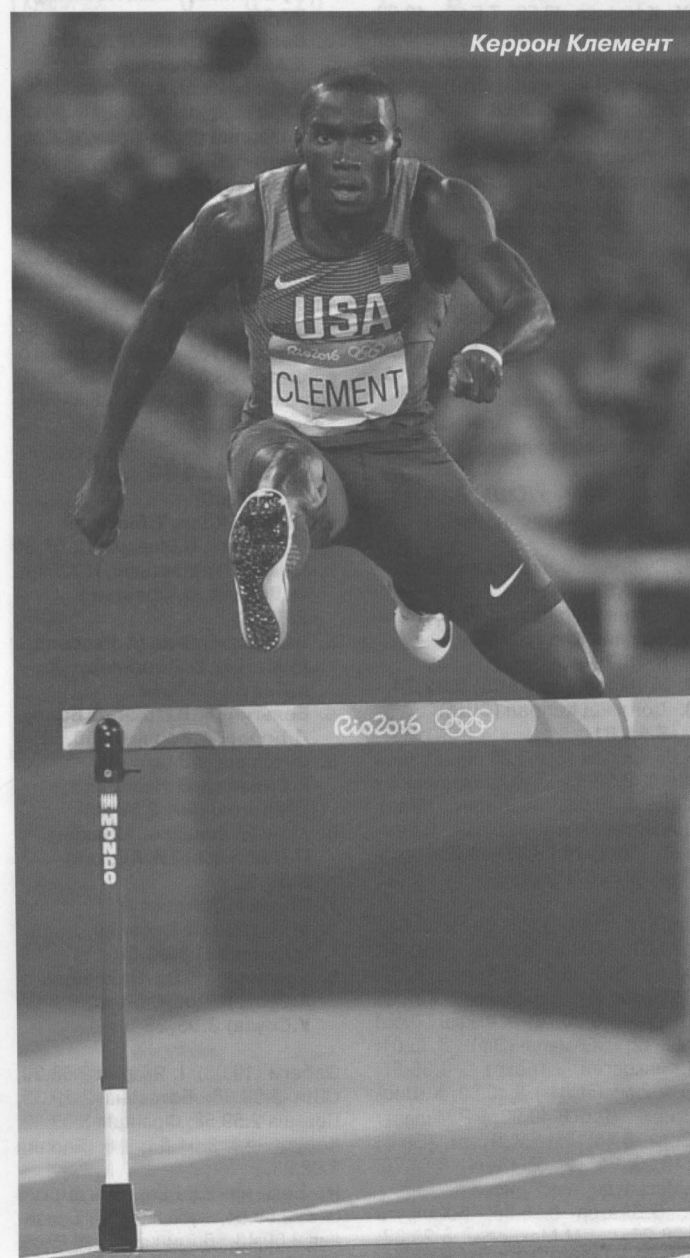
Финал (18.08)

1. Керрон Клемент (США) 47,73
 2. Бонифас Тумути (Кен) 47,78
 3. Ясмани-Копелло Эскобар (Турц) 47,92
 4. Томас Барр (Ирл) 47,97
 5. Ансерт Уайт (Ям) 48,07
 6. Расмус Мяги (Эст) 48,40
 7. Харон Козч (Кен) 49,09
- Хавьер Кулсон (П-Р) дискв.

Полуфиналы (16.08) (2+2): I. К.Клемент 48,26; Б.Тумути 48,85; С.Фернандес (Исп) 48,87; А.Лаулу (Алж) 49,08; Д.Хайд (Ям) 49,17;



Омар Маклауд



Керрон Клемент

К.Нозава (Яп) 49,20; Э.Крей (Флп) 49,37; Д.Грин (Вбр) 49,54.
II. А.Уайт 48,32; Х.Кулсон 48,46; Я.Эскобар 48,61; Р.Мяги 48,64; Л.Ван Зил (ЮАР) 49,00; Д.Анжрейд (ОЗМ) 49,32; О.Моро (Финл) 49,75; М.Сугуимати (Бр) 49,77.
III. Т.Барр 48,39; Х.Коэч 48,49; Б.Робинсон (США) 48,65; К.Вархольм (Норв) 48,81; М.Бултеел (Белг) 49,46; А.Сильва (Уруг) 49,75; Э.Александро (П-Р) 49,95. Р.Като (Ям) дискв. (49,54)

Забег (15.08) (3+6): **I.** А.Лаулу 48,62; Б.Тумути 48,91; К.Клемент 49,17; Ю.Мацушита (Яп) 49,60; М.Уакома (Ниг) 49,84; М.Телес (Бр) 50,41; Д.Гибсон (Баг) 52,77.

II. Я.Эскобар 49,52; Э.Александро 49,54; М.Сугуимати 49,77; Я.Ягор (Эст) 49,78; К.Хуссейн (Швцр) 49,80; А.Ндиайе (Сен) 49,91; М.Кучера (Слвк) 51,47; М.Даруэш (Кмрс) 52,32.

III. К.Вархольм 48,49; Х.Кулсон 48,53; Р.Мяги 48,55; Р.Като 48,56; М.Рамуни (Алж) 49,73; Д.Коблов (Каз) 49,87; Х.Гаспар (Куба) 50,58; Н.Аземаи (Сейш) 50,74.

IV. К.Нозава 48,62; Т.Барр 48,93; Э.Крей 49,05; Д.Хайд 49,24; С.Фернандес 49,31; С.Роджерс (Вбр) 49,54; Л.Хамман (ЮАР) 49,72; Д.Гордон (Трин) 49,98.

V. А.Уайт 48,37; Д.Грин 48,96; Б.Робинсон 48,98; О.Моро 49,04; М.Бултеел 49,37; К.Куто (Мзмб) 49,74; Л.Ханеком (ЮАР) 50,22. Н.Бетт (Кен) дискв.

VI. Х.Коэч 48,77; Л.Ван Зил 49,12; А.Сильва 49,21; М.Сгайер (Тун) 50,09; М.Тинсли (США) 50,18; Чен Чи (Тайв) 50,65; П.Добек (Пол) 50,66.

3000 м с/п

Финал (17.08)

1. Конселус Кипруто (Кен) 8.03,28
2. Эван Джагер (США) 8.04,28
3. Маидин Мекисси (Фр) 8.11,52
4. Суфиан Эль-Баккали (Мар) 8.14,35
5. Йоанн Коваль (Фр) 8.16,75
6. Бримин Кипруто (Кен) 8.18,79
7. Хиллари Бор (США) 8.22,74
8. Дональд Кабрал (США) 8.25,81

А.Да-Сильва (Бр) 8.26,30; М.Хьюз (Кан) 8.36,83; И.Хайлесиласси (Эрт) 8.40,68. А.Эццин (Мар), Д.Арапани (Уган) сошли. Э.Кембой (Кен) (8.08,47), А.Беньяхия (Тун) (8.21,67) дискв.

Забег (15.08) (3+6): **I.** Х.Бор 8.25,01; С.Эль-Баккали 8.25,17; Э.Кембой 8.25,51; М.Хьюз 8.26,27; С.Мартос (Исп) 8.28,44; Б.Киплагат (Уган) 8.30,76; Х.Аккаш (Турц) 8.33,12; Х.Амаре (Эф) 8.35,01; Н.Кипкогей (Бахр) 8.35,87; Ю.Флориани (Ит) 8.40,80; К.Шюджери (Яп) 8.40,98; Р.Маллетт (Вбр) 8.48,19; Ж.Дуэрт (Белг) 8.48,29; М.Ценов (Болг) 8.54,79. А.Мессауди (Алж) дискв.

II. Э.Джагер 8.25,86; Б.Кипруто 8.26,25; М.Мекисси 8.26,32; И.Хайлесиласси 8.26,72; А.Эццин

8.27,69; Д.Коэч (Бахр) 8.28,81; Ч.Бейо (Эф) 8.32,06; А.Кайя (Турц) 8.32,35; Х.Пенья (Вен) 8.32,38; К.Уинтер (Кан) 8.33,95; Б.Табти (Алж) 8.38,87; А.Бамусса (Ит) 8.42,81; К.Кивистич (Эст) 8.44,25; Ю.Тарган (Суд) 8.52,20; А.Мерзуги (Исп) 9.03,40.

III. К.Кипруто 8.21,40; Д.Арапани 8.21,53; Д.Кабрал 8.21,96; А.Беньяхия 8.23,12; И.Коваль 8.32,49; А.Да-Сильва 8.26,59; И.Сигени (Мар) 8.27,82; И.Бушиша (Алж) 8.33,61; Т.Майлн (Кан) 8.34,38; К.Залевский (Пол) 8.34,52; О.Хесельберг (Дан) 8.40,08; М.Ибрагим (Джиб) 8.53,10; Ф.Карро (Исп) 8.53,17. Т.Акдаг (Турц) сошел. Т.Себока (Эф) дискв.

4x100 м

Финал (19.08)

1. Ямайка (А.Паулл, Й.Блэйк, Н.Ашмед, У.Болт) 37,27
2. Япония (Р.Ямагата, Ш.Изука, И.Кирыо, А.Кембридж) 37,60
3. Канада (А.Хайнс, А.Браун, Б.Родни, А.Де-Грасс) 37,64
4. КНР (Тан Синцян, Си Женье, Су Бинтянь, Чжан Пеймен) 37,90
5. Великобритания (Р.Килти, Х.Айкинс-Арвити, Д.Эллингтон, А.Джемили) 37,98
6. Бразилия (Р.Де-Соза, В.Дос-Сантос, Б.Де Баррос, Х.Видес) 38,41

Забег (18.08): **I.** США 37,65; КНР 37,82; США 37,89; Турция 38,30; Франция 38,35; Антигуа и Барбуда 38,44; Сент-Китс и Невис 39,81.

II. Япония 37,68; Ямайка 37,94; Тринидад и Тобаго 37,96; Великобритания 38,06; Бразилия 38,19; Германия 38,26; Куба 38,47; Нидерланды 38,53.

4x400 м

Финал (20.08)

1. США (А.Холл, Т.Маккуай, Д.Робертс, Л.Мерритт) 2.57,30
2. Ямайка (П.Мэттьюс, Н.Аллен, Ф.Данкли, Д.Фрэнсис) 2.58,16
3. Багамские О-ва (А.Расселл, М.Мэтью, С.Гардинер, К.Браун) 2.58,49
4. Бельгия (Ж.Ватрин, Д.Борле, Д.Борле, К.Борли) 2.58,52
5. Ботсвана (А.Маквала, К.Сибанда, О.Нкоболо, Г.Маотоанонг) 2.59,06
6. Куба (У.Колясо, А.Чакон, О.Пеллисер, Й.Лескай) 2.59,53
7. Польша (Л.Кравчук, М.Петжак, Я.Кжевина, Р.Омелько) 3.00,50
8. Бразилия (П.Де-Оливейра, А.Русу, П.Дос-Сантос, У.Соуза) 3.03,28

Забег (19.08): **I.** Ямайка 2.58,29; США 2.58,38; Ботсвана 2.59,35; Польша 2.59,58; Франция 3.00,82; Колумбия 3.01,84; Япония 3.02,95.

II. Бельгия 2.59,25; Ба-гамские О-ва 2.59,64; Куба 3.00,16; Бразилия 3.00,43; Доминиканская Респ. 3.01,76; Венесуэла 3.02,69.

Ходьба 20 км

Финал (12.08)

1. Ван Чжень (КНР) 1:19.14
2. Цай Цзелинь (КНР) 1:19.26
3. Дан Берд-Смит (Авсл) 1:19.37
4. Кайо Бонфим (Бр) 1:19.42
5. Кристофер Линке (Герм) 1:20.00
6. Том Босворт (Вбр) 1:20.13
7. Дайсуке Мацунага (Яп) 1:20.22
8. Маттео Джуппони (Ит) 1:20.27

М.Сото (Кол) 1:20.36; Э.Данфи (Кан) 1:20.49; М.Лопес (Исп) 1:20.58; И.Гомес (Кан) 1:21.12; М.Рават (Инд) 1:21.21; Э.Пальма (Мекс) 1:21.24; Э.Аревало (Кол) 1:21.36; Р.Дмитренко (Укр) 1:21.40; К.Хюн-Суб (Кор) 1:21.44; Х.Поле (Герм) 1:21.44; Я.Елонек (Пол) 1:21.52; А.Папамихаил (Гр) 1:21.55; И.Фуджисава (Яп) 1:22.03; А.Мартин (Кан) 1:22.11; П.Го-мес (Мекс) 1:22.22; Р.Варгас (Вен) 1:22.23; Й.Арая (Чили) 1:22.23; М.Зюкас (Литв) 1:22.27; Б.Торне (Кан) 1:22.28; М.Хелебранд (Венг) 1:22.31; Л.Лопес (Кол) 1:22.32; Э.Таджир (Турц) 1:22.53; Ж.Вьейра (Порт) 1:23.03; А.Кучмин (Слвк) 1:23.17; Р.Коули (Авсл) 1:23.30; Г.Шейко (Каз) 1:23.31; И.Главан (Укр) 1:23.32; Х.Сбай (Тун) 1:23.44; Б.Пинтадо (Экв) 1:23.44; Н.Брембах (Герм) 1:23.46; Дин (КНР) 1:23.54; Н.Коваленко (Укр) 1:24.40; П.Яурилка (Перу) 1:24.48; Э.Такахаша (Яп) 1:24.59; А.Ляхович (Блр) 1:25.04; Л.Шанге (ЮАР) 1:25.07; М.Родригес (Болв) 1:25.11; А.Райт (Ирл) 1:25.25; А.Бжозовски (Пол) 1:25.29; Э.Тиссе (Норв) 1:26.06; К.Кампион (Фр) 1:26.22; Э.Баррондо (Гват) 1:27.01; Х.Кано (Арг) 1:27.27; Х.Салазар (Мекс) 1:27.38; С.Гальдино (Бр) 1:27.39; Х.Зураванд (Иран) 1:27.45; Ф.Арсилла (Исп) 1:27.50; Х.Раймундо (Гват) 1:29.07; Ч.Бийон-Кван (Кор) 1:29.08; У.Сниман (ЮАР) 1:29.20; М.Савельский (Литв) 1:29.26; Н.Нгунг (Вьет) 1:30.01; Б.Йюн-Юн (Кор) 1:30.38; М.Атли (Турц) 1:31.36; М.Зиммерман (Бр) 1:33.58. С.Га-тимба (Кен), С.Вачира (Кен), П.Карслтрон (Шв), Д.Симанович (Блр), Ж.Бажио (Бр) сошли. М.Артеага (Экв), А.Чочо (Экв), Г.Кришнан (Инд), Л.Новак (Пол), К.Рью (Н.З), Г.Сингх (Инд) дискв.

Ходьба 50 км

Финал (19.08)

1. Матей Тот (Слвк) 3:40.58
 2. Джаред Таллент (Авсл) 3:41.16
 3. Хироки Араи (Яп) 3:41.24
 4. Эван Данфи (Кан) 3:41.38
 5. Ю (КНР) 3:43.00
 6. Роберт Хеффернан (Ирл) 3:43.55
 7. Йохан Дини (Фр) 3:46.43
 8. Хавард Хаукенес (Норв) 3:46.53
- К.Бонфим (Бр) 3:47.02; К.Эрик-сон (Авсл) 3:48.40; Ван Чженьдон (КНР) 3:48.50; К.Рю (Н.З) 3:49.32; Х.Нава (Мекс) 3:50.53; Т.Тани (Яп) 3:51.00; А.Блоки (Пол)

3:51.31; О.Сепеда (Мекс) 3:51.35; Х.Руис (Кол) 3:51.42; С.Будза (Укр) 3:53.22; Б.Бойс (Ирл) 3:53.59; Х.Гарсиа (Исп) 3:54.29; М.Де Лука (Ит) 3:54.40; Р.Аугустин (Пол) 3:55.01; Я.Киннунен (Финл) 3:55.43; Р.Федачинский (Пол) 3:55.51; Х.Охеда (Мекс) 3:56.07; Д.Майдан (Слвк) 3:58.25; К.Мориока (Яп) 3:58.59; А.Папамихаил (Гр) 3:59.21; Д.Рикманн (Бр) 4:01.52; Р.Киспе (Болв) 4:02.00; Н.Михаила (Рум) 4:02.46; П.Исидру (Порт) 4:03.42; Т.Шушкевичус (Литв) 4:04.10; Р.Сакипай (Экв) 4:07.29; С.Кумар (Инд) 4:07.55; М.Карвальо (Порт) 4:08.16; А.Румбениекс (Латв) 4:08.28; М.Мунделл (ЮАР) 4:11.03; И.Бан-зерук (Укр) 4:11.51; Б.Ридинг (Авсл) 4:13.02; М.Бран (Гват) 4:15.14; В.Саванович (Серб) 4:15.53; Д.Нанн (США) 4:16.12; Б.Веньерчан (Венг) 4:19.15; К.Вильянуэва (Экв) 4:19.33; Н.Филипович (Серб) 4:25.41; Хань Ючен (КНР) 4:32.35; П.Чиуан (Перу) 4:32.37; П.Филипович (Серб) 4:39.48. А.Ояла (Финл), Э.Арая (Чили), М.Тистан (Слвк), Л.Лопес (Кол), Л.Гдула (Чех), Х.Киуч (Гват), М.Срп (Венг), Т.Капорасо (Ит), Д.Кинг (Вбр), Д.Рендон (Кол), П.Сун-Со (Кор), А.Чочо (Экв) дискв. М.Дос Сантуш (Бр), М.Джуппони (Ит), Х.Монтана (Кол), Х.Диас (Исп), М.Кочоран (Рум), Ш.Рач (Венг), А.Мастияника (Литв), К.Хюн-Суб (Кор), К.Доманн (Герм), И.Троцкий (Блр), В.Партанен (Финл), М.Биллодо (Кан), М.Лопес (Исп), Ж.Вьейра (Порт), Х.Поле (Герм), А.Райт (Ирл), Е.Саласар (Вен), И.Главан (Укр), Л.Кампос (Перу) сошли.

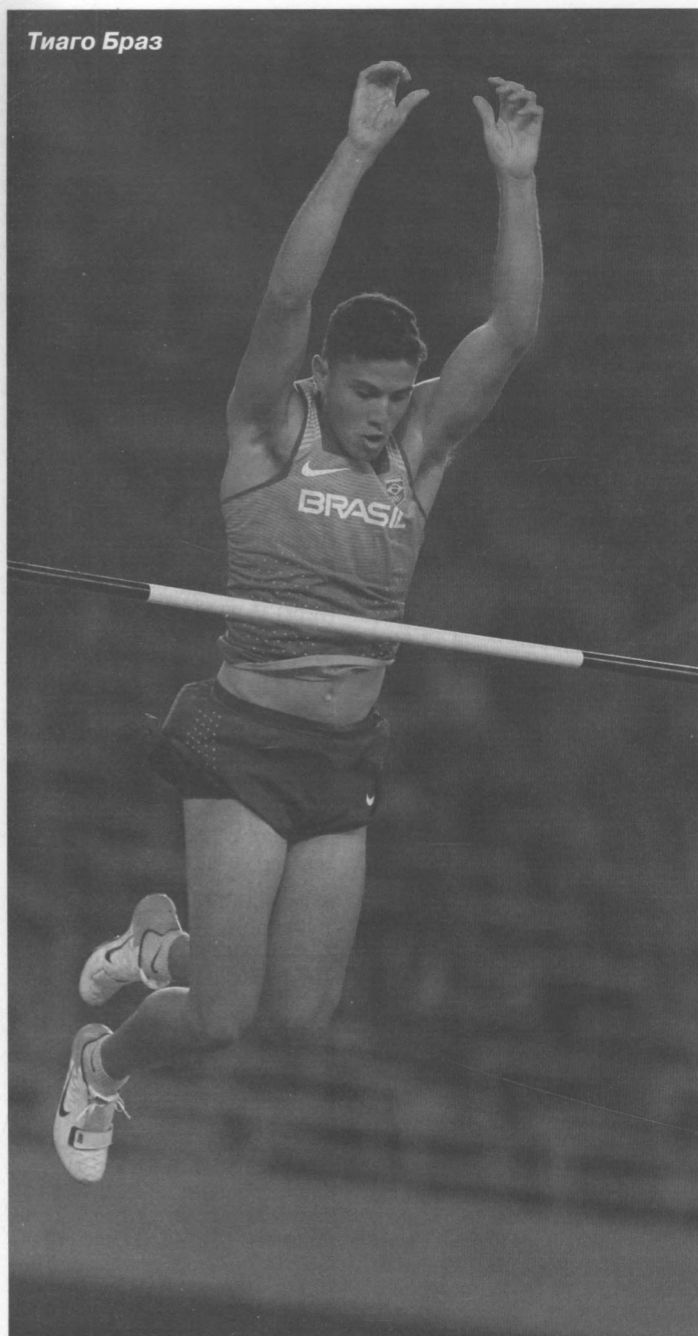
Высота

Финал (16.08)

1. Дерек Друин (Кан) 2,38
 2. Мутас Эсса Баршим (Кат) 2,36
 3. Богдан Бондаренко (Укр) 2,33
 4. Робби Грабаж (Вбр) 2,33
 4. Андрей Проценко (Укр) 2,33
 6. Эрик Кайнард (США) 2,33
 7. Кирьякос Иоанну (Кипр) 2,29
 7. Дональд Томас (Баг) 2,29
- М.Дейн Газаль (Сир) 2,29; Т.Иванов (Болг) 2,29; Т.Барри (Баг) 2,25; Д.Хондрокукис (Кипр) 2,25; Х.Кастро (П-Р) 2,25; Я.Баба (Чех) 2,20; Б.Старк (Авсл) 2,20.

Квалификация (14.08) (2,31): Т.Иванов 2,29; Д.Друин 2,29; Б.Бондаренко 2,29; М.Баршим 2,29; Э.Кайнард 2,29; Р.Грабаж 2,29; А.Проценко 2,29; М.Дейн Газаль 2,29; Д.Томас 2,29; Т.Барри 2,29; Б.Старк 2,29; Д.Хондрокукис 2,26; Я.Баба 2,26; К.Иоанну 2,26; Х.Кастро 2,26. К.Бейкер (Вбр) 2,26; Р.Робертсон (США) 2,26; Н.Рандхава (Млз) 2,26; М.Мейсон (Кан) 2,26; Д.Яковенко (Укр) 2,26; Б.Адкинс (США) 2,26; В.Сан-Хайок (Кор) 2,26; Д.Смит (П-Р) 2,26; Э.Оннен (Герм) 2,26; Чжан Гуовэй (КНР)

Тиаго Браз



2,22; Д.Уилсон (Баг) 2,22; В.Тейнер (Пол) 2,22; М.Пшибылко (Герм) 2,22; А.Чавес (Перу) 2,22; А.Чурило (Блр) 2,22; С.Беднарек (Пол) 2,22; Ван (КНР) 2,22; С.Кезани (Ит) 2,22; К.Баниотис (Гр) 2,22; Т.Сильва (Бр) 2,17; Э.Росси (С-М) 2,17; Э.Ривера (Мекс) 2,17; С.Чун-Хсен (Тайв) 2,17; Т.Это (Яп) 2,17; М.Бубеник (Слвк) 2,17; Д.Кройтер (Изр) 2,17; Д.Баден (Авсл) 2,17; Ю.Сон-Ын (Кор) 2,17; Д.Набоков (Блр) 2,17.

Шест

Финал (15.08)

1. Тиаго Браз (Бр) 6,03 ОР
2. Рено Лавилльни (Фр) 5,98
3. Сэм Кендрикс (США) 5,85
4. Ян Кудличка (Чех) 5,75
4. Петр Лисек (Пол) 5,75
6. Сюэ Шанжуи (КНР) 5,65
7. Даичи Савано (Яп) 5,50
7. Констадинос Филиппидис (Гр) 5,50

М.Бальнер (Чех) 5,50; Ш.Барбер (Кан) 5,50; Г.Чаравильо (Арг) 5,50. П.Пяутс (Латв) 0.

Квалификация (13.08) (5,70): С.Кендрикс 5,70; К.Филиппидис 5,70; Т.Браз 5,70; Р.Лавилльни 5,70; Сюэ Шанжуи (КНР) 5,70; П.Лисек 5,70; Ш.Барбер 5,70; Я.Кудличка 5,70; Г.Чаравильо 5,70; М.Бальнер 5,60; Д.Савано 5,60. П.Пяутс 5,60; Р.Собера (Пол) 5,60; Яо (КНР) 5,60; К.Маршалл (Авсл) 5,60; К.Менальдо (Фр) 5,45; М.Арендс (Латв) 5,45; Хуан Бокаи (КНР) 5,45; П.Войцеховский (Пол) 5,45; С.Жозеф (Фр) 5,45; Х.Огита (Яп) 5,45; Р.Реннер (Слов) 5,45; А.Дутра (Бр) 5,45; Л.Каттс (Вбр) 5,45; Т.Шербат (Герм) 5,45; Р.Хольцдеппе (Герм) 5,45; И.Хорват (Хорв) 5,30; К.Симмонс (США) 5,30; Л.Каннингхем (США) 5,30; К.Дилла (Герм) 5,30. С.Ямамото (Яп) 0. М.Якобссон (Шв) н/я.

Высота

	2,20	2,25	2,29	2,33	2,36	2,38	2,40
ДРУИН	0	0	0	0	0	0	X
БАРШИМ	0	0	0	0	0	XXX	
БОНДАРЕНКО	-	0	-	0	-	XX-	X
ПРОЦЕНКО	0	0	XO	0	XXX		
ГРАБАЖ	0	XO	0	0	XXX		
КАЙНАРД	0	XO	0	XXO	XXX		
ГАЗАЛЬ	0	0	0	XXX			
ИОАННУ	0	0	0	XXX			
ТОМАС	0	0	0	XXX			
ИВАНОВ	0	XO	0	XXX			
БАРРИ	0	0	XXX				
ХОНДРОКУКИС	XO	0	XXX				
КАСТРО	0	XXO	XXX				
БАБА	0	XXX					
СТАРК	XO	XXX					

Шест

	5,50	5,65	5,75	5,85	5,93	5,98	6,03	6,08
БРАЗ	-	0	XO	0	XO	-	XO	
ЛАВИЛЛЬНИ	-	-	0	0	0	0	XX-	X
КЕНДРИКС	0	XO	X-	0	XXX			
ЛИСЕК	0	0	0	X-	XX			
КУДЛИЧКА	0	0	0	X-	XX			
ШАНЖУИ	XXO	XXO	XX-	X				
САВАНО	0	XXX						
БАЛЬНЕР	0	XXX						
ФИЛИППИДИС	0	XXX						
БАРБЕР	XO	XXX						
ЧАРАВИЛЬО	XXO	XXX						
ПЯУТС	XXX							

Длина

	1	2	3	4	5	6
ХЕНДЕРСОН	8,20	7,94	8,10	7,96	8,22	8,38
	+0.8	-0.4	+0.1	0.0	-0.3	+0.2
МАНЬОНГА	8,16	X	X	8,28	8,37	X
	+0.5			-0.2	-0.3	
РУТЕРФОРД	8,18	8,11	8,22	8,26	8,09	8,29
	+0.3	-1.1	-0.2	-0.2	-0.5	+0.3
ЛОУСОН	8,19	8,15	8,25	X	X	7,78
	-0.7	-0.5	-0.5			+0.1
ЦЗИАНАНЬ	7,76	8,17	7,89	8,05	8,13	7,88
	-0.2	-0.5	+0.3	-0.6	-0.6	+0.6
ЛАСА	7,93	7,84	8,04	8,10	7,92	7,95
	-0.2	-0.8	-0.4	-0.6	-0.1	-0.7
ФРЕЙН	7,83	8,06	X	8,03	7,83	7,83
	-0.5	-0.5		-0.3	-0.3	-0.2
ГОМИ	7,54	7,57	8,05	X	7,55	7,83
	0.0	-0.1	0.0		-0.2	-0.1
САМААИ	7,97	7,94	X			
	-0.4	-0.5				
ЛАПЬЕР	X	7,87	X			
		-0.9				
ЧАНЧЖУ	7,78	X	7,86			
	-0.5		-0.5			
ФОРБЕС	7,63	7,74	7,82			
	-0.8	-0.6	-0.8			

Длина

Финал (13.08)

1. Джеффри Хендерсон (США) 8,38 (0.2)
2. Луво Маньонга (ЮАР) 8,37 (-0.3)
3. Грег Рутерфорд (Вбр) 8,29 (0.3)
4. Джаррион Лоусон (США) 8,25 (-0.5)

5. Ван Цзианань (КНР) 8,17 (-0.5)

6. Эмилиано Ласа (Уруг) 8,10 (-0.6)

7. Хенри Фрейн (Авсл) 8,06 (-0.5)

8. Кафетьен Гоми (Фр) 8,05 (0.0)

Р.Самааи (ЮАР) 7,97 (-0.4); Ф.Лапьер (Авсл) 7,87 (-0.9); Хуан Чанчжу (КНР) 7,86 (-0.5); Д.Форбес (Ям) 7,82 (-0.8).

Тройной

	1	2	3	4	5	6
ТЭЙЛОР	17,86	17,77	X	17,77	X	X
	+0.7	-0.8		+0.5		
КЛЕЙ	17,76	X	X	17,61	X	17,55
	+0.4			+0.4		+0.4
ДОН БИНЬ	17,58	X	X	-	-	-
	-0.2					
ЦАО	16,78	X	16,89	X	17,13	15,27
	+0.2		+0.3		-0.2	+0.1
МУРИЛЛЬО	X	17,09	16,43	16,79	16,66	X
		0.0	+0.1	+0.2	-0.2	
ЭВОРА	16,90	16,93	17,03	X	X	X
	-0.3	+0.2	+0.1			
ДОРИС	16,88	X	16,63	X	16,90	X
	+0.1		+0.9		-0.2	
МАРТИНЕС	16,68	X	X	15,89	-	15,23
	-0.5			0.0		+0.7
АЛЬВАРЕС	16,26	16,56	16,47			
	+0.6	+0.3	0.0			
КОМПАОРЕ	15,53	16,54	16,47			
	-0.5	+0.6	-0.1			
СЮ СЯОЛОН	16,41	X	16,29			
	0.0		-0.2			
ХОФФМАН	16,31	X	X			
	+0.7					

Ядро

	1	2	3	4	5	6
КРОУСЕР	21,15	22,22	22,26	21,93	22,52	21,74
КОВАЧ	21,78	X	21,52	X	X	21,35
УОЛШ	20,54	21,20	X	20,75	21,36	21,25
ЭЛЕМБА	21,20	21,00	20,69	20,76	20,10	X
РОМАНИ	21,02	20,60	20,26	X	20,61	X
МАЕВСКИЙ	X	X	20,72	X	X	20,52
ШТОРЛЬ	X	20,48	20,64	X	20,46	20,60
РИЧАРДС	X	20,64	20,34	X	X	X
ГИЛЛ	20,12	20,50	20,26			
БИРКИНХЕД	20,45	X	20,02			
ЖУНИЧ	19,93	20,04	19,92			
БУКОВЕЦКИЙ	X	X	X			

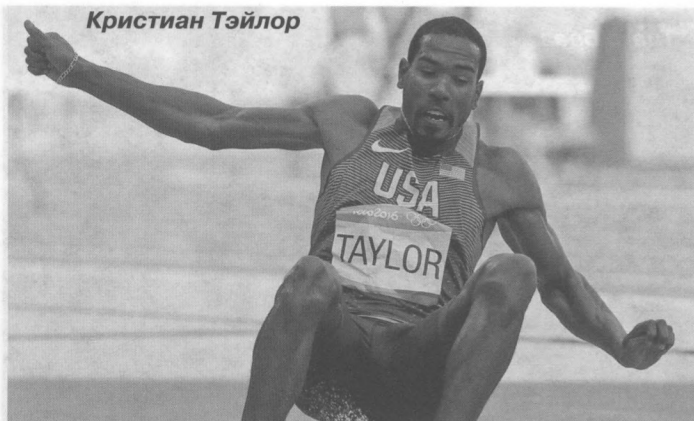
Диск

	1	2	3	4	5	6
ХАРТИНГ	62,38	66,34	X	X	64,77	68,37
МАЛАХОВСКИ	67,32	67,06	67,55	X	65,51	65,38
ЯСИНСКИ	65,77	65,01	66,08	64,83	63,31	67,05
КУПЕР	64,47	X	62,88	X	X	66,58
КАНТЕР	65,10	63,01	64,45	63,73	X	X
ВАЙССХАЙДИНГЕР	62,14	62,44	61,81	X	X	64,95
КОВАГО	64,50	X	62,98	X	X	X
ПАРЕЛЛИС	61,00	60,82	63,72	X	63,49	62,37
МИЛАНОВ	62,22	X	X			
ХАРСТЕДТ	54,77	62,12	X			
ФИНЛИ	60,43	X	62,05			
ГУДЗИУС	60,66	58,89	X			

Квалификация (12.08) (8,15): Ван Цзианань (КНР) 8,24 (0.3); Д.Хендерсон 8,20 (-0.1); Э.Ласа 8,14 (0.6); Л.Маньонга 8,12 (0.1); Р.Самааи 8,03 (0.0); Х.Фрейнд 8,01 (0.2); Д.Лоусон 7,99 (0.2); Ф.Лапьер 7,96 (0.1); Хуан Чанчжу (КНР) 7,95 (0.5); Г.Рутерфорд 7,90 (-0.2); К.Гоми 7,89 (-0.1); Д.Форбес 7,85 (-0.1); Р.Юшка (Чех) 7,84 (0.3); К.Дук-Хьон (Кор) 7,82 (0.1); М.Массо (Куба) 7,81 (0.1); Т.Смит (Берм) 7,81 (0.5);

Ч.Тай (Г-К) 7,79 (0.0); Ф.Хайнле (Герм) 7,79 (-0.4); Б.Хорава (Груз) 7,77 (0.3); Ж.Окуту (Исп) 7,75 (0.1); И.Смайлай (Алб) 7,72 (0.2); С.Бритс (ЮАР) 7,71 (0.5); К.Боричевский (Блр) 7,67 (0.2); А.Шарма (Инд) 7,67 (0.1); М.Хартфилд (США) 7,66 (-0.3); М.Торнеус (Шв) 7,65 (0.0); М.Тентоглу (Гр) 7,64 (-0.2); И.Альвес (Бр) 7,59 (0.0); М.Арзандех (Иран) 7,31 (0.5); А.Ка-мара (Герм) 5,16 (0.0); Гао Синлон (КНР), О.Смит (Ям) 0.

Кристиан Тэйлор



Тройной

Финал (16.08)

- Кристиан Тэйлор (США) 17,86 (0.7)**
- Уилл Клей (США) 17,76 (0.4)**
- Дон Бинь (КНР) 17,58 (0.4)**
- Цао Шуо (КНР) 17,13 (-0.2)**
- Джон Мурилльо (Кол) 17,09 (0.0)**
- Нельсон Эвора (Порт) 17,03 (0.1)**
- Трой Дорис (США) 16,90 (-0.2)**
- Лазаро Мартинес (Куба) 16,68 (-0.5)**

А.Альварес (Исп) 16,56 (0.3); Б.Компаоре (Фр) 16,54 (0.6); Сю Сяолон (КНР) 16,41 (0.0); К.Хоффман (Пол) 16,31 (0.7).

Квалификация (15.08) (16.95):

К.Тэйлор 17,24 (0.2); Дон Бинь (КНР) 17,10 (-0.1); У.Клей 17,05 (0.4); Н.Эвора 16,99 (-0.3); Цао Шуо (КНР) 16,97 (0.3); Т.Дорис 16,81 (0.5); К.Хоффман 16,79 (0.2); Д.Мурилльо 16,78 (0.2); Б.Компаоре 16,72 (0.0); А.Альварес 16,67 (0.5); Сю Сяолон (КНР) 16,65 (0.0); Л.Мартинес 16,61 (0.0); Х.Корреа (Фр) 16,60 (-0.1); Э.Реве (Куба) 16,58 (0.0); М.Гесс (Герм) 16,56 (0.3); К.Бенард (США) 16,55 (-0.2); Ф.Донато (Ит) 16,54 (0.4); Л.Сандс (Баг) 16,53 (0.2); Д.Плотницкий (Блр) 16,52 (0.1); М.Нестеренко (Блр) 16,52 (0.1); Г.Мокоена (ЮАР) 16,51 (0.2); Ф.Флоран (Нид) 16,51 (0.5); Т.Оке (Ниг) 16,47 (-0.2); М.Диа (Мали) 16,45 (0.4); Н.Бабаев (Азб) 16,38 (0.2); Р.Димитров (Болг) 16,36 (0.2); К.Дук-Хьон (Кор)

16,36 (0.0); Д.Драк (Мврк) 16,21 (-0.2); Д.Хасегава (Яп) 16,17 (0.3); Р.Махесвари (Инд) 16,13 (0.5); П.Торрихос (Исп) 16,11 (0.4); О.Оламигоке (Ниг) 16,10 (0.3); К.Пуллен (Ям) 16,08 (-0.1); Ф.Угес (Бурк) 15,99 (0.2); К.Ямашита (Яп) 15,71 (0.3); Л.Агасян (Арм) 15,54 (0.5); А.Бондаренко (Блр) 15,43 (-0.3); В.Летников (Молд) 15,29 (0.3); Г.Цонов (Болг) 15,20 (0.2); Л.Колли-Миннс (Баг), Й.Дуранова (Дмн), М.Халим (Вирг), Р.Курбанов (Узб), М.Опря (Рум), С.Османоглу (Турц), Л.Торгваидзе (Груз), Р.Валиев (Каз) 0. П.Пичардо (Куба) н/я.

Ядро

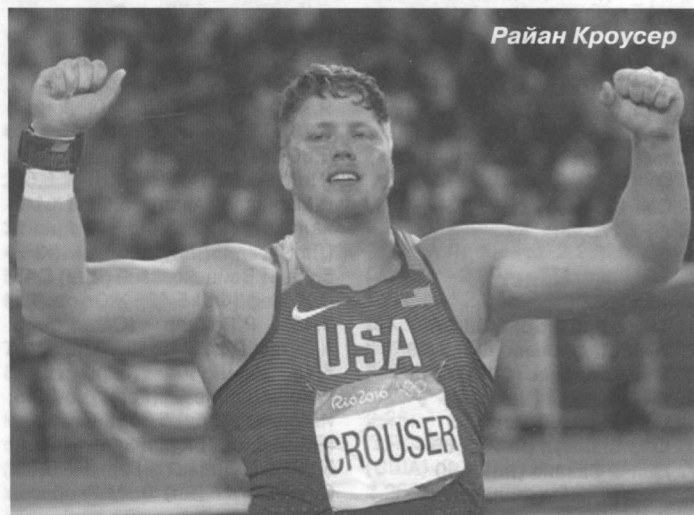
Финал (18.08)

- Райан Кроусер (США) 22,52**
- Джо Ковач (США) 21,78**
- Том Уолш (Н.З) 21,36**
- Франк Элемба (Конг) 21,20**
- Дарлан Романи (Бр) 21,02**
- Томаш Маевский (Пол) 20,72**
- Давид Шторль (Герм) 20,64**
- Одайн Ричардс (Ям) 20,64**

Д.Гилл (Н.З) 20,50; Д.Биркинхед (Авсл) 20,45; С.Жунич (Хорв) 20,04; К.Буковецкий (Пол) 0.

Квалификация (18.08) (20.65): Р.Кроусер 21,59; Т.Уолш 21,03; Д.Романи 20,94; Д.Гилл 20,80; Д.Ковач 20,73; К.Буковецкий (Пол) 20,71; Т.Маевский 20,56; С.Жунич 20,52; Д.Биркинхед 20,50; Д.Шторль 20,47; Ф.Элемба 20,45; О.Ричардс 20,40; А.Гаг (Рум) 20,40; Б.Вивас (Исп) 20,25; А.Коллашинац (Серб) 20,16; Т.Недоу (Кан) 20,00; К.Тобалина (Исп)

Райан Кроусер



19,98; М.Харатик (Пол) 19,97; Г.Лауро (Арг) 19,89; Т.Станек (Чех) 19,76; Ф.Михалевич (Хорв) 19,69; Т.Дам (Герм) 19,62; Д.Хилл (США) 19,56; М.Пезер (Биг) 19,55; Г.Иванов (Болг) 19,49; Х.Алич (Биг) 19,48; Н.Скарвелли (Гр) 19,37; С.Нозиа (Ниг) 18,98; Ц.Арнаутов (Порт) 18,88; К.Мешич (Биг) 18,84; Б.Абрамян (Груз) 18,72; И.Емельянов (Молд) 17,83; И.Иванов (Каз) 17,38; Э.Хенри (БВрг) 17,07.

Диск

Финал (13.08)

1. Кристоф Хартинг (Герм) 68,37
2. Петр Малаховски (Пол) 67,55
3. Даниэль Ясински (Герм) 67,05
4. Мартин Куппер (Эст) 66,58
5. Герд Кантер (Эст) 65,10
6. Лукас Вайсхайдингер (Авст) 64,95
7. Золтан Коваго (Венг) 64,50
8. Апостолос Пареллис (Кипр) 63,72

Ф.Миланов (Белг) 62,22; А.Харстедт (Шв) 62,12; М.Финли (США) 62,05; А.Гудзиус (Литв) 60,66.

Квалификация (12.08) (65,50):

П.Малаховски 65,89; Л.Вайсхайдингер 65,86; К.Хартинг 65,41; А.Гудзиус 65,18; Г.Кантер 64,02; М.Финли 63,68; А.Харстедт 63,58; А.Пареллис 63,35; З.Коваго 63,34; М.Куппер 62,92; Д.Ясински 62,83; Ф.Миланов 62,68; С.Скагстад (Норв) 62,45; Д.Сталь (Шв) 62,26; Р.Хартинг (Герм) 62,21; Э.Эванс (США) 61,87; Р.Урбанек (Пол) 61,76; М.Ортега (Кол) 61,62; М.Денни (Авсл) 61,16; Б.Харадин (Авсл) 60,85; Г.Гуднасон (Исл) 60,45; Х.Фернандес (Куба) 60,43; Н.Нестеренко (Укр) 60,31; Э.Хадади (Иран) 60,15; Ф.Касаньяс (Исп) 59,96; Т.Бэйли (США) 59,81; Л.Мартинаес (Исп) 59,42; В.Гоуда (Инд) 58,99; А.Розен (Сам) 57,24; М.Сами-ми (Иран) 56,94; Е.Лабутов (Каз) 55,54; А.Семенов (Укр) 55,35; С.Аль-Дауди (С-Ар) 54,84; Ф.Дейкрс (Ям) 50,69; Д.Фортула (Чрг) 0.

Молот

Финал (19.08)

1. Дильшод Назаров (Тадж) 78,68
 2. Иван Тихон (Блр) 77,79
 3. Войцех Новицкий (Пол) 77,73
 4. Диего Дель-Реаль (Мекс) 76,05
 5. Марсел Ломницки (Слвк) 75,97
 6. Ашраф Амжад Аль-Сайфи (Кат) 75,46
 7. Кристиан Парш (Венг) 75,28
 8. Дэвид Содерберг (Финл) 74,61
- С.Коломоец (Блр) 74,22; С.Маргиев (Молд) 74,14; Е.Виноградов (Укр) 74,11; В.Домингос (Бр) 72,28.

Квалификация (17.08) (76,50):
В.Новицкий 77,64; И.Тихон 76,51; Д.Назаров 76,39; К.Парш 75,49; Д.Дель-Реаль 75,19; С.Маргиев 74,97; Д.Содерберг 74,64; С.Коломоец 74,29; В.Домингос 74,17; М.Ломницки 74,16; Е.Виноградов 73,95; А.Аль-Сайфи 73,47; П.Борейша (Блр) 73,33; Р.Янет (Куба) 73,23; Л.Мелих (Чех) 73,14;

К.Маккалох (США) 72,88; П.Файдек (Пол) 72,00; Р.Уинклер (США) 71,89; К.Беннетт (Вбр) 71,32; М.Анастасакис (Гр) 71,28; М.Драй (Вбр) 71,03; Н.Миллер (Вбр) 70,83; С.Ходяев (Узб) 70,11; Э.Апак (Турц) 70,08; Р.Сойерс (К-Р) 70,08; Х.Махмуд (Егип) 69,87; Х.Сиенфуэгос (Исп) 69,73; П.Галенуи (Иран) 69,15; К.Мусави (Иран) 65,03; А.Хоммадов (Турк) 61,99; К.Джонсон (США), М.Лингуа (Ит) 0.

Копье

Финал (20.08)

1. Томас Релер (Герм) 90,30
 2. Джулиус Йего (Кен) 88,24
 3. Кешорн Уолкотт (Трин) 85,38
 4. Йоханнес Веттер (Герм) 85,32
 5. Дмитрий Косинский (Укр) 83,95
 6. Антти Руусканен (Финл) 83,05
 7. Витеслав Весели (Чех) 82,51
 8. Якуб Вадлейх (Чех) 82,42
- Ю.Вебер (Герм) 81,36; Б.Толедо (Арг) 79,81; Р.Араи (Яп) 79,47; П.Фридрих (Чех) 79,12.

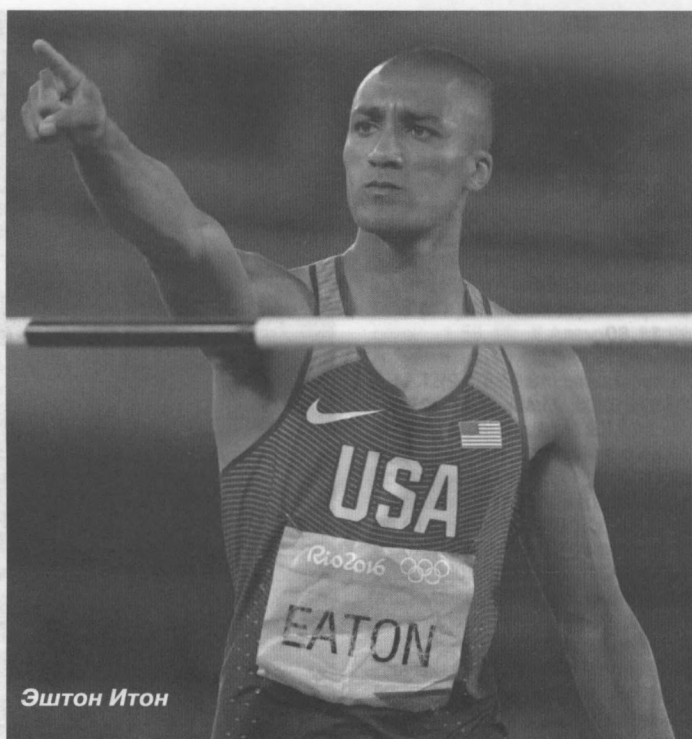
Квалификация (17.08) (83,00):

К.Уолкотт 88,68; Й.Веттер 85,96; Ю.Вебер 84,46; Р.Араи 84,16; П.Фридрих 83,60; Д.Йего 83,55; Я.Вадлейх 83,27; Д.Косинский 83,23; Т.Релер 83,01; В.Весели 82,85; А.Руусканен 82,20; Б.Толедо 81,96; Д.Робинсон (Авсл) 80,84; З.Сирмайс (Латв) 80,65; М.Круковский (Пол) 80,62; К.Амб (Шв) 80,49; Ж.Де Оливейра (Бр) 80,49; Т.Лаанмяэ (Эст) 80,45; Д.Эмпомах (Гана) 80,39; С.Хостетлер (США) 79,76; Т.Питкямки (Финл) 79,56; Р.Ма-таш (Эст) 79,40; М.Кирт (Эст) 79,33; Р.Ван-Ройен (ЮАР) 78,48; Х.Пикок (Авсл) 77,91; И.Зайцев (Узб) 77,83; Р.Стробиндерс (Латв) 77,73; А.Маннио (Финл) 77,73; С.Фаркухар (Н.З) 77,32; А.Магур (Кат) 77,19; Л.Гже-шук (Пол) 76,52; Л.Коупланд (Фидж) 76,04; Хуан Ши-Фен (Тайв) 74,33; С.Кроузер (США) 73,78; Ш.Фери (США) 72,61; Б.Шокирджонов (Узб) 0.

Десятиборье

Финал (18.08)

1. Эштон Итон (США) 8893 (10,46-7,94-14,73-2,01-46,07-13,80-45,49-5,20-59,77-4,23,33)
2. Кевин Майер (Фр) 8834 (10,81-7,60-15,76-2,04-48,28-14,02-46,78-5,40-65,04-4,25,49)
3. Дамьян Уорнер (Кан) 8666 (10,30-7,67-13,66-2,04-47,35-13,58-44,93-4,70-63,19-4,24,90)
4. Кай Казмирек (Герм) 8580 (10,78-7,69-14,20-2,10-46,75-14,62-43,25-5,00-64,60-4,31,25)
5. Ларби Буррада (Алж) 8521 (10,75-7,52-13,78-2,10-47,98-14,15-42,39-4,60-66,49-4,14,60)
6. Леонел Суарес (Куба) 8460 (11,21-7,14-14,27-2,07-48,15-14,48-47,07-4,90-72,32-4,28,32)



Эштон Итон

7. Зах Зимек (США) 8392 (10,71-7,49-13,44-2,10-49,83-14,77-49,42-5,20-60,92-4,42,97)

8. Томас Ван-дер-Платцен (Белг) 8332 (11,24-7,66-12,84-2,16-49,63-15,01-43,58-5,40-62,09-4,34,21)

К.Феликс (Грнд) 8323; Л.Де Араужо (Бр) 8315; Д.Тайво (США) 8300; А.Хелселет (Чех) 8291; Б.Озель (Фр) 8064; С.Даблер

(Авсл) 8024; А.Абе-ле (Герм) 8013; Л.Виктор (Грнд) 7998; П.Тоннесен (Исп) 7982; Й.Гарсия (Куба) 7961; Д.Дистельбергер (Авст) 7954; К.Уширо (Яп) 7952; П.Веселек (Пол) 7784; А.Накамура (Яп) 7612; К.Салури (Эст) 7223; М.Уйбо (Эст) 7170; И.Сикора (Чех) 6237. М.Ду-даш (Срб), А.Касьянов (Укр), П.Браун (Нид), Л.Андреев (Узб), В.Куртцен (ЮАР), Р.Фраймут (Герм), Э.Синтнико-лаас (Нид) со-шли.

Молот

	1	2	3	4	5	6
НАЗАРОВ	76,16	77,27	78,07	77,17	78,68	77,68
ТИХОН	76,13	77,43	73,48	X	77,79	76,34
НОВИЦКИЙ	X	74,94	74,97	X	X	77,73
ДЕЛЬ-РЕАЛЬ	73,35	73,58	76,05	X	70,83	73,57
ЛОМНИЦКИ	73,33	72,65	74,96	75,09	75,97	74,64
АЛЬ-САЙФИ	73,88	75,40	74,45	75,20	75,46	74,25
ПАРШ	74,77	75,15	75,28	74,89	74,62	X
СОДЕРБЕРГ	72,30	X	74,61	74,38	X	X
КОЛОМОЕЦ	74,22	74,17	73,70			
МАРГИЕВ	73,31	74,14	X			
ВИНОГРАДОВ	73,39	X	74,11			
ДОМИНГОС	X	71,97	72,28			

Копье

	1	2	3	4	5	6
РЕЛЕР	87,40	85,61	87,07	84,84	90,30	X
ЙЕГО	88,24	X	-	X	R	
УОЛКОТТ	83,45	85,38	83,38	80,33	X	X
ВЕТТЕР	85,32	X	82,54	X	83,61	81,74
КОСИНСКИЙ	82,51	83,95	83,64	81,61	81,21	X
РУУСКАНЕН	X	77,81	83,05	X	X	80,00
ВЕСЕЛИ	78,20	82,51	X	X	X	78,63
ВАДЛЕЙХ	80,02	82,42	81,59	80,32	X	X
ВЕБЕР	80,29	80,13	81,36			
ТОЛЕДО	77,89	79,51	79,81			
АРАИ	77,98	79,47	72,49			
ФРИДРИХ	76,15	76,79	79,12			

Женщины

100 м

Финал (13.08) (0.5)

1. Элайн Томпсон (Ям) 10,71
2. Тори Боуи (США) 10,83
3. Шелли-Энн Фрейзер (Ям) 10,86
4. Мари Та-Лу (К-Д) 10,86
5. Дафне Скипперс (Нид) 10,90
6. Мишель Айи (Трин) 10,92
7. Инглиш Гарднер (США) 10,94
8. Кристания Уильямс (Ям) 11,80

Полуфиналы (13.08) (2+2): I. (1.0) Т.Боуи 10,90; М.Айи 10,90; К.Уильямс 10,96; М.Ауре (К-Д) 11,01; А.Тенорио (Экв) 11,14; М.Камбунджи (Швцр) 11,16; Е.Свобода (Пол) 11,18; О.Повх (Укр) 11,29.

II. (0.3) Ш.Фрейзер 10,88; Д.Скипперс 10,90; М.Та-Лу 10,94; Т.Бартолетта (США) 11,00; Р.Сантуш (Бр) 11,23; Н.Ландазури (Экв) 11,27; Н.Погребняк (Укр) 11,32; А.Филип (Вбр) 11,33.

III. (0.6) Э.Томпсон 10,88; И.Гарднер 10,90; Б.Окагбаре (Ниг) 11,09; Д.Хен-ри (Вбр) 11,09; С.Хеккет (Трин) 11,20; К.Хорн (ЮАР) 11,20; Т.Пинто (Герм) 11,32. И.Лалова (Болг) н/я.

Забег (12.08) (2+8): I. (0.3) Д.Хен-ри 11,08; М.Ауре 11,17; Н.Погребняк 11,30; Л.Базоло (Порт) 11,43; Вэй Ионли (КНР) 11,48; Х.Аль-Хальди (Бахр) 11,59; Р.Кашафутдинова (Каз) 11,84; С.Сивула (Фидж) 12,48.

II. (0.0) Д.Скипперс 11,16; Т.Пин-то 11,31; К.Бингхем (Кан) 11,41; Ф.Овусу-Эйджипон (Гана) 11,43; Г.Асумну (Ниг) 11,55; Э.Ривера (Кол) 11,59; Б.Томпсон (Г-на) 11,72; Х.Камера (С-Л) 12,22.

III. (0.0) Т.Боуи 11,13; Б.Окагбаре 11,16; А.Тенорио 11,35; Э.Окпаразо (Норв) 11,43; Э.Паласиос (Кол) 11,48; Т.Харриген (БВрг) 11,54; К.Стуй (Укр) 11,57; М.Буэле-Бондо (Конг) 12,18.

IV. (-0.3) Ш.Фрейзер 10,96; М.Та-Лу 11,01; М.Камбунджи 11,19; Н.Ландазури 11,38; Т.Гейтер (Баг) 11,56; Р.Папаиоанну (Кипр) 11,61; Р.Милама (Габ) 11,67; С.Вахи (Сур) 12,25.

V. (-0.7) Т.Бартолетта 11,23; Е.Свобода 11,24; О.Повх 11,39; К.Баптист (Трин) 11,42; Д.Маду (Ниг) 11,61; Н.Шарипова (Узб) 11,68; Д.Чанд (Инд) 11,69; П.Таеа (Кук) 12,41.

VI. (0.0) М.Айи 11,00; К.Уильямс 11,27; А.Филип 11,34; К.Эммануэль (Кан) 11,43; В.Зябкина (Каз) 11,69; М.Попович-Драпала (Пол) 11,70; И.Джассим (Бахр) 11,72; Ш.Вингфилд (Млт) 11,90.

VII. (-1.0) Э.Томпсон 11,21; Р.Сантуш 11,25; С.Хеккет 11,35; Т.Висил (Пнг) 11,48; О.Сафронова (Каз) 11,50; А.Конли (ЮАР) 11,57; М.Брин (Авсл) 11,74; М.Аль-Алави (Оман) 12,43.

VIII. (-0.2) И.Гарднер 11,09; К.Хорн 11,32; И.Лалова 11,35; Д.Нейта (Вбр) 11,41; Р.Хаасе (Герм) 11,47; Юань Цици (КНР) 11,56; Ф.Красуцки (Бр) 11,67; З.Зулкифли (Млз) 12,62.



Бег на 100 м выиграла Элайн Томпсон

200 м

Финал (17.08) (-0.1)

1. Элайн Томпсон (Ям) 21,78
2. Дафне Скипперс (Нид) 21,88
3. Тори Боуи (США) 22,15
4. Мари Та-Лу (К-Д) 22,21
5. Дина Ашер-Смит (Вбр) 22,31
6. Мишель Айи (Трин) 22,34
7. Диаджа Стивенс (США) 22,65
8. Ивет Лалова (Болг) 22,69

Полуфиналы (16.08) (2+2): I. (0.1) Д.Скипперс 21,96; Э.Томпсон 22,13; Д.Стивенс 22,38; Д.Ашер-Смит 22,49; Б.Окагбаре (Ниг) 22,69; М.Камбунджи (Швцр) 22,83; Л.Майер (Герм) 22,90; Т.Гейтер (Баг) 23,45.

II. (0.1) М.Та-Лу 22,28; И.Лалова 22,42; Э.Нельсон (Авсл) 22,50; Д.Прандини (США) 22,55; Н.Погребняк (Укр) 22,81; С.Хеккет (Трин) 22,94; А.Тенорио (Экв) 22,99; Д.Уильямс (Вбр) 22,99.

III. (0.8) Т.Боуи 22,13; М.Айи 22,25; С.Фейси (Ям) 22,57; М.Ауре (К-Д) 22,59; Г.Люкенкемпер (Герм) 22,73; О.Одайонг (Бахр) 22,84; Н.Сото (Вен) 22,88; К.Эммануэль (Кан) 23,05.

Забег (15.08) (2+6): I. (0.5) Д.Скипперс 22,51; Н.Погребняк 22,64; К.Эммануэль 22,80; А.Кельбасинска (Пол) 22,95; Р.Томас (Трин) 22,97; М.Михалинец (Слов) 23,38; О.Борле (Белг) 23,53; А.Исмаил (Млд) 24,96.

II. (0.8) Д.Прандини 22,62; Л.Майер 22,86; Т.Гейтер 22,90; А.Тенорио 22,94; С.Моралес (П-Р) 23,00; Г.Хупер (Ит) 23,05; М.Санчес (Дм.Р) 23,39; С.Мбонго (Белг) 23,98.

III. (0.6) М.Айи 22,50; С.Фейси 22,78; К.Венансио (Бр) 23,06;



Второе олимпийское золото — в беге на 200 м — у Элайн Томпсон, серебро — у Дафне Скипперс

А.Конли (ЮАР) 23,17; И.Хименес (Чили) 23,29; Э.Гарсиа (Исп) 23,43; Н.Строгова (Укр) 23,69; Е.Рябова (Турк) 25,45.

IV. (0.6) М.Та-Лу 22,31; Э.Томпсон 22,63; Г.Люкенкемпер 22,80; М.Белибаски (Гр) 23,19; Ю.Пальфраман (ЮАР) 23,33; Д.Аммонс (Гана) 23,67; Д.Хуберсерян (Арм) 25,16; М.Хассан (ЮСуд) 26,99.

V. (-0.1) Б.Окагбаре 22,71; Д.Ашер-Смит 22,77; А.Строн (Баг) 22,96; Т.Ван-Шаген (Нид) 23,41; Г.Басс (Гмл) 23,43; С.Нанда (Инд) 23,58; А.Алсиндор (Мврк) 24,55; Г.Чилоян (Арм) 25,03.

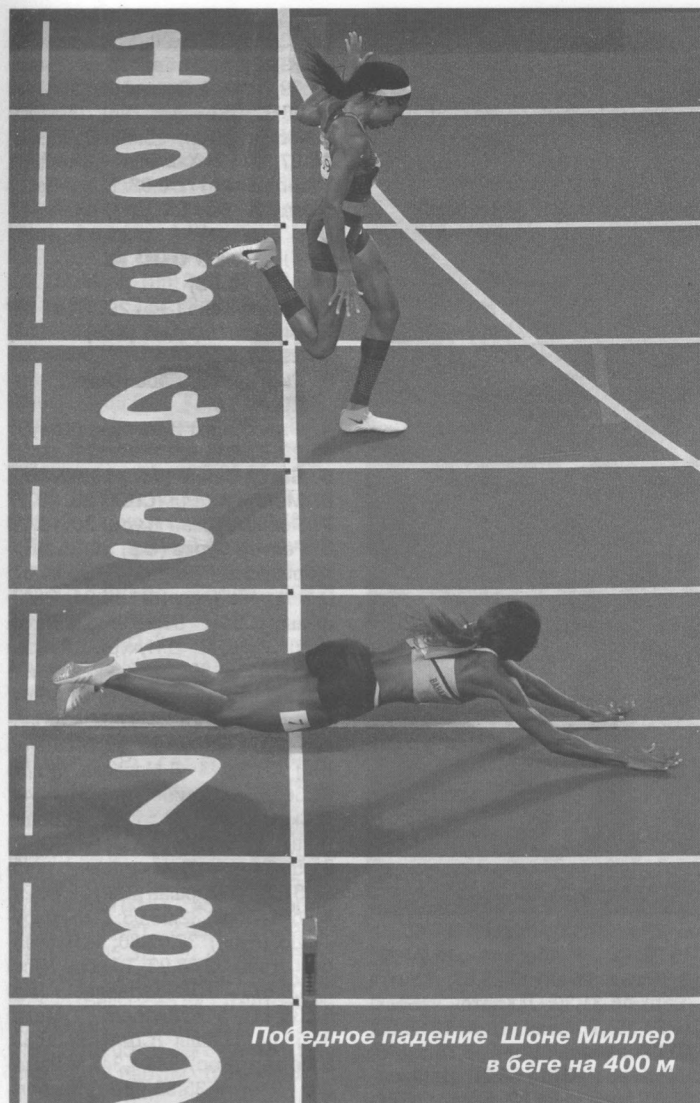
VI. (0.0) Д.Стивенс 22,45; Н.Сото 22,89; Д.Самуэль (Нид) 23,04; Р.Папаиоанну (Кипр) 23,10; Е.Брызгина (Укр) 23,28; Н.Шарипова

ва (Узб) 23,33; В.Зябкина (Каз) 23,34; Н.Парвин (Пак) 26,11.

VII. (0.5) И.Лалова 22,61; Э.Нельсон 22,66; Д.Уильямс 22,69; Л.Базоло (Порт) 23,01; Ч.Фукушима (Яп) 23,21; Л.Джоунс (Вирг) 23,35; В.Роза (Бр) 23,35; Ш.Фергусон (Баг) 23,62.

VIII. (0.1) Т.Боуи 22,47; М.Ауре 22,52; М.Камбунджи 22,78; Н.Гонска (Герм) 23,03; Э.Артимата (Кипр) 23,27; А.Гандулла (Ку-ба) 23,41; Б.Томпсон (Г-на) 23,65; А.Майзура (Брун) 28,02.

IX. (0.6) О.Одайонг 22,74; С.Хеккет 22,78; В.Кемпбелл (Ям) 22,97; О.Сафронова (Каз) 23,29; Э.Келли (БВрг) 23,61; Т.Уильямс (С.Кт) 23,61; С.Вейт (Слов) 23,75; К.Пронженко (Тадж) 25,53.



Победное падение Шоне Миллер в беге на 400 м

400 м

Финал (15.08)

1. Шоне Миллер (Баг) 49,44
2. Аллисон Феликс (США) 49,51
3. Шерика Джексон (Ям) 49,85
4. Наташа Хейстингз (США) 50,34
5. Филлис Фрэнсис (США) 50,41
6. Стефани Макферсон (Ям) 50,97
7. Ольга Земляк (Укр) 51,24
8. Ливаниа Гренот (Ит) 51,25

Полуфиналы (14.08) (2+2): I. Ф.Фрэнсис 50,31; С.Макферсон 50,69; О.Земляк 50,75; К.Адекоя (Бахр) 50,88; К.Охуруогу (Вбр) 51,22; Р.Шпельмейер (Герм) 51,61; М.Бангбос (Ниг) 51,92; П.Выцшикевич (Пол) 52,51.

II. Ш.Джексон 49,83; Н.Хейс-тингз 49,90; С.Нассер (Бахр) 50,88; Ф.Гуэй (Фр) 51,08; К.Мюр (Кан) 51,11; Э.Даймонд (Вбр) 51,49; М.Голуб (Пол) 51,93; М.Митчелл (Авсл) 52,68.

III. А.Феликс 49,67; Ш.Миллер 49,91; Л.Гренот 50,60; К.Дэй (Ям) 51,53; Ю.Свети (Пол) 51,62; А.Руби (Авсл) 51,96; М.Кабанге (Замб) 52,04; П.Джордж (Ниг) 52,52.

Забег (13.08) (2+8): I. С.Макферсон 51,36; П.Джордж 51,83; А.Руби 51,92; Ю.Олишевская (Укр) 52,45; Д.Данте (Мали) 52,85; Н.Шеоран (Инд) 53,03; Г.Латышева-Кударе (Латв) 53,08.

II. А.Феликс 51,24; О.Земляк 51,40; Т.Саласки (Серб) 52,70; Т.Типе (ЮАР) 52,80; И.Путалова (Слвк) 52,82; А.Бокеса (Исп) 53,51; С.Банди-Дэвис (Вбр) 53,63.

III. Ф.Фрэнсис 50,58; К.Адекоя 50,72; М.Бангбос 51,43; П.Выцшикевич 52,02; А.Браун (Кан) 52,27; Ж.Де-Лима (Бр) 52,65; Ю.Пальф-раман (ЮАР) 53,96.

IV. Н.Хейстингз 51,31; К.Охуруогу 51,40; М.Кигболу (Ит) 52,06; Л.Джеле (Бтсв) 52,24; О.Бибики (Укр) 52,33; К.Кларк (Кан) 53,61; В.Кризину (Ксв) 54,30.

V. Ш.Миллер 51,16; М.Митчелл 51,30; Р.Шпельмейер 51,43; Э.Даймонд 51,76; К.Беклз (Грнд) 52,41; Б.Разор (Рум) 52,42; К.Александр (Ст.В) 52,45.

VI. С.Нассер 51,06; Л.Гренот 51,17; Ф.Гуэй 51,29; К.Асеведо (Порт) 52,38; М.Кромах (Либ) 52,79; Н.Ти-Уйен (Вьет) 52,97; И.Василиу (Гр) 54,37; М.Мусе (Сом) 70,14.

VII. Ш.Джексон 51,73; М.Кабанге 51,76; Ю.Свети 51,82; К.Ботлогетсве (Бтсв) 52,37; О.Омотосо (Ниг) 53,22; Э.Михина (Каз) 53,83; Д.Аль-Харит (Кат) 67,12.

VIII. К.Дэй 51,54; К.Мюр 51,57; М.Голуб 51,80; Х.Кутины (Бр) 52,05; А.Абрамс (Г-на) 52,79; М.Мамуду (Нгр) 54,32; А.Куудинова (Каз) 56,03.

800 м

Финал (20.08)

1. Кастер Семеня (ЮАР) 1.55,28
2. Франсин Нийонсаба (Бур) 1.56,49
3. Маргарет Вамбуи (Кен) 1.56,89
4. Мелисса Бишоп (Кан) 1.57,02
5. Йоанна Йозвик (Пол) 1.57,37
6. Линси Шарп (Вбр) 1.57,69
7. Марина Арзамасова (Блр) 1.59,10
8. Кейт Грейс (США) 1.59,57

Полуфиналы (18.08) (2+2): I. М.Вамбуи 1.59,21; Ф.Нийонсаба 1.59,59; Э.Уилсон (США) 1.59,75; Н.Прищепа (Укр) 1.59,95; Р.Эйкенс (Белг) 2.00,45; Х.Накаайи (Уган) 2.00,63; Ю.Сантустути (Ит) 2.00,80; А.Цихоцкая (Пол) 2.01,29.

II. Й.Йозвик 1.58,93; М.Бишоп 1.59,05; С.Бюхель (Швцр) 1.59,35; Л.Линдх (Шв) 1.59,41; Ш.Оскан-Кларк (Вбр) 1.59,45; Х.Алему (Эф) 2.00,07; Ю.Сум (Кен) 2.00,88; Н.Лупу (Укр) 2.02,10.

III. К.Семеня 1.58,15; Л.Шарп 1.58,65; К.Грейс 1.58,79; М.Арзамасова 1.58,87; Н.Яриго (Бен) 1.59,78; В.Чебет (Кен) 2.01,90; А.Терич (Серб) 2.03,81; Ван Чунью (КНР) 2.04,05.

Забег (17.08) (2+8): I. Л.Шарп 2.00,83; А.Терич 2.00,99; С.Диаго (Куба) 2.01,38; Э.Петти (Н.З) 2.02,40; Д.Федроник (Фр) 2.02,73; О.Ляховая (Укр) 2.03,02; Ф.Пьерде-вара (Рум) 2.03,32; С.Эверард (Ирл) 2.07,91.

II. К.Семеня 1.59,31; Э.Уилсон 1.59,44; Ш.Оскан-Кларк 1.59,67; Ван Чунью (КНР) 1.59,93; М.Мукашева (Каз) 2.00,97; К.Бобочел (Рум) 2.03,75; Р.Локоньен (ЮСуд) 2.16,64; У.Бу (Мврт) 2.43,52. Р.Арафи (Мар) сошла. III. С.Бюхель 1.59,00; М.Вамбуи 1.59,66; Н.Прищепа 1.59,80; Г.Цегай (Эф) 2.00,13; С.Хассан (Инд) 2.00,27; Т.Лука (Инд) 2.00,58; С.Каджан (Авсл) 2.05,20; Ц.Селло (Лст) 2.10,22.

IV. М.Бишоп 1.58,38; М.Арзамасова 1.58,44; Х.Алему 1.58,99; Н.Яриго 1.59,12; Х.Накаайи 1.59,78; А.Хинриксдоттир (Исл) 2.00,14; К.Геринг (Герм) 2.01,04; Ф.Аль-Шарнуби (Егип) 2.21,24.

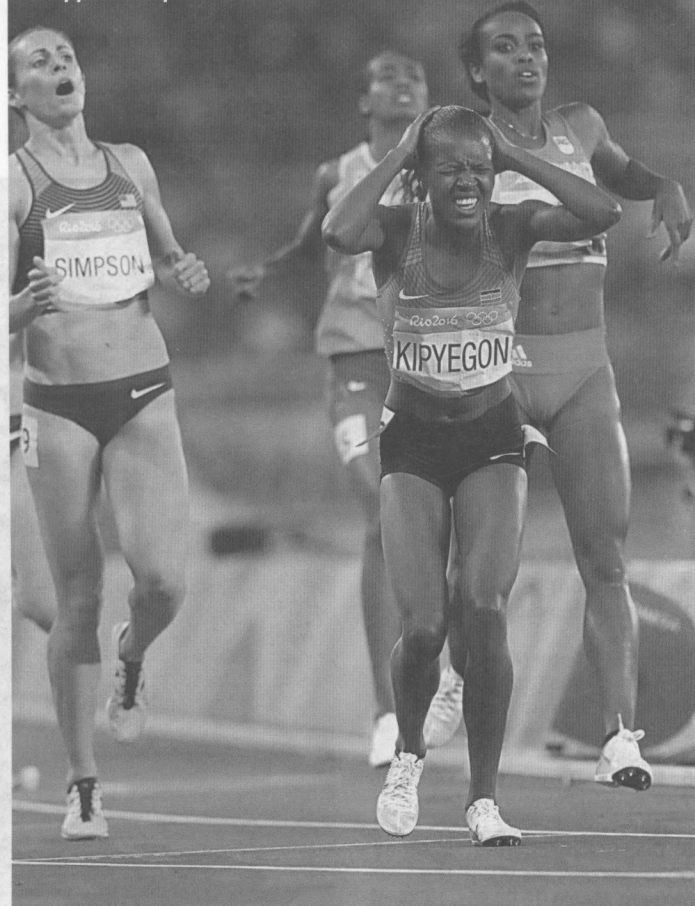
V. Ю.Сум 1.59,83; Н.Лупу 1.59,91; К.Грейс 1.59,96; Р.Эйкенс 2.00,00; Т.Ассефа (Эф) 2.00,21; В.Наньондо (Уган) 2.02,77; А.Бахит (Суд) 2.07,65; С.Ли-Минт (Миан) 2.16,98.

VI. А.Цихоцкая 2.00,42; Ю.Сантустути 2.00,45; Р.Альманса (Куба) 2.00,50; М.Аккауи (Мар) 2.00,52; Х.Хинне (Норв) 2.01,64; Д.Родригес (Уруг) 2.01,86; С.Кемпбелл (Ям) 2.02,07; Ч.Маттас (Люкс) 2.09,30.

VII. Й.Йозвик 2.01,58; В.Чебет 2.01,65; Э.Гуэрреро (Исп) 2.01,85; Л.Вейтиа (Куба) 2.02,10; Р.Ламот (Фр) 2.02,19; Э.Балчунайте (Литв) 2.02,98; К.Синклер (Ям) 2.03,76; Ф.Де-Лима (Бр) 2.03,78.

VIII. Ф.Нийонсаба 1.59,84; Л.Линдх 2.00,04; Н.Гул (Ям) 2.00,49; Л.Клоцова (Слвк) 2.00,57; Ю.Кароль (Блр) 2.01,09; К.Уильямс (США) 2.01,19; Ф.Кольманн (Герм) 2.05,36; Э.Мандаба (ЦАР) 2.11,70.

Фэйт Кипьегон еще не верит в свою победу на дистанции 1500 м



1500 м

Финал (16.08)

1. Фэйт Кипьегон (Кен) 4.08,92
 2. Гензебе Дибба (Эф) 4.10,27
 3. Дженни Симпсон (США) 4.10,53
 4. Шаннон Раубури (США) 4.11,05
 5. Сифан Хассан (Нид) 4.11,23
 6. Мераф Бахта (Шв) 4.12,59
 7. Лаура Мюр (Вбр) 4.12,88
 8. Давит Сеяум (Эф) 4.13,14
- Б.Садо (Эф) 4.13,58; С.Эннауи (Пол) 4.14,72; Л.Уэйтман (Вбр) 4.14,95; Р.Аппафи (Мар) 4.15,16.

Полуфиналы (14.08) (5+2): I. Ф.Кипьегон 4.03,95; Д.Сеяум 4.04,23; Ш.Раубури 4.04,46; Б.Садо 4.05,19; Л.Уэйтман 4.05,28; С.Эннауи 4.05,29; Р.Аппафи 4.05,60; Л.Холл (Авсл) 4.05,81; З.Бакмен (Авсл) 4.06,95; К.Костерхальфен (Герм) 4.07,26; С.Меджиан (Ирл) 4.08,07; Б.Мартинес (США) 4.10,41.

II. Г.Ди-баба 4.03,06; С.Хассан 4.03,62; Л.Мюр 4.04,16; Д.Симпсон 4.05,07; М.Бахта 4.06,41; В.Лагат (Кен) 4.06,83; Н.Сифуэнтес (Кан) 4.08,53; М.Аккауи (Мар) 4.08,55; Д.Суев (Герм) 4.10,15; Д.Урбаник (Пол) 4.11,34; Д.Бланделл (Авсл) 4.13,25; А.Цихоцкая (Пол) 4.17,83.

Забег (12.08) (6+6): I. Г.Дибба 4.10,61; С.Меджиан 4.11,51; Б.Мартинес 4.11,74; Л.Холл 4.11,75; А.Цихоцкая 4.11,76; К.Костерхальфен 4.11,76; Х.Стеллингверф (Кан) 4.12,00; М.Костер (Нид) 4.13,15; С.Илал (Мар) 4.13,46; А.Тердич (Серб) 4.15,17; Н.Чепквеймой (Кен) 4.15,41; М.Пен (Порт) 4.18,53; С.Баттарай (Неп) 4.33,94; С.Бонфим (СТП) 4.38,86.

II. С.Хассан 4.06,64; Ф.Кипьегон 4.06,65; С.Эннауи 4.06,90; Д.Симпсон 4.06,99; М.Аккауи 4.07,42; Б.Садо 4.08,11; Л.Уэйтман 4.08,37; Д.Бланделл 4.09,05; Г.Стаффорд (Кан) 4.09,45; М.Ко-нео (Кол) 4.09,50; Т.Гашав (Бахр) 4.10,96; Ф.Пьердевар (Рум) 4.11,55; Н.Хамблин (Н.З) 4.11,88; А.Лохалит (ЮСуд) 4.47,38.

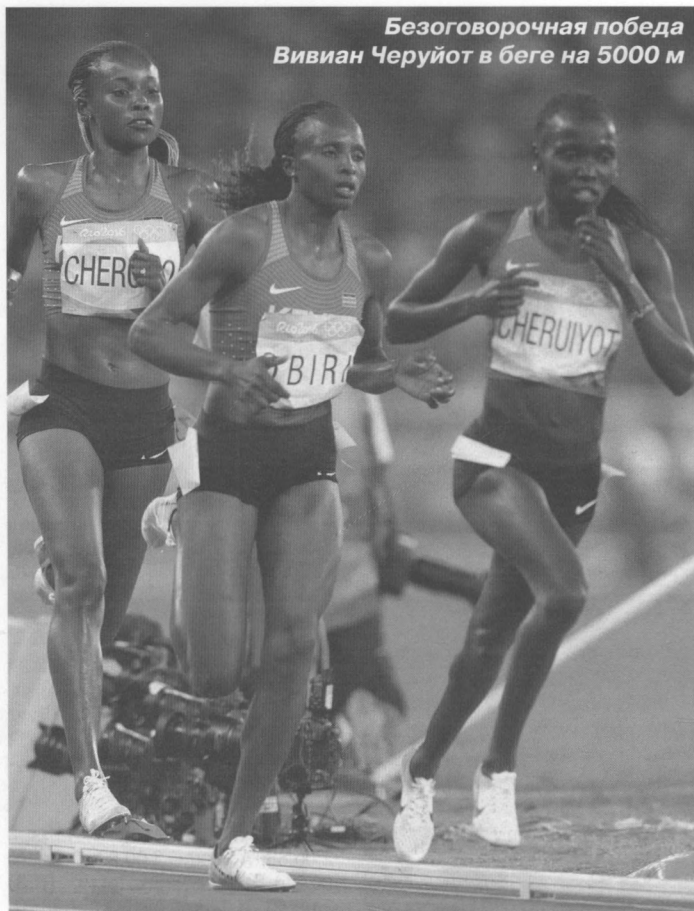
III. Д.Сеяум 4.05,33; Ш.Раубури 4.06,47; Л.Мюр 4.06,53; Р.Аппафи 4.06,63; М.Бахта 4.06,82; З.Бакмен 4.06,93; Н.Сифуэнтес 4.07,43; В.Лагат 4.08,09; Д.Урбаник 4.08,67; Д.Суев 4.09,07; М.Маньяни (Ит) 4.09,74; К.Дембил (Джиб) 4.42,67; Н.Мартинс (ВТмр) 5.00,53; Б.Десалегн (ОАЭ) н/я.

5000 м

Финал (19.08)

1. Вивиан Черуйот (Кен) 14.26,17
 2. Хелен Обири (Кен) 14.29,77
 3. Алмаз Аяна (Эф) 14.33,59
 4. Мерси Чероно (Кен) 14.42,89
 5. Сенбера Тефери (Эф) 14.43,75
 6. Ясемин Джан (Турц) 14.56,96
 7. Каролин Гревдаль (Норв) 14.57,53
 8. Сюзан Куйкен (Нид) 15.00,69
- Э.Уэллингс (Авсл) 15.01,59; М.Хиллз (Авсл) 15.04,05; Ш.Хули-

Безоговорочная победа Вивиан Черуйот в беге на 5000 м

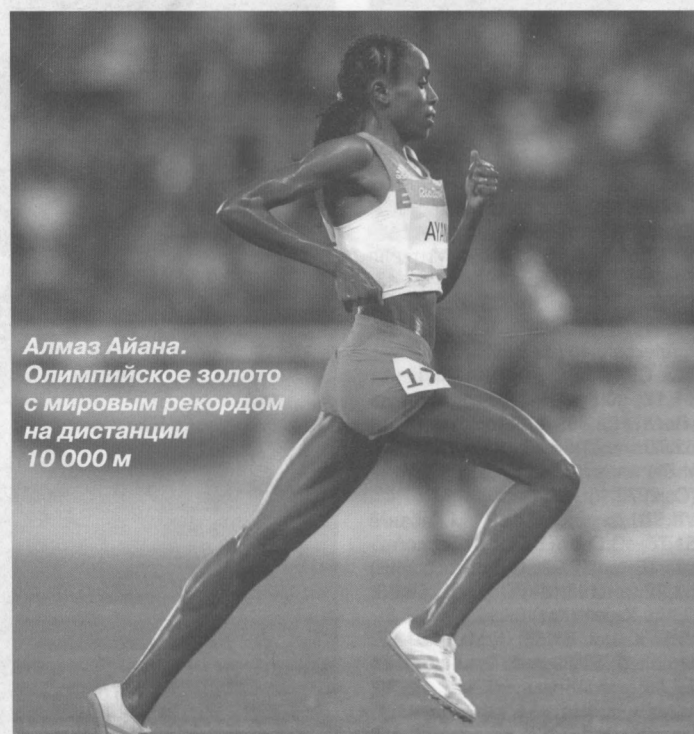


хан (США) 15.08,89; Д.Лакейз (Авсл) 15.10,35; Э.Макколган (Вбр) 15.12,09; Й.Аба-бель (Эф) 15.18,26; М.Уехара (Яп) 15.34,97; Е.Вент (Авст) 15.56,11; Н.Хамблин (Н.З) 16.14,24. Э.Дагостино (США) н/я.

Забег (16.08) (5+5): I. Х.Обири 15.19,38; Я.Джан 15.19,50; М.Чероно 15.19,56; Ш.Хулихан 15.19,76; С.Куйкен 15.19,96; М.Хиллз 15.21,33; М.Уехара

15.23,41; Й.Абабель 15.24,38; Д.Чеквель (Уган) 15.29,07; Л.Уиттл (Вбр) 15.31,30; Л.Картон (Белг) 15.34,39; К.Конли (США) 15.36,00; Д.О'Коннелл (Кан) 15.51,18; Л.Оливер (Н.З) 15.53,77; Ш.Фири-суа (Слмн) 18.01,62; Б.Элис (ДРК) 19.29,47. Д.Абдулкадир (Бхр) н/я.

II. А.Аяна 15.04,35; С.Тефери 15.17,43; В.Черуйот 15.17,74; К.Гревдаль 15.17,83; Э.Макколган 15.18,20; Э.Уэллингс



Алмаз Айана.
Олимпийское золото
с мировым рекордом
на дистанции
10 000 м

15.19,02; Д.Лакейз 15.20,45; С.Ту-элл (Вбр) 15.25,90; М.Ониши (Яп) 15.29,17; М.Белете (Бахр) 15.29,72; А.Секкафьен (Кан) 15.30,32; А.Сузуки (Яп) 15.41,81; С.Чесанг (Уган) 15.49,80; Е.Вент 16.07,02; Н.Хамблин 16.43,61; Э.Дагостино 17.10,02. Б.Али-Тагер (Чад) н/я.

10 000 м

Финал (12.08)

1. Алмаз Аяна (Эф) 29.17,45 МР
 2. Вивиан Черуйот (Кен) 29.32,53
 3. Тирунеш Дибба (Эф) 29.42,56
 4. Элис Апрот Навовуна (Кен) 29.53,51
 5. Бетси Сайна (Кен) 30.07,78
 6. Молли Хаддл (США) 30.13,17
 7. Ясемин Джан (Турц) 30.13,70
 8. Гелете Бурка (Эф) 30.26,66
- К.Гревдаль (Норв) 31.14,07; Э.Уэллингс (Авсл) 31.14,94; Э.Инфельд (США) 31.26,94; С.Лахти (Шв) 31.28,43; Д.Нукери-Джонсон (Бур) 31.28,69; С.Куйкен (Нид) 31.32,43; Д.Пейви (Вбр) 31.33,44; Д.Эндрюс (Вбр) 31.35,92; А.Пап-пас (Гр) 31.36,16; Ю.Такашима (Яп) 31.36,44; Д.Маслова (Кирг) 31.36,90; Х.Секине (Яп) 31.44,44; Д.Скотт (ЮАР) 31.51,47; Н.Водак (Кан) 31.53,14; А.Саед (ОАЭ) 31.56,74; С.Хамидова (Узб) 31.57,77; Л.Маршан (Кан) 32.04,21; К.Роча (Порт) 32.06,05; С.Ньярару-кундо (Руан) 32.07,80; И.Вастенбург (Нид) 32.08,92; Т.Гебре (Исп) 32.09,67; Т.Де-Карвальо (Бр) 32.38,21; Б.Флорес (Мекс) 32.39,08; М.Холл (США) 32.39,32; Б.Поттер (Вбр) 33.04,34; М.Ромеро (Мекс) 35.33,03. Д.Чеквель (Уган), Е.Тунгускова (Узб) сошли.

Марафон

Финал (14.08)

1. Джемима Сумгонг (Кен) 2:24.04
 2. Юнис Джепкируй (Бахр) 2:24.13
 3. Маре Дибба (Эф) 2:24.30
 4. Тирфе Цегайе (Эф) 2:24.47
 5. Ольга Мазуренок (Блр) 2:24.48
 6. Шалан Фланаган (США) 2:25.26
 7. Дежири Линден (США) 2:26.08
 8. Роуз Челимо (Бахр) 2:27.36
- Э.Крэгг (США) 2:28.25; К.Сонг (КНДР) 2:28.36; К.Гион (КНДР) 2:28.36; Е.Прокопчук (Латв) 2:29.32; В.Странео (Ит) 2:29.44; К.Фукуши (Яп) 2:29.53; Г.Техеда (Перу) 2:29.55; Д.Феликс (Порт) 2:30.39; Д.Лобачевская (Литв) 2:30.48; М.Кларк (Авсл) 2:30.53; Т.Танака (Яп) 2:31.12; Ф.Маккормак (Ирл) 2:31.22; И.Левандовска (Пол) 2:31.41; Д.Тренгоув (Авсл) 2:31.44; М.Стефанович (Пол) 2:32.49; Л.Маршан (Кан) 2:33.08; К.Бертоне (Ит) 2:33.29; Э.Врабцова-Нивлтова (Чех) 2:33.51; Л.Фисковичи (Молд) 2:34.05; А.Диксон (Вбр) 2:34.11; М.Нойеншвандер (Швцр) 2:34.27; С.Самуэльс (Вбр) 2:34.36; Л.Вейтман (Авсл) 2:34.41; М.Перес (Мекс)

2:34.42; О.Котовская (Укр) 2:34.57; М.Диас (Исп) 2:35.02; К.Дучен (Кан) 2:35.29; Х.Де-Ла-Крус (Перу) 2:35.49; Р.Драздаускайте (Литв) 2:35.50; В.Жусиняйте (Литв) 2:35.53; К.Кит-Чин (Г-К) 2:36.11; Д.Драскау-Петерссон (Дан) 2:36.14; Б.Найгамбо (Нам) 2:36.32; А.Сеул-Ки (Кор) 2:36.50; А.Орхела (Кол) 2:37.05; А.Шерль (Герм) 2:37.23; М.Доманцевич (Блр) 2:37.34; М.Ито (Яп) 2:37.37; В.Дежгере (Белг) 2:37.39; М.Эрнандес (Мекс) 2:38.15; К.Ок (КНДР) 2:38.24; К.Дамани (Алж) 2:38.37; А.Хирилайнен (Финл) 2:39.02; Ж.Эрдельи (Венг) 2:39.04; Юэ Чао (КНР) 2:39.09; С.Хамидова (Узб) 2:39.45; А.Хольм-Баумайстер (Дан) 2:39.49; Х.Иоханнес (Нам) 2:39.55; Л.Ли (Ирл) 2:39.57; Э.Айдемир (Турц) 2:39.59; Ю.Андреева (Кирг) 2:40.34; А.Делстра (Нид) 2:40.49; И.Маркеле (Латв) 2:41.02; В.Полюдина (Кирг) 2:41.37; Д.Лебо Фалула (ЮАР) 2:41.46; А.Майр (Авст) 2:41.52; К.Папп (Венг) 2:42.03; С.Станко-Кли-менко (Укр) 2:42.26; М.Аль-Саяд (Плст) 2:42.28; А.Ниакиси (Уган) 2:42.39; А.Да-Сильва (Бр) 2:43.22; Л.Кюн-Хее (Кор) 2:43.31; Б.Рамос (П-Р) 2:43.52; М.Байартсого (Монг) 2:43.55; Э.Абриль (Кол) 2:44.05; М.Соккол (Белг) 2:44.18; А.Армас (Нам) 2:44.20; Б.Коннолли (Ирл) 2:44.41; М.Хмельевская (Узб) 2:45.06; М.Дос-Сантос (Бр) 2:45.08; Хуа Шаоцин (КНР) 2:45.09; Н.Хабте-мариам (Эрт) 2:45.21; А.Ханер (Герм) 2:45.32; Л.Ханер (Герм) 2:45.33; Т.Сабо (Венг) 2:45.37; Э.Ренс (Белг) 2:45.52; Л.Отгонбай-ар (Монг) 2:45.55; В.Джепкешо (Кен) 2:46.05; Н.Легонькова (Укр) 2:46.08; У.Ребули (Гр) 2:46.32; О.Джайша (Инд) 2:47.19; М.Тюри (Изр) 2:47.27; Д.Вонгворачоти (Таил) 2:47.27; Р.Ниахора (Зимб) 2:47.32; Й.Пинеда (Вен) 2:47.34; М.Коробицкая (Кирг) 2:47.53; С.Паредес (Экв) 2:48.01; К.Кальмер (ЮАР) 2:48.24; Л.Луйк (Эст) 2:48.29; Т.Мастер (Млв) 2:48.34; М.Каллье (Экв) 2:48.39; Р.Чача (Экв) 2:48.52; П.Тодоран (Рум) 2:48.54; Д.Бельмонте (Куба) 2:48.58; С.Рига (Гр) 2:49.07; М.Матосевич (Хорв) 2:50.00; Э.Оливера (Чили) 2:50.29; А.Хилборн (Латв) 2:50.51; К.Берешова (Слвк) 2:50.54; М.Мирчева (Болг) 2:51.06; Ч.Ньейм (Лвн) 2:51.08; С.Хайдар (Турц) 2:53.57; М.Эрдоган (Турц) 2:54.04; Х.Чиен-Хо (Тайв) 2:54.18; Л.Луйк (Эст) 2:54.38; К.Мартинес (Прг) 2:56.43; Л.Кимани (Биг) 2:58.22; Р.Киспе (Болв) 2:58.32; П.Влахакис (Гр) 2:59.12; М.Вражиц (Хорв) 2:59.24; К.Тунгар-Раут (Инд) 2:59.29; С.Рамадхан (Танз) 3:00.03; И.Смольникова (Каз) 3:00.31; Н.Ро-меро (Чили) 3:01.29; М.Табал (Флп) 3:02.27; В.Чавес (Арг) 3:03.23; К.Мукаскинди (Руан) 3:05.57; Ч.Ю-Хсуан (Тайв) 3:09.13; Г.Кар-нейро (Бр) 3:09.15; Г.Райасекара (Ш-Л) 3:11.05; Н.Танароннават (Таил) 3:11.31; Н.Ши (Синг) 3:15.18; С.Аттар (С-Ар) 3:16.11; Н.Ли (Камб) 3:20.20. А.Агилар (Исп), К.Ариас (Кол), Ш.Эшете (Бахр), Ж.Аугусто (Порт), Б.Каутар (Мар), К.Донай (Фр), Д.Грандовец

(Слов), И.Мельчор (Перу), К.Чемтаи (Изр), А.Иванова (Блр), М.Пералта (Арг), Э.Наваскес (Исп), Х.Кипроп (Кен), К.Ковальска (Пол), С.Перунович (Чнг), С.Морейра (Порт), С.Аит-Салем (Алж), Г.Жанатбек (Каз), О.Евтич (Серб), Д.Чирлан (Рум), Т.Туфа (Эф), А.Инчерти (Ит), Л.Луйк (Эст) сошли.

100 м с/6

Финал (17.08) (0.0)

- Брайанна Роллинс (США) 12,48**
- Ниа Али (США) 12,59**
- Кристи Кастлин (США) 12,61**
- Синди Офили (Вбр) 12,63**
- Синди Роледер (Герм) 12,74**
- Педря Сеймур (Баг) 12,76**
- Тиффани Портер (Вбр) 12,76**
- Филисия Джордж (Кан) 12,89**

Полуфиналы (17.08) (2+2: I. (0.2)

Б.Роллинс 12,47; П.Сеймур 12,64; С.Роледер 12,69; Т.Портер 12,82; Ш.Уильямс (Ям) 12,86; А.Иванчевич (Хорв) 12,93; С.Гоми (Фр) 13,23; А.Талай (Блр) 13,66.

II. (-0.1) Н.Али 12,65; Ф.Джордж

12,77; Т.Амусан (Ниг) 12,91; Н.Хильдебранд (Герм) 12,95; К.Ройзе (Швцр) 12,96; Н.Незири (Финл) 13,04; Н.Уилсон (Ям) 13,14. Ж.Камачо-Квинн (П-Р) дискв.

III. (0.8) К.Кастлин 12,63; С.Офили

12,71; И.Педерсен (Норв) 12,88; П.Дуткевич (Герм) 12,92; М.Симмондс (Ям) 12,95; С.Бийо (Фр) 13,03. Н.Холдер (Кан), А.Загре (Белг) дискв.

Забег (16.08) (3+6): I. (-0.5) К.Кастлин 12,68; А.Загре 12,85; Н.Незири 12,88; Ш.Уильямс 12,95; С.Каллур (Шв) 13,04; К.Херес (Исп) 13,26; К.Сили (Блз) 15,79. М.Жан (Гаит) дискв.

II. (-0.2) Н.Али 12,76; Ф.Джордж

12,83; П.Сеймур 12,85; Ву Шуицзяо (КНР) 13,03; М.Мачадо (Бр) 13,09; М.Дженнеке (Авсл) 13,26; Е.Поплавская (Блр) 13,45; Б.Шротт (Авст) 13,47.

III. (0.9) С.Офили 12,75; Н.Хильдебранд 12,84; И.Педерсен 12,86;

А.Иванчевич 12,90; Б.Мерлано (Кол) 13,09; А.Уайт (Кан) 13,09; Э.Песириду (Гр) 13,10; А.Пилипенко (Каз) 13,29.

IV. (-0.1) С.Роледер 12,86; Т.Портер 12,87; Н.Уилсон 12,89; К.Ройзе 12,91; С.Бийо 12,98; К.Беклес (Барб) 13,01; А.Плотицина (Укр) 13,12; М.Коала (Бурк) 13,41.

V. (1.0) Ж.Камачо-Квинн 12,70; А.Талай 12,74; П.Дуткевич 12,90; Н.Холдер 12,92; Т.Амусан 12,99; К.Колчек (Пол) 13,04; О.Шкурят (Укр) 13,22; И.Льюис (Пнм) 13,35.

VI. (0.4) Б.Роллинс 12,54; М.Симмондс 12,81; С.Гоми 13,04; Н.Виссер (Нид) 13,07; Ф.Дос Сантос (Бр) 13,22; В.Кибальникова (Узб) 13,29; А.Яновская (Укр) 13,32. Р.Окори (Э.Гв) н/я.

400 м с/6

Финал (18.08)

- Далила Махаммад (США) 53,13**

- Сара Петерсен (Дан) 53,55**

- Эшли Спенсер (США) 53,72**

- Зузана Хейнова (Чех) 53,92**

- Ристананна Трейси (Ям) 54,15**

- Леа Нуджент (Ям) 54,45**

- Джанив Расселл (Ям) 54,56**

- Айлид Дойл (Вбр) 54,61**

Полуфиналы (16.08) (2+2): I.

З.Хейнова 54,55; Р.Трейси 54,80; Й.Линкевич (Пол) 55,35; С.Трест (Дан) 56,00; С.Маклафлин (США) 56,22; Н.Монткалм (Кан) 56,28; А.Фоло-рунсо (Ит) 56,37; А.Колесниченко (Укр) 56,77.

II. Э.Спенсер 54,87; Д.Расселл

54,92; А.Дойл 54,99; А.Титимец (Укр) 55,27; Я.Педросо (Ит) 55,78; В.Нел (ЮАР) 55,83; Э.Анкевич (Пол) 56,99; Д.Росолова (Чех) 57,39.

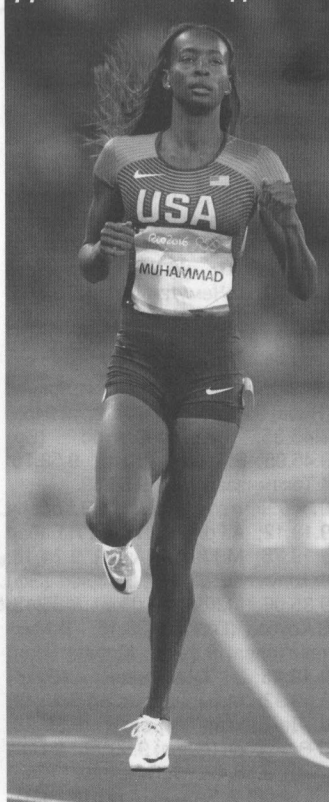
III. Д.Махаммад 53,89; С.Петерсен

54,55; Л.Нуджент 54,98; С.Уотсон (Кан) 55,44; Г.Клакстон (П-Р) 55,85; Д.Бельиль (Трин и Тоб) 56,06; Л.Уэллс (Авсл) 56,83; В.Ткачук (Укр) 56,87.

Забег (15.08) (3+6): I. Р.Трейси

54,88; З.Хейнова 55,54; А.Фоло-

Далила Махаммад



рунсо 55,78; С.Трест 56,06; С.Маклафлин 56,32; П.Фонтанов (Швцр) 56,80; З.Эччевария (Куба) 57,28; М.Маййо (Кен) 57,97.

II. Й.Линкевич 56,07; Д.Расселл

56,13; Г.Клакстон 56,40; Т.Белле (Барб) 56,68; С.Макнайт (Трин) 56,80; Д.Бауманн (Герм) 59,04; Д.Ислами (Мкд) 61,18; Ч.Чейз (Кан) 62,83.

III. Э.Спенсер 55,12; Л.Нуджент

55,66; В.Ткачук 56,14; Д.Росолова 56,36; Л.Шпрунгер (Швцр) 56,58; А.Иуэл (Норв) 56,75; Х.Ламбарски (Мар) 60,83; Л.Арутюнян (Арм) 63,13.

IV. С.Петерсен 55,20; В.Нел 55,55;

Э.Анкевич 55,89; Я.Педросо 55,91; Д.Бельиль 56,25; Е.Беланович (Блр) 56,55; А.Дауэнс (Белг) 57,68; Г.Мохаммад (Сир) 58,85.

V. Д.Махаммад 55,33; Н.Монткалм

56,07; А.Титимец 56,24; Л.Уэллс 56,26; Ф.Анашарси (Фр) 56,64; В.Барбоса (Порт) 57,28; Н.Ти-Уйен (Вьет) 57,87; Н.Асанова (Узб) 62,37.

VI. А.Дойл 55,46; С.Уотсон 55,93;

А.Колесниченко 56,61; А.Огозгбунам (Ниг) 56,96; С.Кубокура (Яп) 57,34; М.Каравелли (Ит) 57,77; Ш.Скотт (К-Р) 58,27; А.Романова (Каз) 59,36.

3000 м с/п

Финал (15.08)

- Рут Джебет (Бахр) 8.59,75**

- Хивин Джепкемой (Кен) 9.07,12**

- Эмма Коберн (США) 9.07,63**

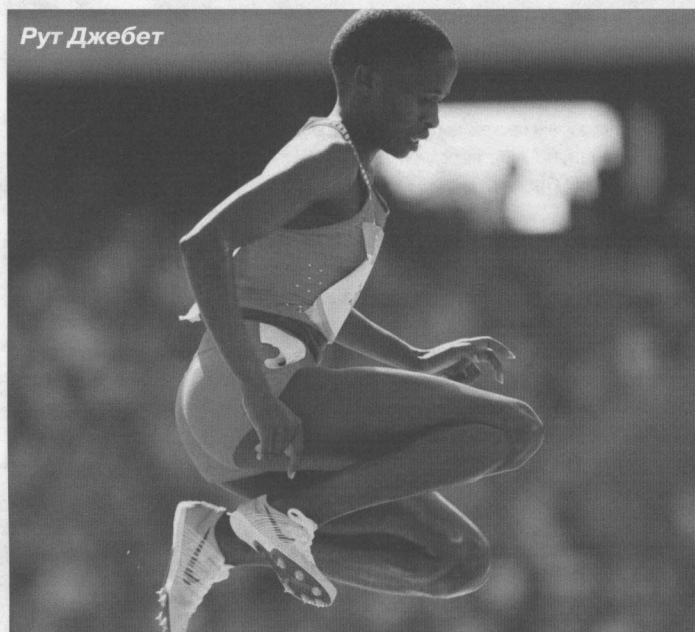
- Беатрис Чепкозч (Кен) 9.16,05**

- София Ассефа (Эф) 9.17,15**

- Геза Краузе (Герм) 9.18,41**

- Маделин Хейнер (Авсл) 9.20,38**

- Коллин Куигли (США) 9.21,10**



Рут Джебет

Д.Лакейз (Авсл) 9.21,21; Л.Бабар (Инд) 9.22,74; К.Фрерикс (США) 9.22,87; А.Гриби (Тун) 9.28,75; Л.Ротич (Кен) 9.29,90; А.Прот (США) 9.34,20; Э.Диро (Эф) 9.38,77; Д.Лалонд (Кан) 9.41,88; С.Триси (Ирл) 9.52,70; Ф.Шлумпф (Швцр) 9.59,30.

Забег (13.08) (3+6): I. Р.Джебет 9.12,62; С.Ассефа 9.18,75; Г.Краузе 9.19,70; К.Куигли 9.21,82; Л.Ротич 9.30,21; М.Шаталова (Укр) 9.30,89; П.Чемутаи (Уган) 9.31,03; Ш.Фукберг (Шв) 9.31,16; О.Кайя (Турц) 9.32,03; С.Куделич (Блр) 9.32,93; Ф.Мадане (Мар) 9.32,94; Д.Мартин (Исп) 9.44,07; И.Ловнес (Норв) 9.44,85; К.О'Флагерти (Ирл) 9.45,35; Ж.Дос-Сантос (Бр) 9.45,95; Э.Тешук (Кан) 9.53,70; А.Такамизава (Яп) 9.58,59.

II. Б.Чепкоз 9.17,55; Э.Коберн 9.18,12; А.Гриби 9.18,71; Л.Бабар 9.19,76; М.Хиллз (Авсл) 9.24,16; Ф.Шлумпф 9.30,54; Х.Аялев (Эф) 9.35,09; М.Коваль (Пол) 9.35,13; С.Коубаа (Герм) 9.35,15; В.Митчелл (Авсл) 9.39,40; М.Финн (Ирл) 9.49,45; Т.Меконен (Бахр) 9.49,92; М.Бернард (Кан) 9.50,17; Ш.Де-Влигер (Белг) 9.50,28; С.Эрикссон (Финл) 9.56,77; Л.Гега (Алб) 9.58,49; А.Пузакова (Блр) 10.14,08; А.Бетиш (Алж) 10.26,91.

III. Х.Джепкемой 9.24,61; Д.Лакейз 9.26,25; К.Фрерикс 9.27,02; Д.Лалонд 9.30,24; Чжан Синьянь (КНР) 9.31,47; А.Моллер (Дан) 9.32,68; Э.Диро 9.34,70; А.Прот 9.35,79; С.Сингх (Инд) 9.43,29; С.Алами (Мар) 9.44,83; Э.Сахалинирина (Мад) 9.45,92; С.Триси 9.46,24; А.Бобочел (Рум) 9.46,28; Т.Гювенч (Турц) 9.49,93; М.Реберг (Герм) 9.51,73; Б.Касетта (Арг) 9.51,85; Л.Уэйт (Вбр) 10.14,18.

4x100 м

Финал (19.08)

1. **США (Т.Бартолетта, А.Феликс, И.Гарднер, Т.Боуи) 41,01**
2. **Ямайка (К.Уильямс, Э.Томпсон, В.Кемпбелл, Ш.Фрейзер) 41,36**
3. **Великобритания (А.Филип, Д.Хенри, Д.Ашер-Смит, Д.Нейта) 41,77**
4. **Германия (Т.Пинто, Л.Майер, Г.Люкенкемпер, Р.Хаасе) 42,10**
5. **Тринидад и Тобаго (С.Хеккет, М.Айи, К.Баптист, К.Сент-Форт) 42,12**
6. **Украина (О.Повх, Н.Погребняк, М.Ремень, Е.Брызгина) 42,36**
7. **Канада (Ф.Жак, К.Эммануэль, Ф.Джордж, К.Бингхем) 43,15**
8. **Нигерия (Г.Асумну, Б.Окагбаре, Д.Маду, А.Осазува) 43,21**

Забег (18.08) (3+2): I. Ямайка 41,79; Великобритания 41,93; Украина 42,49; Канада 42,70; КНР 42,70; Нидерланды 42,88; Польша 43,33; Гана 43,37.

II. Германия 42,18; Нигерия 42,55; Тринидад и Тобаго 42,62; Франция 43,07; Швейцария 43,12. Бразилия, Казахстан дискв. **Перебежка**. США 41,77.



На Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в женском предварительном забеге эстафеты 4x100 м произошел инцидент с передачей палочки у сборной США. Они ее уронили, но потом все-таки добежали последними, и первоначально были дисквалифицированы. Однако после протеста им была назначена перебежка с условием показа результата, позволяющего попасть в число двух команд, проходящих в финал по времени, который равнялся 42,70. Американки в одиночку показали даже лучший результат — 41,77 и были допущены в финал, в котором потом победили.

Решение апелляционного жюри вызвало неоднозначную реакцию, потому что в первоначальном показе казалось, что Аллисон Феликс, бежавшая на втором этапе, просто уронила или бросила палочку, не сумев ее передать Инглиш Гарднер на третьем этапе.

Мы попросили прокомментировать этот случай судью международной категории **Елену Орлову**.

— Команда США бежала по второй дорожке, а по соседней — третьей — готовилась принять эстафету бразильянка Венансио. Она приняла позицию низкого старта слишком близко к левой линии дорожки и при этом смотрела назад через правое плечо и не видела, что творится на дорожке слева, по которой мчалась Феликс. Но Аллисон, в свою очередь, бежала очень близко к линии дорожки справа, так как увидела, что Гарднер по не известной никому причине стояла на приеме посередине дорожки (правильнее бежать по левой стороне). И

когда бразильская бегунья начала разгон, то первое же движение рукой привело к тому, что она ударила Феликс, которая к тому времени поравнялась с ней. В результате столкновения Феликс потеряла равновесие (но не палочку), но при попытке передачи палочки, ее уронила. Вот этот полет при съемке с некоторых ракурсов можно было принять за то, что Феликс кинула палочку Гарднер. Но это не так. Феликс слишком опытная, чтобы так сделать. Спортсменки были близко друг к другу, даже столкнулись, просто потеря равновесия не позволила Феликс добежать и дотянуться до Гарднер. Видеопроектор с других камер показал, что факт столкновения был, помеха была (!). Любое минимальное столкновение на больших скоростях приводит к малопредсказуемым последствиям и однозначно влияет на продвижение бегуна.

К чести Феликс, несмотря на шок, она подняла сама палочку, и правильно передала Гарднер в зоне передачи, и команда добежала до финиша. То есть все сделала по правилам, чтобы иметь возможность протеста и апелляции.

По Правилу 125 Рефери предоставляется решение — отменить вообще весь забег и назначить всем перебежку или отменить часть результатов, и тогда снова побегут не все. Просто так допустить до финала — не совсем честно. Так что поданный протест, предоставление команде США второго шанса и, как следствие, выход ее в финал были осуществлены строго по правилам.

4x400 м

Финал (20.08)

1. **США (К.Около, Н.Хейстингз, Ф.Фрэнсис, А.Феликс) 3.19,06**
2. **Ямайка (С.Макферсон, А.Маклафлин-Уилби, Ш.Джексон, Н.Уильямс) 3.20,34**
3. **Великобритания (А.Дойл, А.Онуора, Э.Даймонд, К.Охуруогу) 3.25,88**
4. **Канада (К.Мюр, А.Браун, Н.Монткалм, С.Уотсон) 3.26,43**
5. **Украина (А.Логвиненко, О.Бибики, Т.Мельник, О.Земляк) 3.26,64**
6. **Италия (М.Кигболу, М.Спакка, А.Фолорунсо, Л.Гренот) 3.27,05**
7. **Польша (М.Голуб, П.Выщишкевич, И.Баумгарт, Ю.Свети) 3.27,28**
8. **Австралия (Д.Торнтон, А.Руби, К.Джоунс, М.Митчелл) 3.27,45**

Забег (19.08) (3+2): I. США 3.21,42; Украина 3.24,54; Польша 3.25,34; Австралия 3.25,71; Франция 3.26,18; Нидерланды 3.26,98; Румыния 3.29,87; Бразилия 3.30,27.

II. Ямайка 3.22,38; Великобритания 3.24,81; Канада 3.24,94; Италия 3.25,16; Германия 3.26,02; Багамские О-ва 3.26,36; Индия 3.29,53; Куба 3.30,11.

Ходьба 20 км

Финал (19.08)

1. **Лю Хон (КНР) 1:28.35**
2. **Мария-Гуадалупе Гонзалес (Мекс) 1:28.37**
3. **Лю Сюжжи (КНР) 1:28.42**
4. **Антонелла Пальмизано (Ит) 1:29.03**
5. **Циен Шеньцзи (КНР) 1:29.04**
6. **Ана Кабесина (Порт) 1:29.23**
7. **Эрика Де-Сена (Бр) 1:29.29**
8. **Беатрис Паскуаль (Исп) 1:30.24**

Р.Ламбл (Авсл) 1:30.28; А.Драховта (Чех) 1:30.43; Э.Ригаудо (Ит) 1:31.04; И.Эрикеш (Порт) 1:31.28; Э.Менуэт (Фр) 1:32.04; К.Гарсия (Перу) 1:32.09; А.Дрисбети (Гр) 1:32.32; К.Окада (Яп) 1:32.42; А.Яце-вич (Блр) 1:32.53; А.Кастро (Болв) 1:32.54; Н.Боровская (Укр) 1:33.01; Р.Гонзалес (Исп) 1:33.03; И.Кашина (Укр) 1:33.15; М.Мичта-Коффи (США) 1:33.36; М.Санчес (Мекс) 1:33.44; П.Перес (Экв) 1:33.53; В.Мадарас (Венг) 1:33.59; Т.Холлидей (Авсл) 1:34.22; М.Бониллья (Экв) 1:34.54; П.Бузяк (Пол) 1:35.01; Б.Вирбалите (Литв) 1:35.11; М.Ортис (Гват) 1:35.11; В.Корнехо (Болв) 1:35.17; С.Аренас (Кол) 1:35.40; Д.Такач (Исп) 1:35.45; М.Мелвилл (США) 1:35.48; А.Барбер (Н.З) 1:35.55; Д.Гуа-ман (Экв) 1:35.56; Д.Кардосу (Порт) 1:36.13; Й.Каррильо (Кол) 1:36.28; Й.Ян-Юн (Кор) 1:36.31; Р.Таллент (Авсл) 1:37.08; А.Ортега (Мекс) 1:37.33; Г.Нжуе (Кен) 1:37.49; С.Коронадо (Болв) 1:37.56; А.Шварног (Пол) 1:38.01; А.Арсине (Рум) 1:38.16; В.Мирончук (Укр) 1:38.20; П.Цинопулу (Гр)

1:38.24; М.Чакова (Слвк) 1:38.29; С.Лопес (Бр) 1:38.35; А.Родян (Рум) 1:38.42; Д.Ханкко (Перу) 1:39.08; М.Понсио (Гват) 1:40.09; А.Пастаре (Латв) 1:40.15; Х.Каур (Инд) 1:40.33; М.Галикова (Слвк) 1:40.35; Ж.Вайчукевичуте (Литв) 1:41.28; К.Стеф (Рум) 1:41.47; Б.Ковач (Венг) 1:42.11; Р.Речей (Венг) 1:42.41; Ш.Насри (Тун) 1:42.57; А.Тикса (Эф) 1:44.15; Д.Айдосова (Каз) 1:44.49; А.Остуйзен (ЮАР) 1:45.06. Н.Айдиетите (Литв), С.Сапана (Инд), С.Галвис (Кол), Е.Миранда (Салв), А.Дыгач (Пол) сошли. Й.Белете (Эф), Л.Эюн-Кюн (Кор), М.Эррера (Гват), Л.Да-Сеул (Кор), Э.Джорджи (Ит), П.Репина (Каз) дискв

Высота

Финал (20.08)

1. Рут Бейтия (Исп) 1,97
2. Мирела Демирева (Болг) 1,97
3. Бланка Власич (Хорв) 1,97
4. Шанте Лоу (США) 1,97
5. Алессия Трост (Ит) 1,93
6. Лаверн Спенсер (С-Лс) 1,93
7. Софи Скоог (Шв) 1,93
7. Мари-Лоренс Юнгфляйш (Герм) 1,93

К.Личвинко (Пол) 1,93; М.Лейк (Вбр) 1,93; И.Макферсон (США) 1,93; И.Геращенко (Укр) 1,93; В.Каннингхем (США) 1,88; А.Пальшите (Литв) 1,88; С.Радзивилл (Узб)

1,88; Д.Россит (Ит) 1,88; А.Трешуэ (Кан) 1,88.

Квалификация (18.08) (1,94): Л.Спенсер 1,94; И.Макферсон 1,94; С.Радзивилл 1,94; Ш.Лоу 1,94; Р.Бей-тия 1,94; Б.Власич 1,94; А.Трост 1,94; С.Скоог 1,94; К.Личвинко 1,94; М.Демирева 1,94; А.Пальшите 1,94; М.Юнгфляйш 1,94; И.Геращенко 1,94; А.Трешуэ 1,94; Д.Россит 1,94; В.Каннингхем 1,94; М.Лейк 1,94. М.Груба (Чех) 1,92; Ю.Левченко (Укр) 1,92; Н.Дусанова (Узб) 1,92; М.Серньол (Слов) 1,92; А.Шимич (Хорв) 1,89; Э.Паттерсон (Авсл) 1,89; О.Окунева (Укр) 1,89; Ж.Шепер (С-Лс) 1,89; Л.Сандблом (Финл) 1,89; Д.Амата (Ниг) 1,89; П.Фредерик (Антг) 1,89; Л.Лабиш (Сейш) 1,85; Э.Кинсей (Шв) 1,85; А.Джоунс (Барб) 1,85; Л.Каллену (Кипр) 1,80; Б.Сабо (Венг) 1,80; В.Ля-шенко (Груз) 1,80; Т.Ангельсен (Норв) 1,80. Н.Тиам (Белг) н/я.

Шест

Финал (19.08)

1. Екаторини Стефаниди (Гр) 4,85
2. Санди Моррис (США) 4,85
3. Элиза Маккартни (Н.З) 4,80
4. Алана Бойд (Авсл) 4,80
5. Холли Брэдшоу (Вбр) 4,70
6. Николь Бюхлер (Швцр) 4,70
7. Дженн Шур (США) 4,60
7. Ярисли Сильва (Куба) 4,60

Высота

	1,88	1,93	1,97	2,00
БЕЙТИА	О	О	О	XXX
ДЕМИРЕВА	ХО	О	О	XXX
ВЛАСИЧ	ХО	ХО	ХО	XXX
ЛОУ	О	О	XXX	XXX
ТРОСТ	О	О	XXX	
СПЕНСЕР	ХО	О	XXX	
СКООГ	О	ХО	XXX	
ЮНГФЛЯЙШ	О	ХО	XXX	
ЛИЧВИНКО	ХО	ХО	XXX	
ЛЕЙК	О	XXX	XXX	
МАКФЕРСОН	О	XXX	XXX	
ГЕРАЩЕНКО	О	XXX	XXX	
ПАЛЬШИТЕ	О	XXX		
РАДЗИВИЛЛ	О	XXX		
КАННИНГХЕМ	О	XXX		
РОССИТ	ХО	XXX		
ТРЕШУЭ	XXX	XXX		

Шест

	4,35	4,50	4,60	4,70	4,80	4,85	4,90
СТЕФАНИДИ	-	-	О	О	ХО	ХО	XXX
МОРРИС	-	О	О	ХО	ХО	ХО	XXX
МАККАРТНИ	-	О	О	О	О	XXX	
БОЙД	-	О	О	XXX	ХО	XXX	
БРЭДШОУ	-	О	ХО	О	XXX		
БЮХЛЕР	-	О	XXX	О	Х-	XX	
ШУР	-	-	ХО	XXX			
СИЛЬВА	-	О	ХО	XXX			
ШТРУТЦ	О	О	XXX	XXX			
РЫЖИХ	-	О	-	XXX			
ШУТЕЙ	ХО	XXX					
АХБИ	XXX	XXX	XXX				

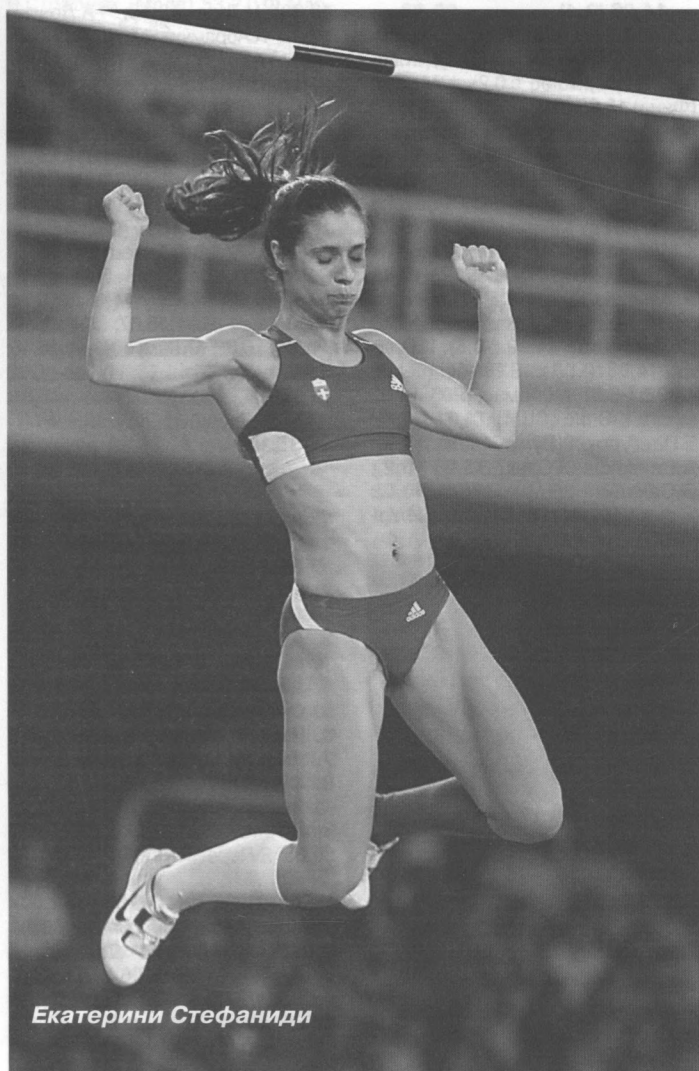
Длина

	1	2	3	4	5	6
БАРТОЛЕТТА	Х	6,94	6,95	6,74	7,17	7,13
		+0.4	0.0	+0.2	+0.6	+0.8
РИЗ	Х	6,79	Х	Х	7,09	7,15
		+0.3			+0.6	+0.6
ШПАНОВИЧ	6,95	Х	Х	6,91	7,08	7,05
	-0.1			+0.4	+0.6	+0.7
МИХАМБО	6,83	Х	Х	6,58	6,95	6,79
	-0.8			+0.3	+0.6	+0.6
БРУМ	6,73	6,34	6,71	5,96	6,81	Х
	+0.3	-0.3	+0.2	+0.5	+0.5	
БАЛТА	6,71	Х	6,79	6,71	Х	6,62
	+0.5		-0.2	+0.5		+0.9
СТРАТТОН	Х	6,69	6,64	6,74	6,64	6,53
	-0.6	-0.1	+0.2	+0.7	+0.8	+0.5
САВЬЕРС	6,55	6,69	6,57	6,53	Х	Х
	+1.0	+0.5	-0.3	+0.6		
КЛИШИНА	6,63	6,60	6,53			
	0.0	+0.5	-0.2			
МОГЕНАРА	6,61	Х	6,46			
	0.0		0.0			
УГЕН	6,56	Х	6,58			
	+0.1		-0.1			
БЕХ	Х	Х	Х			

М.Штрутц (Герм) 4,60; Л.Рыжих (Герм) 4,50; Т.Шутей (Слов) 4,50; К.Ахби (Кан) 4,50.

Квалификация (16.08) (4,60): Е.Стефаниди 4,60; Х.Брэдшоу 4,60; Л.Рыжих 4,60; Д.Шур 4,60; Э.Маккартни 4,60; Я.Сильва 4,60; М.Штрутц 4,60; А.Бойд 4,55; Н.Бюх-

лер 4,55; С.Моррис 4,55; Т.Шутей 4,55; К.Ахби 4,55. М.Никканен (Финл) 4,55; А.Бенгтссон (Шв) 4,55; М.Килипко (Укр) 4,55; Ли (КНР) 4,55; М.Мейер (Шв) 4,45; А.Ньюман (Кан) 4,45; И.Птачкикова (Чех) 4,45; Л.Уикс (США) 4,45; С.Малавизи (Ит) 4,45; А.Ролофф (Герм) 4,45; А.Мозер (Швцр) 4,45; Р.Малачова (Чех)



Екаторини Стефаниди

Тройной

	1	2	3	4	5	6
ИБАРГЕН	14,65 -0.1	15,03 0.0	14,38 +0.2	15,17 +0.4	14,76 +0.2	14,80 0.0
РОХАС	14,32 +0.9	X	14,87 +0.7	14,98 +0.8	14,66 0.0	14,95 +0.1
РЫПАКОВА	14,73 +0.5	14,49 +1.0	14,52 0.0	14,20 +0.2	14,74 +0.3	14,58 +0.2
ОРДЖИ	14,71 0.0	X	X	14,50 +0.4	14,40 0.0	14,39 -0.2
МИНЕНКО	14,25 +0.5	14,39 -0.2	14,32 +0.6	14,68 +0.5	X -0.1	14,33 +0.5
МАМОНА	14,39 +0.5	14,14 -0.2	14,45 -0.1	14,42 +0.6	14,65 +0.1	14,59 +0.2
УИЛЬЯМС	14,33 +0.7	14,48 +0.9	X	14,38 +0.4	X	14,53 +0.4
ПАПАХРИСТУ	14,26 +0.4	14,19 +0.1	X	14,04 +0.4	13,99 +0.4	13,81 +0.7
КОСТА	X	X	14,12 +0.6			
МИХАЛЬСКАЯ	14,07 +0.9	X	13,84 +0.1			
ГИРИШ	13,65 +0.1	13,96 -0.2	X			
МАКЕЛА	X	13,95 +0.1	13,70 -0.2			

Ядро

	1	2	3	4	5	6
КАРТЕР	19,12	19,82	19,44	19,87	19,84	20,63
АДАМС	19,79	20,42	19,80	X	X	20,39
МАРТОН	17,60	18,72	19,39	19,38	19,10	19,87
ЛИЦЗЯО	18,98	19,39	19,18	X	X	X
СОНДЕРС	18,88	X	X	X	X	19,35
ШВАНИЦ	19,03	X	X	X	X	18,92
БОРЕЛ	18,05	18,24	X	17,94	18,37	X
ДУБИЦКАЯ	18,00	18,23	X	X	X	X
АРСАНЖО	17,50	17,68	18,16			
ДУКО	18,07	17,73	17,99			
АБРАМЧУК	17,37	X	X			
ДОНГМО	X	16,99	16,82			

4,30; В.Мурто (Финл) 4,30; М.Онофре (Порт) 4,30; Т.Пена (Ирл) 4,30; В.Бослак (Фр) 4,30; Ж.Коста (Бр) 4,15; А.Ньюэлл (Кан) 4,15; Д.Планелл (П-Р) 4,15; Ф.Плюйм (Нид) 4,15; М.Тавареш (Порт) 4,15; И.Яколцевич (Блр) 4,15. Жень Менцянь (КНР), Ф.Мурер (Бр) 0. Р.Пейнадо (Вен), Н.Кириакопулу (Гр) н/я.

Длина

Финал (17.08)

1. Тианна Бартолетта (США) 7,17 (0.6)
2. Бриттни Риз (США) 7,15 (0.6)
3. Ивана Шпанович (Серб) 7,08 (0.6)
4. Малайка Михамбо (Герм) 6,95 (0.6)
5. Эсе Брум (Ниг) 6,81 (0.5)
6. Ксения Балта (Эст) 6,79 (-0.2)
7. Брук Страттон (Авсл) 6,74 (0.7)
8. Джазмин Савьерс (Вбр) 6,69 (0.5)

Дарья КЛИШИНА (Рос) 6,63 (0.0); С.Могенара (Герм) 6,61 (0.0); Л.Уген (Вбр) 6,58 (-0.1). М.Бех (Укр) 0.

Квалификация (16.08) (6,75): И.Шпанович 6,87 (-0.3); М.Михамбо 6,82 (-0.7); Б.Риз 6,78 (-

0.1); К.Балта 6,71 (0.0); Т.Бартолетта 6,70 (-0.1); Э.Брум 6,67 (-0.1); Л.Уген 6,65 (-0.3); Д.КЛИШИНА 6,64 (-1.0); Б.Страттон 6,56 (0.2); М.Бех 6,55 (-0.5); С.Могенара 6,55 (0.1). Д.Савьерс 6,53 (0.3); Д.Делоач (США) 6,50 (0.8); К.Мей (Турк) 6,49 (-0.1); Я.Велдакова (Слвк) 6,48 (-0.1); Б.Стюарт (Баг) 6,45 (-1.0); Ч.Джа-

енш (Авсл) 6,41 (0.3); А.Ротару (Рум) 6,40 (-0.8); Я.Корнута (Укр) 6,37 (0.3); К.Нетти (Кан) 6,37 (0.0); Ш.Проктор (Вбр) 6,36 (-0.3); Х.Итоя (Исп) 6,35 (-0.6); Э.Мартинш (Бр) 6,33 (-0.1); К.Монтанер (Исп) 6,32 (0.1); М.Лонда (Индз) 6,29 (0.2); О.Сударева (Блр) 6,29 (-0.2); Х.Сагния (Шв) 6,25 (0.3); М.Сунанг (Флп) 6,22 (-0.5); Ю.Тарасова (Узб) 6,16 (0.0); И.Тревино (Мекс) 6,16 (-0.2); А.Лулева (Укр) 6,15 (-0.3); Х.Алексули (Гр) 6,13 (-0.3); Л.Принсло (ЮАР) 6,10 (0.4); А.Вестер (Герм) 5,98 (-0.9); А.Шароян (Арм) 5,95 (0.1); М.Дель-Мар-Ховер (Исп) 5,90 (-0.5); К.Кай (Яп) 5,87 (0.3); К.Коста (Бр) 5,86 (-0.7).

Тройной

Финал (14.08)

1. Катерина Ибарген (Кол) 15,17 (0.4)
2. Юлимар Рокас (Вен) 14,98 (0.8)
3. Ольга Рыпакова (Каз) 14,74 (0.3)
4. Кетура Орджи (США) 14,71 (0.0)
5. Анна Миненко (Изр) 14,68 (0.5)
6. Патрисия Мамона (Порт) 14,65 (0.1)
7. Кимберли Уильямс (Ям) 14,53 (0.4)
8. Параскеви Папахристу (Гр) 14,26 (0.4)

С.Коста (Порт) 14,12 (0.6); А.Михальская (Пол) 14,07 (0.9); К.Гирриш (Герм) 13,96 (-0.2); К.Макела (Финл) 13,95 (0.1).

Квалификация (13.08) (14,30): К.Ибарген 14,52 (0.1); П.Папахристу 14,43 (0.1); О.Рыпакова 14,39 (0.1); К.Гирриш 14,26 (0.2); К.Макела 14,24 (-0.2); К.Уильямс 14,22 (0.5); Ю.Рокас 14,21 (0.0); А.Миненко 14,20 (-0.6); П.Мамона 14,18 (-0.6); А.Михальская 14,13 (0.3); С.Коста 14,12 (-0.8); К.Орджи 14,08 (-1.1); Е.Эльбе (Герм) 14,02 (-0.5); Ш.Томас (Ям) 14,02 (-0.9); К.Эппс (США) 14,01 (-0.4); Е.Пантурою (Рум) 14,00 (0.0); Д.Велдакова (Слвк) 13,98 (0.2); О.Саладуха (Укр) 13,97 (0.0); Ж.Ассани (Фр) 13,97 (0.0); Й.Ур-

рутия (Кол) 13,95 (-0.1); А.Джубель (США) 13,93 (0.6); Г.Петрова (Болг) 13,92 (0.2); Н.Соарес (Бр) 13,85 (0.1); К.Коста (Бр) 13,78 (-0.4); Л.Повеа (Куба) 13,63 (-0.5); Р.Цихоцкая (Укр) 13,63 (-0.8); А.Тима (Дм.Р) 13,61 (-0.8); Д.Деркач (Ит) 13,56 (0.0); Е.Эктова (Каз) 13,51 (-0.3); К.Буйин (Рум) 13,38 (-0.4); И.Васьковская (Блр) 13,35 (1.0); П.Саррапио (Исп) 13,35 (-1.0); И.Эктова 13,33 (-0.8); Ли Сяохон (КНР) 13,30 (-0.4); Н.Вяткина (Блр) 13,25 (0.3); Д.Нкуиджин (Кмр) 13,11 (0.3); Т.Лаффонд (Дмн) 12,82 (0.7).

Ядро

Финал (12.08)

1. Мишель Картер (США) 20,63
 2. Валери Адамс (Н.З) 20,42
 3. Анита Мартон (Венг) 19,87
 4. Гон Лицзяо (КНР) 19,39
 5. Рейвен Сондерс (США) 19,35
 6. Кристина Шваниц (Герм) 19,03
 7. Клеопатра Борел (Трин) 18,37
 8. Алена Дубицкая (Блр) 18,23
- Г.Арсанжо (Бр) 18,16; Н.Дуко (Чили) 18,07; А.Абрамчук (Блр) 17,37; А.Донгмо (Кмр) 16,99.

Квалификация (12.08) (18,40): В.Адамс 19,74; К.Шваниц 19,18; М.Картер 19,01; Р.Сондерс 18,83; Гон Лицзяо (КНР) 18,74; А.Мартон 18,51; Г.Арсанжо 18,27; К.Борел 18,20; Н.Дуко 18,18; А.Донгмо 17,92; А.Абрамчук 17,78; А.Дубицкая 17,76; П.Губа (Пол) 17,70; Ф.Джонсон (США) 17,69; М.Букельман (Нид) 17,69; Бянь (КНР) 17,68; Ю.Леонтьюк (Блр) 17,66; Б.Кру (Кан) 17,45; А.Эспиноса (Вен) 17,27; С.Гамбетта (Герм) 17,24; Р.Мавродиева (Болг) 17,20; Я.Ло-пес (Куба) 17,15; М.Каур (Инд) 17,06; Э.Дерели (Турк) 17,01; Д.Томас (Ям) 16,99; С.Виарт (Куба) 16,99; О.Холодная (Укр) 16,83; Т.Сутти (Кан) 16,74; Н.Оквелогу (Ниг) 16,67; Л.Урбаняк (Герм) 16,62; С.Лемус (Кол) 16,46; Л.Раджаби (Иран) 16,34; Гао (КНР) 16,17; Г.Облещук (Укр) 15,81; Д.Сурду (Молд) 15,25; Д.Инчуде (Г-Бс) 15,15.

Диск

Финал (16.08)

1. Сандра Перкович (Хорв) 69,21
 2. Милина Робер-Мишон (Фр) 66,73
 3. Дениа Кабаллеро (Куба) 65,34
 4. Дани Самуэльс (Авсл) 64,90
 5. Су Синьюэ (КНР) 64,37
 6. Надине Мюллер (Герм) 63,13
 7. Чэнь Ян (КНР) 63,11
 8. Фен Бинь (КНР) 63,06
- Ю.Фишер (Герм) 62,67; З.Сендриюте (Литв) 61,89; Ш.Крафт (Герм) 59,85. Я.Перес (Куба) 0.

Квалификация (15.08) (62,00): Я.Перес 65,38; Су Синьюэ 65,14; С.Перкович 64,81; Д.Самуэльс 64,46; Н.Мюллер 63,67; Д.Кабаллеро 62,94; М.Робер-Мишон 62,59; Фен Бинь (КНР) 62,01; Ю.Фишер 61,83; Чэнь Ян 61,44; З.Сендриюте 60,79. Ш.Крафт





Сандра Перкович

60,23; П.Пуссе (Фр) 58,98; Ч.Окоро (Ниг) 58,85; Н.Семенова (Укр) 58,41; Т.Барнетт (Ям) 58,09; З.Гланц (Пол) 57,88; К.Галлардо (Чили) 57,81; Д.Томашевич (Серб) 57,67; С.Антил (Инд) 57,58; А.Де-Морайс (Бр) 57,38; Ш.Лоренс (Ям) 57,09; С.Асенхо (Исп) 56,94; С.Инсаенг (Таил) 56,64; К.Кард (США) 56,41; Г.Анагностопулу (Гр) 54,84; Р.Комба (Арг) 54,44; Д.Лалли (Вбр) 54,06; Ш.Вон (США) 53,33; Н.Стратулат (Молд) 53,27; Ф.Мартинс (Бр) 51,85; М.Телушкина (Каз) 45,33. У.Эшли (США), К.Книбб (Ям) 0.

Молот

Финал (15.08)

1. **Анита Влодарчик (Пол) 82,29 МР**
 2. **Чжан Вэньсю (КНР) 76,75**
 3. **Софи Хитчон (Вбр) 74,54**
 4. **Бетти Хайдлер (Герм) 73,71**
 5. **Залина Маргиева (Молд) 73,50**
 6. **Амбер Кемпбелл (США) 72,74**
 7. **Анна Малышик (Блр) 71,90**
 8. **Динна Прайс (США) 70,95**
- Й.Федоров (Пол) 69,87; Р.Родригес (Вен) 69,26; А.Тавернье (Фр) 65,18. Ван Чжен (КНР) 0.

Квалификация (12.08) (72,00): А.Влодарчик 76,93; Чжан Вэньсю (КНР) 73,58; Р.Родригес 72,41; Й.Федоров 71,77; З.Маргиева 71,72; Б.Хайдлер 71,17; А.Малышик 71,12; А.Кемп-белл 71,09; Д.Прайс 70,79; Ван Чжен 70,60; С.Хитчон 70,37. А.Тавернье 70,30; А.Скидан (Азб) 70,09; Г.Берри (США) 69,90; М.Копрон (Пол) 69,69; Лю Тинтин (КНР) 69,14; К.Сафранкова (Чех) 68,33; К.Клас (Герм) 67,92; М.Грашнова (Слвк) 67,63; А.Соболева (Блр) 67,06; Т.Сахутоглу (Турц) 67,05; И.Новожилова (Укр) 66,70; Х.Стейси (Кан) 66,01; М.Никисенко (Молд) 65,19; А.Сен (Сен) 64,83; К.Сальман (Турц) 64,79; Д.Далг-рен (Арг) 63,03; И.Климец (Укр) 62,75; Х.Войта (Герм) 62,50; Д.Леви (Ям) 60,35; Н.Золотухина (Укр) 56,96; И.Форд (Куба) 10,91.

Копье

Финал (18.08)

1. **Сара Колак (Хорв) 66,18**
2. **Сунетт Вильюн (ЮАР) 64,92**
3. **Барбора Шпотакова (Чех) 64,80**
4. **Мария Андрейчик (Пол) 64,78**
5. **Татьяна Холодович (Блр) 64,60**
6. **Катрин Митчелл (Авсл) 64,36**
7. **Лу Уиуи (КНР) 64,04**
8. **Кристина Обергфолль (Герм) 62,92**

Ф.Руис (Кол) 61,54; М.Паламейка (Латв) 60,14; Л.Шталь (Герм) 59,71; К.Хуссонг (Герм) 57,70.

Квалификация (16.08): М.Андрейчик 67,11; Б.Шпотакова 64,65; С.Колак 64,30; Л.Шталь 63,95; Т.Холодович 63,78; С.Вильюн 63,54; Лу Уиуи (КНР) 63,28; М.Паламейка 63,03; Ф.Руис 62,32; К.Обергфолль 62,18; К.Хуссонг 62,17; К.Митчелл 61,63. К.Уингер (США) 61,02; С.Озолина (Латв) 60,92; Ли Линвей (КНР) 60,91; Л.Глидл (Кан) 60,28; К.Дерун (Укр) 60,02; М.Ратей (Слов) 59,76; А.Гатско-Федусова (Укр) 58,90; Л.Лаасма (Эст) 58,06; Ю.Эбихара (Яп) 57,68; К.Микл (Авсл) 57,20; Лю Шийин (КНР) 57,16; М.Андрейчик (Фр) 56,61; М.Малоун (США) 56,47; Т.Корж (Блр) 56,16; Б.Борман (США) 56,04; К.Робертс (Авсл) 55,25; Ю.Агилар (Куба) 54,94; А.Хьялмсдоттир (Исл) 54,92; С.Утриайнен (Финл) 53,42.

Семиборье

Финал (13.08)

1. **Нафиссату Тиам (Белг) 6810 (13,56-1,98-14,91-25,10-6,58-53,13-2.16,54)**
2. **Джессика Эннис-Хилл (Вбр) 6775 (12,84-1,89-13,86-23,49-6,34-46,06-2.09,07)**
3. **Брианне Тайсон-Итон (Кан) 6653 (13,18-1,86-13,45-24,18-6,48-47,36-2.09,50)**
4. **Лаура Икауниеце (Латв) 6617 (13,33-1,77-13,52-23,76-6,12-55,93-2.09,43)**

Диск

	1	2	3	4	5	6
ПЕРКОВИЧ	X	X	69,21	X	X	X
РОБЕР-МИШОН	65,52	64,83	65,08	X	66,73	X
КАБАЛЛЕРО	61,80	X	65,34	63,82	X	64,64
САМУЭЛЬС	63,57	X	61,21	61,95	62,87	64,90
СУ СИНЬЮЭ	63,88	61,02	64,37	62,20	63,87	X
МЮЛЛЕР	63,13	X	X	X	X	X
ЧЕНЬ ЯН	63,11	X	60,47	59,19	X	X
ФЕН БИНЬ	62,26	60,27	63,06	61,14	X	61,85
ФИШЕР	60,69	X	62,67			
СЕНДРИЮТЕ	58,25	59,95	61,89			
КРАФТ	X	58,39	59,85			
ПЕРЕС	X	X	X			

Молот

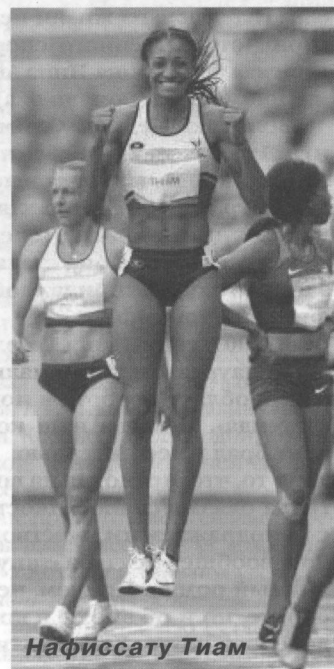
	1	2	3	4	5	6
ВЛОДАРЧИК	76,35	80,40	82,29	X	81,74	79,60
ДЖАН ВЭНСЮ	75,06	74,04	76,19	74,65	76,75	70,93
ХИТЧОН	X	73,29	71,73	72,28	72,89	74,54
ХАЙДЛЕР	71,38	69,24	69,84	72,71	73,71	X
МАРГИЕВА	69,01	X	72,38	73,50	72,96	70,24
КЕМПБЕЛЛ	68,18	68,85	70,20	70,57	72,74	71,09
МАЛЫШИК	66,58	X	70,38	70,60	69,68	71,90
ПРАЙС	68,12	X	70,95	X	61,95	69,18
ФЕДОРОВ	69,87	X	68,63			
РОДРИГЕС	67,94	66,87	69,26			
ТАВЕРНЬЕ	X	65,18	X			
ВАН ЧЖЕН	X	X	X			

Копье

	1	2	3	4	5	6
КОЛАК	60,89	62,95	63,00	66,18	X	59,42
ВИЛЬЮН	64,92	61,04	X	63,00	X	X
ШПОТАКОВА	60,16	63,73	X	61,25	64,80	X
АНДРЕЙЧИК	61,92	59,25	60,23	59,31	64,78	63,69
ХОЛОДОВИЧ	62,68	60,24	64,60	60,49	63,52	64,24
МИТЧЕЛЛ	X	64,36	X	X	62,20	63,02
ЛУ УИУИ	60,32	63,50	59,56	64,04	X	56,96
ОБЕРГФОЛЛЬ	60,17	62,28	X	X	X	62,92
РУИС	61,54	58,46	59,61			
ПАЛАМЕЙКА	X	X	60,14			
ШТАЛЬ	58,48	X	59,71			
ХУССОНГ	54,99	54,47	57,70			

5. **Каролин Шафер (Герм) 6540 (13,12-1,83-14,57-23,99-6,20-47,99-2.16,52)**
6. **Катарина Томпсон (Вбр) 6523 (13,48-1,98-11,68-23,26-6,51-36,36-2.10,47)**
7. **Йоргелис Родригес (Куба) 6481 (13,61-1,86-13,69-24,26-6,25-48,89-2.14,65)**
8. **Дьордь Фаркаш (Венг) 6442 (13,79-1,86-14,39-25,38-6,31-48,07-2.11,76)**

Д.Эзер (Герм) 6401; А.Веттер (Нид) 6394; А.Джиму (Фр) 6383; Б.Нваба (США) 6309; Н.Брурсен (Нид) 6300; К.Рат (Герм) 6270; Э.Агилар (Кол) 6263; К.Кричан (Венг) 6257; К.Уильямс (США) 6221; Х.Кох (США) 6213; Н.Виссер (Нид) 6190; А.Джоунс (Барб) 6173; И.Дадич (Авст) 6155; Э.Клучинова (Чех) 6077; В.Спинола (Бр) 6024; К.Кахова (Чех) 5958; А.Кась-янова (Укр) 5951; А.Феликс (П-Р) 5805; С.Ифантиду (Гр) 5613; А.Федорова (Укр) 5038; У.Осазува (Ниг) 4916. Е.Воронина (Узб), Г.Шадейко (Эст) сошли. ♦



Нафиссату Тиам

Простая двукратная...



Когда в Рио-де-Жанейро заканчивались Олимпийские игры, пришло печальное известие, что 19 августа на 88-м году ушла из жизни первая в истории отечественного спорта олимпийская чемпионка Нина Аполлоновна Пономарева (Ромашкова).

Золотую медаль Олимпийских игр 1952 года в Хельсинки Нина Аполлоновна выиграла в первый же день Игр, когда в сектор для метаний вышли дискоболки. Через четыре года в Мельбурне она стала третьей, а в 1960 году повторила свой золотой финский триумф.

В 2007 году Нина Аполлоновна стала лауреатом национальной премии в области спорта в номинации «Легенда». И когда наш корреспондент брал у нее интервью, его поразило то, что, несмотря на возраст, легенда оказалась на редкость живой, с неподражаемым чувством юмора. Да и вообще ее судьба «тянула» на солидный роман. Причем, не только о спорте, но и об эпохе, в которую ей довелось жить. Дитя «антисоциаль-

ных» элементов (отец — сын церковного регента, мать — дочь кулака), родилась Нина в гулаговском бараке, за Уралом. Потом вместе с семьей оказалась под немцами на оккупированной территории. Короче, хлебнула лиха с малолетства. До 19 лет о спортивных соревнованиях имела самое смутное представление. Однако вон, как все вышло... Давайте вспомним рассказ Нины Аполлоновны о себе и о времени, в котором она жила.

«Легкая атлетика» № 4—5 за 2007 год.

— Какими ветрами вас занесло в спорт?

— Нежданно-негаданно... Работала после окончания техникума в Ессентуках продавцом в кооперативном продмагazine, стояла «на селедке». Ко мне вдруг заглянул друг и начал агитировать за комсомольский кросс. А я была высокая такая, детвора при виде меня всегда кричала: «Теть, достань воробья!». Я даже операцию хотела делать и ходила в госпиталь просить врача, чтобы он меня как-то укоротил, что ли. А тот мне говорит: «Ну, давай. А чего тебе отрезать-то? Ты вначале сама определись». И смех, и грех. Потом все-таки поняла, что существуют определенные пропорции, и я им вполне соответствую... Так вот, затащили меня на кросс. На мне были старая спартаковская майка и напоминающие шаровары сатиновые трусики с резиночками. Когда я вышла в таком прикиде на старт, все свидетели зрелища просто выпали в осадок. Спрашивают у моего тренера Владимира Александровича, из какого нафталина он меня вынул. А после финиша на дистанции 500 м по пересеченной местности отношение ко мне резко переменялось: я пришла третьей со временем 1.37. Там все взялись за голову: результат по тем временам был подходящий. Потом мне дали ядро, я его толкнула на 8, 62. А диском чуть своего тренера не прибила... Благо, он увернулся. Ну, граната — милое дело. Мы же изучали военное дело. Я могла собрать-разобрать автомат с закрытыми глазами. Так что за сорок четыре метра снаряд я легко закинула. С тех пор все и пошло-поехало.

— Рассказывают, что на первом же относительно крупном старте с вами приключился некий казус.

— Шло первенство Ставропольского края. Меня тогда вообще впервые в жизни вывели в свет, до этого я стадионов в глаза не видела. И был у нас в ко-

манде один бегун. При почти двухметровом росте весил он, по моим понятиям, килограммов сорок. Мы его звали Федик и вели под руки, потому что он перекачивался из стороны в сторону даже без ветра. И вот тренер Вадим Александрович говорит вслух: «Что-то Федя совсем плохо идет сегодня, надо его взять на вираже». Человек я очень обязательный, а поняла все в прямом смысле слова: сказано взять Федика — значит, так и надо сделать. Думаю, однако, по беговой дорожке его не догоню, и пускаюсь через футбольное поле по диагонали. Напрямки. Настигаю, хватаю в охапку, несу на руках, а он бьется, кричит: «Нинка, дура, брось, что ты делаешь!!!». Я говорю: «Федик, да мне не тяжело...». Ну и перешагнула с ним через изгородь, отделяющую дорожку от трибун, посадила его. Тут ко мне со всех ног несется наш представитель команды: «Принцесса на горошине! (Это я сильно смягчаю из цензурных соображений.) Ее самолетом сюда доставили. Пешком домой пойдешь! Ты знаешь, что ты сделала?». — «Федика взяла». — «А где ты его взяла, на десяти метрах до финиша?».

— Сильно расстроились?

— Не то слово. Представляете, со Ставрополя до Ессентуков пешком идти. Я в слезы. Тут Федик начал меня успокаивать. «Нинка, ты еще можешь команду выручить». — «Как?» — «А в пятиборье выступи». Я бы тогда и в двадцатиборье выступила, чтобы вернуть команде очки, которые мы по моей милости потеряли. В тот же день меня дозавили. Как правило, многоборье в последние два дня проходит. Выяснилась, что мне надо было прыгать в длину, о чем я никакого решительно понятия не имела. Смотрю, те, кто опычнее, рвут травку и подбрасывают ее в воздух. Спрашиваю: «Что они делают?». «Проверяют силу ветра». Думаю, надо же какие умные. Куда мне до них. Говорю подружкам: «Пойдемте вечером попробуем попрыгать, чтобы совсем уж не опозориться». Пришли. «Какая у тебя толчковая нога?» — спрашивают. — «Обе». Ну, в общем, с горем пополам определили мне толчковую ногу. Попробовала, вроде, до ямы долетаю. На том и успокоилась. На следующий день прихожу выступать. Болельщики мои все сидят на заборчике. Я разбежалась, прыгнула. Вдруг, смотрю, никого нет, все перевернулись с заборчика. Оказывается, объявили результат: 4,72. Тогда это был высокий результат. А больше я и прыгать не стала. Казус, конечно, был на копейку. Мне рассказали в принципе, как его метать. И я, кажется, все сдела-

да правильно. Но не пойму: у всех летела одна палка, у меня — две и еще что-то в руках осталось. Оказалось, копье сломалось пополам — наконечник и хвост полетели в разные стороны, а я держу обмотку. При этом снаряд был один на всех, так соревнования благополучно и закончились. С четырьмя видами программы я выиграла пятиборье. Ну, думаю: «Слава богу, повезут домой, не пешком идти» (смеется). А мне говорят: «Нет, домой ты не поедешь. Сейчас будет тренировочный сбор, потом — в Ростов, на соревнования». Начали меня учить азам легкой атлетики. В Ростове посмотрели на мои результаты и выдали заключение: «Поедешь на ЦС (первенство Центрального Совета спортивного общества — **Прим. В.В.**) в Одессу».

— **Наверное, для любого тренера вы представляли собой настоящую находку?**

— Я пришла в спорт физически развитая так, что будь здоров (усмехается). Когда тренер давал мне задание держать уголок на шведской стенке, он просто включал секундомер и уходил. Могла отжаться сколько угодно раз, по пожарной лестнице запросто поднималась перехватом рук. И все это благодаря физическому труду. Мне оставалось только осваивать технику. Когда я неожиданно для всех, да и для себя тоже, стала олимпийской чемпионкой в Хельсинки, в зарубежной прессе меня прозвали «железной леди» и недоумевали, как это человек всего за три года занятий спортом добился такого успеха. Но они упустили из виду, что я дитя войны. Мужчины и мальчишки уходили на фронт, а мы оставались за них. Нам приходилось делать все — складывать сено в стога, пахать на буренках, молотить цепями хлеб, а потом крутить камни, чтобы смолоть муку, заварить ее и накормить, в первую очередь, младших... Я вот с группой девчат ездил в Чечню на рубку леса. А там чинары, плачущие деревья, они сочатся и пену дают. Тяжеленные! Ну а поскольку я здоровее всех была, то стала напарницей бригадира, и мы с ним на пару таскали эти чинары. Чтобы получить повозку дров для себя, надо было еще две сделать — одну лесничеству, одну — за перевозку. Так что штангой мне не надо было «подкачиваться» — это совершенно точно.

— **Вручение престижной премии «Легенда» стало для вас приятным сюрпризом?**

— Моя душа поет. А делает она это в последнее время нечасто. Но сейчас мне действительно хочется петь, несмотря на то, что я сама уже такая же древняя, как Олимпийские игры... Наконец, в стране нашлись люди, способные оценить по достоинству вклад спортсменов в становление страны. Нас в свое время премиями не баловали, да мы как-то и не стремились к тому, чтобы их получить. Мы были первооткрывателями. 1952 год не так уж далеко отстоял от 1945-го. Не все, ох, не все наши мужчины вернулись домой с полей сражений. Большинство совсем недавно



сменили свои гимнастерки на гражданские костюмы. Мы еще вдоволь не наелись хлеба, и вот здесь нам был дан приказ — выиграть Олимпийские игры... А что это такое, мы даже и не знали. Не с чем было сравнивать. Что мы тогда вообще видели к своим двадцати-тридцати годам?

— **Как вас встретили за «железным занавесом»?**

— Мы тогда были настолько закрыты, что никто о нас ничего толком за границей не знал. Поэтому, когда впервые появились в Финляндии, то нас рассматривали как нечто явившееся откуда-то из поднебесья. Наши опознавательные знаки «СССР» читали, как «ЧЧЧП». А, глядя на знаменитые рекламные таблы фирмы Стокмана, создавалось впечатление, что американцы приехали в Европу получить «свои» медали, упаковать их и отправиться обратно. Потому что почти все виды спорта рекламировали представители Штатов. Американцы, американцы, американцы, а «рашен» были где-то на последней строчке, в самом конце. Надо было практически лечь на землю (с усмешкой), чтобы что-то про нас прочесть.

— **Что собой представляла тогда олимпийская деревня?**

— Наша деревня была чисто символической, в отличие от современных олимпийских деревень, и поселились мы как бы на отшибе, отдельно от всех. Причем приехали чуть ли не в самый последний момент. В местных газетах об этом писали примерно так: «Наконец-то явилась основная группа советских спортсменов. Русские не хотели, чтобы мы узнали правду о них. Но состоялось открытие, после чего в лагере приоткрылся железный занавес...» Ну и свора корреспондентов, разумеется, ринулась в деревню, допытывать нас. Мы жили от 3 до 12 человек в номерах, как в общежитии. Места общего пользования по коридору налево — направо. И вот открываем дверь и вдруг становимся слепые от вспышек фотокамер. В глазах темно, не знаем, как ориентироваться. А на нас сразу накинута с вопросами. Ко мне пристал один, докучливый такой: «Интересно, в чем вы спите?». «Какое ваше дело», — говорю. — «У нас в Европе принято иметь спальное белье». — «Мы тоже имеем». — «А можно посмотреть?». Хотелось ему показать так (показывает все еще крепкий кулак), чтобы он запомнил на всю оставшуюся жизнь... (Смеется).

— Не рискнули показать?

— Побоялась международных последствий. Но очень хотелось! Кстати, потом, когда вернулись к себе, все в номерах оказалось перевернутым. Так они нас изучали, как насекомых... Но надо отдать должное некоторым журналистам, от которых мы даже удостоились в некотором роде комплиментов. Потому что, подсмотрев кое-что в местах нашего проживания, они написали: «Советские спортсмены носят королевское нижнее белье». А получилось это так: в Финляндии была выставка трикотажных изделий, там наша ленинградская фирма (у нас ее звали еще «Смерть мужьям») представляла свою продукцию. А фабрика, оказывается, выпускала изумительный трикотаж. В единичном, правда, образце — специально для выставки. И в последний день экспозиции нам дали возможность пойти туда и кое-что приобрести для себя. Ну, да это все мелочи жизни.

— А как вас воспринимали на западе?

— В их воображении советские мужчины должны быть обязательно в косоворотках, подвязанных поясом, с курительными трубками, в телогрейках и в сапогах, из-за голенищ которых торчат огромные деревянные ложки. Наверное, из-за ложек все пишущая рать захотела посетить нашу столовую. И первое, что они увидели, заставило их обомлеть: столы у нас были покрыты скатертями из льна, который на западе во все времена считался высшим шиком. Стали недоверчиво расспрашивать: «А дома у вас как?». «Поразному», — отвечаем. — Если плов, то едим только руками — это национальное блюдо». Отшучивались, как могли, и в результате преодолели барьер отчуждения. Потом все пошло, как по маслу. Те 20 км, которые отделяли нашу деревню от города, десятки людей каждый день преодолевали пешком (автобусы к нам не ходили, а машины в личном пользовании тогда были редко у кого).

— В чем вы состязались?

— Когда знаменитый производитель спортивной амуниции Эдди Дафлер подошел ко мне и увидел, что я выступаю в резиновых тапочках, он снял мерку с моей ноги для того, чтобы сделать мне обувь специально. Они уже тогда разработали униформу для каждого вида спорта. У нас же была одна форма на все случаи жизни: шерстяной костюм с белой каемочкой и простые тапочки. Земля и небо, короче.

— Ваше выступление на Олимпийских играх произвело должный фурор?

— Это было землетрясение. От меня же ничего такого никто не ожидал. Я ехала в Хельсинки третьим номером. Мой лучший результат был гораздо слабее, чем у Нины Думбадзе и Лизы Багрянцевой. Думбадзе, рекордсменку мира, узнавали даже на улицах. Я же жутко волновалась. Еще бы, метание диска было первым видом соревнований, который разыгрывался на Играх. Утром — квалификационные старты, а вечером — финальные. И вот, когда мы вдвоем выиграли все

медали, то пресса написала: «Кто бы мог подумать, что эти девицы полностью оккупируют олимпийский пьедестал». Значит, за нас не радовались, а как бы наоборот. Но мы остались довольны такой оккупацией.

— В какой обстановке проходили соревнования?

— Немецкие туристы заполонили все ближайшие к сектору для метания сиденья, чтобы власть поболеть за своих атлетов, которые были очень сильны. Едва мы входили в круг, они поднимали такой шум, что невольно опускались руки. А когда Марианна Вернер удачно метнула снаряд, трибуны едва не обрушились от восторга. Немка же потом долго расхаживала туда-сюда, махала зрителям ручкой. В общем, вела себя как королева. У нас болельщиков просто не оказалось. Только радиокомментаторы — Синявский и Озеров. Обидно стало. Я разозлилась и зашвырнула диск на 51 метр и 42 сантиметра — новый олимпийский рекорд. Все были в шоке. Потому что даже у Багрянцевой, шедшей на втором месте, результат оказался почти на пять метров хуже.

— Чем вас еще наградили за историческую победу, помимо золотых медалей?

— Нам прямо там же, в Хельсинки, присвоили звание заслуженных мастеров спорта СССР. Тем дело и ограничилось. Никаких премий, орденов, «Лексусов»... Думаю, наш дебют на Олимпийских играх был оценен всем миром, кроме нашего правительства. В «Правде» дали короткую заметку, что спортивная общественность встретила вернувшуюся с Игр советскую делегацию. Мы так и остались у себя дома не слишком известными. А ведь набрали одинаковое количество очков — 494 — с американцами, которые накануне Игр были безоговорочными фаворитами (22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей собрали на круг отечественные спортсмены — *Прим. В.В.*). И вдруг это достижение оказалось абсолютно не уважненным.

— В чем тут причины, как думаете?

— Олимпиаду посчитали неудачной, потому что наши футболисты проиграли в финале югославам. А с Югославией у нас в то время были плохие отношения. Броз Тито тогда больше смотрел на запад. После Игр в одном журнале крупным шрифтом напечатали его слова: «Первую победу над Красной армией я одержал в футболе». Когда мы вернулись из Финляндии, Иосиф Виссарионович сказал: «У меня нет такой команды». И ее разогнали, хотя это была все-таки сборная страны, а не ЦДКА.

— Но ведь большинство остальных спортсменов оказались на высоте, достойно защитили честь родного флага.

— Ну и что? А в стране был траур. Футбол же у нас — государственный вид спорта, все остальное не имело тогда значения.

— Однако на вас и в дальнейшем регалии не сыпались как из рога изобилия. Почему?

— Так я же не была членом коммунистической партии. А все награды получали в основном коммунисты. Нас, беспартийных олимпийцев, даже в Большой советской энциклопедии не значилось. Грех о своем прошлом плохо говорить, но меня, когда в Москве проводились Олимпийские игры, не пригласили даже в качестве их гостей, а вы говорите регалии...

— Чем занимались по завершению своей славной спортивной карьеры? Как здоровье сегодня?

— Проработала 33 года в школе Олимпийского резерва. Вплоть до пенсии. Потом решила вспомнить молодость и приняла участие в Олимпийских играх, только ветеранских. Они проводились в Брисбене (Австралия), и я выиграла там две золотые медали — в ядре и диске. Теперь собираюсь участвовать в Паралимпиаде (*смеется*). Правда, я инвалид не по спорту, а по строителству. Не в свои сани села. Фронтон дома красила и так увлеклась, что не заметила, как кончилась моя опора. Ну и вниз со второго этажа слетела. Но ничего... У меня просто поломана нога. Лечили, черти, неправильно.

— Примерить венок, который вручают во время премии «Слава», до начала торжественной церемонии не удалось, как это сделала два года назад знаменитая конькобежка Лидия Скобликова?

— Где я могла это сделать? Я только венок из одуванчиков могла примерить. К тому же Скобликова — пятикратная олимпийская чемпионка, а я простая двукратная (*улыбается*)... ♦

Виктор ВАСИЛЬЕВ

Пономарева (Ромашкова)

Нина Аполлоновна

27 апреля 1929 – 19 августа 2016

Заслуженный мастер спорта СССР. Основная спортивная специализация — метание диска. Первая олимпийская чемпионка в истории советского спорта (1952 г., Хельсинки). На Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне завоевала бронзовую награду, а на Играх в Риме (1960 г.) — снова золотую. Чемпионка Европы (1954 г.). Восемикратная чемпионка СССР. Рекордсменка мира (диск, 1952 г.) и многократная рекордсменка страны (в том числе, в «шведской эстафете», 1949 г.). Неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр среди ветеранов. Тренер — Дмитрий Петрович Марков. С 1948 г. выступала за «Спартак» города Ставрополя, с 1949-го — за Вооруженные Силы (Москва). Окончила Московский областной педагогический институт. Награждена орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета».

Подписка-2017. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

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

Реквизиты редакции:

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

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2017 г.». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

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

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

Адрес редакции:

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

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

E-mail: l.atletika@mail.ru

Извещение



ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

(наименование получателя платежа)
7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 (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 БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5 (наименование банка получателя платежа)

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

за подписку на 1-е полугодие 2017 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 БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5 (наименование банка получателя платежа)

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

за подписку на 1-е полугодие 2017 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

Мастер-классы продолжают!

Обзор весенне-летнего сезона проекта

Благодаря совместному проекту Всероссийской федерации легкой атлетики и фонда Coca-Cola все больше и больше детей по всей России знакомятся с «королевой спорта».

В **Казани** на всероссийских соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» мастер-класс провела восьмикратная чемпионка мира, призер Олимпийских игр **Наталья Назарова**.



— Было очень волнительно, потому что я впервые работала с таким количеством детей. Они заняли всю прямую! Мы провели эстафету, поиграли в «веселые старты», — в общем, мне кажется, всем понравилось. Я люблю подобные мероприятия за искренность. Дети не умеют притворяться, если им что-то по душе — это сразу видно по глазам.

— Увидели в числе участников соревнований будущих звезд легкой атлетики?

— Это школьные соревнования, не все дети занимаются легкой атлетикой. Но тех, кто тренируется, видно сразу: они более техничные, координированные. В барьерной эстафете бросилось в глаза, что некоторые дети по технике преодолевают препятствия абсолютно правильно. Я заметила множество детей, кто мог бы дальше всерьез сконцентрироваться на нашем виде спорта.

В **Москве** 6 апреля в преддверии детских соревнований по программе ИААФ «Детская легкая атлетика» мастер-класс для участников соревнований провела неоднократный призер Олимпийских игр **Олеся Зыкина**. Она показала ребятам как правильно выполнять упражнения на растяжку, пристальное внимание уделила выполнению специальных беговых упражнений.

После мастер-класса были проведены командные соревнования по адаптированному легкоатлетическому многоборью (барьерная эстафета, метание снаряда «Вортекс», прыжок в длину с небольшого разбега и способом «лягушка», а также встречная эстафета).

В начале мая сразу два мастер-класса провел бронзовый призер чемпионата мира, участник Олимпийских игр в Сиднее по спортивной ходьбе **Николай Матюхин**. В поселении **Вороновское** города Москвы 3 мая в рамках традиционных соревнований по спортивной ходьбе «Вороновская миля-2016» — турнира, объединяющего в себя состязания как профессиональных спортсменов, так и детей, делающих первые шаги в мир большого спорта, Николай провел специальную «разминку ходока», во время которой детям было предложено выполнить ряд специальных упражнений, а также ответил на многочисленные вопросы юных спортсменов о технике спортивной ходьбы и методике тренировки в этой дисциплине. В День по-

Вороновское



беды состоялся второй мастер-класс — в Подольске в рамках второго этапа гран-при России по спортивной ходьбе. Ребята выполнили специальные упражнения скорохода и затем отправились покорять первую в своей жизни дистанцию.

В **Липецке** мастер-класс 6 мая провела заслуженный мастер спорта России, финалистка Олимпийских игр в Сиднее, чемпионка Игр доброй воли, победительница Кубка Европы, член президиума ВФЛА **Наталья Рощупкина**. Участникам областного командного фестиваля «Шиповка юных» было предложено выполнить серию общеразвивающих и специализированных упражнений. Недаром Наталья специализировалась в многоборье — каждый из молодых спортсменов увидел что-то новое для себя. После мастер-класса ребята получили возможность задать интересующие их вопросы и поучаствовать в фотосессии.

14 мая в известном своими легкоатлетическими традициями городе **Прохладный** Кабардино-Балкарской Республики действующая чемпионка мира в прыжке в высоту **Мария Кучина** провела мастер-класс для участников детских соревнований.

— Перед турниром я предложила ребятам небольшую разминку, — рассказала сама Мария Кучина в интервью Rusathletics.com. — Мы достаточно бодро размялись, я пожелала всем успехов и новых рекордов. Естественно, не обошлось без фотографий и автографов на память. После чего спортсмены 1999—2000 годов рождения приняли участие в первом в истории открытом первенстве СДЮСШОР по легкой атлетике на



призы Марии Кучиной, а я перешла в разряд зрителей (*смеется*). В соревнованиях приняли участие около 250 молодых спортсменов из Минеральных Вод, Цхинвала, Владикавказа, Майского, Георгиевска, Новопавловска, Прохладненского р-на, ст. Курская. Мне кажется, что турнир прошел на высоком уровне, все получили удовольствие и были показаны отличные результаты. В следующем году мы ждем еще больше гостей. Не сомневаюсь, что нам удастся увеличить число участников и задействовать еще больше регионов.

Бронзовый призер чемпионата Европы в тройном прыжке **Алексей Федоров** рассказал о своем дебюте в роли ведущего мастер-класса, организованном 15 мая в **Смоленске**.

— В моем родном Смоленске прошли юношеские соревнования на призы серебряного медалиста Олимпийских игр в Мельбурне и Рима в эстафете 4x100 м Юрия Коновалова. Это традиционный старт, я сам, когда был в подходящем возрасте, принимал в нем участие. А еще интересно, что сейчас со мной в одной группе тренируется внук того самого Коновалова. Так вот, уже второй раз в рамках этих соревнований проходит детский мастер-класс. В этом году его доверили провести мне.

— Как ощущения?

— Мне очень понравилось, и главное, детям вроде бы тоже. Участников было очень много (350 человек). Я проводил предсоревновательную разминку. Удалось всех неплохо размять и в соревнованиях потом никто не травмировался. Я старался сделать так, чтобы ребятам было интересно. Общался свободно, шутил, и сам получил настоящее удовольствие. Хотя порой было непросто — дети все-таки очень разного возраста. Получил благодарность и от тренеров.

Уже традиционно на «Фестивале легкой атлетики» в подмосковном **Жуковском** мастер-класс для детей проводит четырехкратная чемпионка мира в эстафете 4x400 м **Татьяна Чебыкина**.

— Мастер-класс удался: с погодой повезло, выглянуло солнышко, и ребята остались довольны. Участвовали человек 80 детишек, а понаблюдать за мастер-классом мы пригласили не только родителей, но и учителей физкультуры из соседних школ. После мастер-класса ребятам предстояло пробежать дистанцию 300 метров. Бежали прямо в футболках Coca-Cola, смотрелось очень эффектно!

— Из чего состоял сам мастер-класс?

— Времени было не очень много, но мы успели сделать разминку, какие-то беговые упражнения. Забавным моментом стало появление самого юного участника — 2011 года рождения, который пришел вместе со старшим братом. Он так хотел бежать со всеми 300 метров, кричал: «А я, а я, я тоже побегу!», что пришлось его запустить на дистанцию. С такой упертостью в пять лет парень точно станет олимпийским чемпионом!

Уже через несколько дней также в Жуковском прошел следующий мастер-класс. На этот раз — в рамках мероприятий по проведению всероссийских соревнований по легкой атлетике «Мемориал Знаменских». Ведущим выступил заслужен-



ный мастер спорта, чемпион Европы в помещении в беге на 800 м **Дмитрий Богданов**. Из-за сильного дождя мероприятие перенесли в манеж, но это не помешало Дмитрию показать ребятам правильную разминку и ряд общеразвивающих упражнений.

Второй год подряд мастер-классы организуются в **Каменск-Уральском**. На этот раз в рамках первенства Свердловской области по легкой атлетике среди юношей и девушек младшего возраста мастер-класс для 300 детей провели участники Олимпийских игр в Афинах, бронзовый призер чемпионата Европы среди юниоров 2001 года **Михаил Липский** вместе с **Полиной Дериглазовой** и **Екатериной Вахрушевой**.

Детей разделили на три группы, для каждой из которых ведущие провели показательную разминку со специальными упражнениями, необходимыми для успешной подготовки мышц к различным видам легкой атлетики.

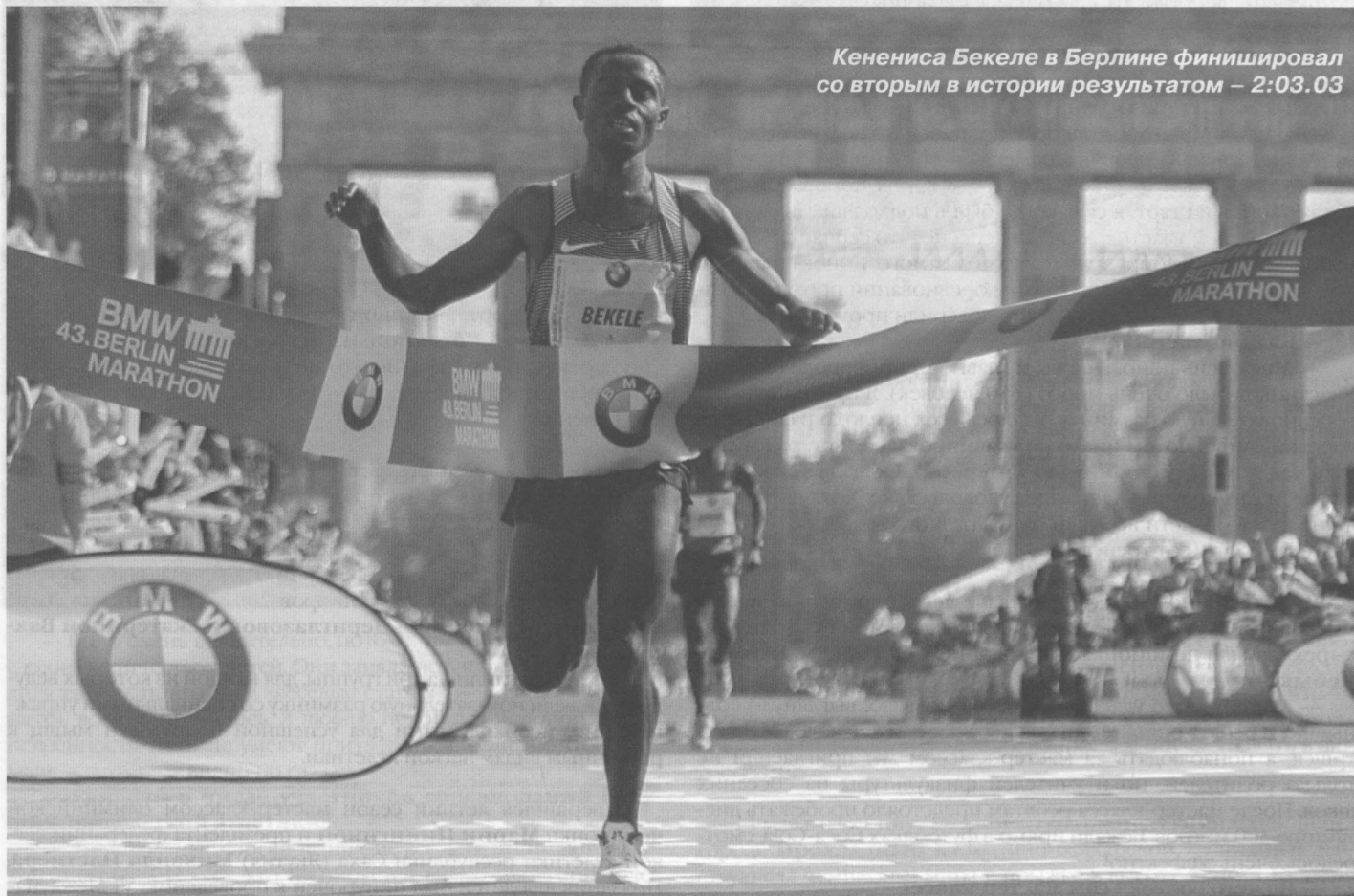
Завершился летний сезон мастер-классом олимпийской чемпионки **Марии Пинигиной** и президента федерации легкой атлетики республики Саха (Якутия) **Михаила Плетнера**. Праздник для детей был приурочен к проведению VI Международных спортивных игр «Дети Азии», с большим успехом прошедшими в республике Саха (Якутия). Ребятам предложили выполнить комплекс специальных упражнений легкоатлета, необходимых для тщательной разминки перед соревнованиями.

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). ♦



Кто лучший марафонец?

Кенениса Бекеле в Берлине финишировал со вторым в истории результатом — 2:03.03



Один из сильнейших стайеров мира кениец Элиуд Кипчоге, чемпион мира-2003, серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр 2008 и 2004 в беге на 5000 м, успешно переквалифицировался в марафонца.

В своем первом марафоне в Гамбурге в апреле 2013 года он победил с результатом 2:05.30, а осенью сбросил более минуты в Берлине — 2:04.05, но занял второе место после Уилсона Кипсанге, установившего мировой рекорд 2:03.23. И это стало единственным поражением Кипчоге на марафонской дистанции. Затем последовали победы в 2014 году в Роттердаме — 2:05.00, Чикаго — 2:04.11, в 2015-м — в Лондоне — 2:04.42 и Берлине — 2:04.00, в 2016-м — снова в апреле в Лондоне — 2:03.05 (в восьми секундах от мирового рекорда).

И, наконец, уверенная победа в Рио-де-Жанейро в

олимпийском марафоне — 2:08.44 в непростых погодных условиях (дождь на старте и +24 градуса и 77% влажности, и +25 и 71% уже без дождя на финише). Вторую половину дистанции он пробежал значительно быстрее первой — 1:05.55 и 1:02.49, что было недоступно никому.

Более минуты ему проиграл эфиоп Фейиса Лилеса — 2:09.54. Бронзу с личным рекордом 2:10.05 завоевал новичок в марафоне американец Гален Рапп (США) — 2:10.05. Его дебют состоялся в феврале, когда он выиграл американский отбор (2:11.13). 4 года назад в Лондоне он добился олимпийского серебра в беге на 10 000 м.

Кипчоге прибавил в скорости после 30 км, пробежав очередные 5 км за 14.25, после чего Лилеса и Рапп резко сдали. И если Кипчоге на следующих 5 км показал 14.44, то соперники только 15.19 и

15.31 соответственно, а последние 2195 м у них 6.20, 6.54, 6.53.

Победой на Олимпийских играх Кипчоге доказал, что он лучший из лучших. Три года без поражений на самых крупных марафонах мира, входящих в серию «World Majors», побеждая всех сильнейших соперников.

Удивительная стабильность результатов, средний результат всех марафонов, не считая олимпийского, — 2:04.28, личный рекорд 2:03.05 всего немного уступает мировому рекорду 2:02.57 кенийца Денниса Киметто.

Но 25 сентября в Берлине проявился человек, который мог бы и может поспорить с Кипчоге за лидерство. Это давний соперник Кипчоге — рекордсмен мира в беге на 5000 и 10 000 м эфиопский стайер Кенениса Бекеле, показавший второй результат в истории — 2:03.03.

Они соперничают с 2003 года, и счет поединков на всех дистанциях — 16:7 в пользу Бекеле, но в марафоне пока 2:0 в пользу Кипчоге.

Бекеле впервые пробежал марафон в 2014 году, победив в апреле в Париже — 2:05.04, но в отсутствие сильнейших марафонцев мира. Осенью того же года он финишировал четвертым в Чикаго — 2:05.51, в 2015-м сошел в Дубаи. Вновь на старт марафона, после операции на ахилловом сухожилии, он вышел только в апреле 2016 года в Лондоне. Но также не выдержал конкуренции с Элиудом Кипчоге и Уилсоном Кипсангом и занял третье место — 2:06.36, сильно сбавив в конце дистанции.

И вот, наконец, в Берлине он одержал убедительную победу — 2:03.03, остановив секундомер в шести секундах от мирового рекорда, но улучшив рекорд Эфиопии легендарного Хайле Гебреселаси —

2:03.59, тогда, в 2008 году, мирового рекорда.

Темп бега в Берлине был очень высок, первые 5 км — 14.20, половина дистанции 1:01.11. Экс-рекордсмен мира Уилсон Кипсанг разорвал группу незадолго перед 30 км, которые Кипсанг и Бекеле уже вдвоем пробежали за 1:27.26 в 13 секунд от мирового рекорда на этой дистанции. Кипсанг пытался убежать от соперника и дважды создавал разрыв до 50 м, но Бекеле все-таки подтягивался, а за 1000 м сделал решающий рывок и победил. Последние 2195 м у Бекеле очень быстры — 6.09. А 195 м — 30 с (!).

Кипсанг также улучшил личный рекорд — 2:03.13, на 10 секунд быстрее своего прежнего мирового рекорда.

Тренеры сборной Эфиопии не верили в потенциал Бекеле после его третьего места в Лондоне и не взяли его в Рио-де-Жанейро. На следующей Олимпиаде 2020 года Бекеле будет 38 лет, что, по словам менеджера спортсмена Йоса Херменса, не является критическим возрастом для марафона.

Встретятся ли и когда Бекеле и Кипчогге — пока не известно, но уже известно, что Бекеле настраивается бежать марафон в будущем году на чемпионате мира в Лондоне. ♦

Сравнение графиков бега Бекеле и мирового рекордсмена Киметто

Км	1 км	5 км	Бекеле	Киметто	Разница
1	2.41		2.41	2.55	-0.14
2	2.57		5.38	5.50	-0.12
3	2.54		8.32	8.44	-0.12
4	2.52		11.24	11.39	-0.15
5	2.55	14.19	14.19	14.34	-0.15
6	2.57		17.16	17.29	-0.13
7	2.57		20.13	20.24	-0.11
8	2.55		23.08	23.19	-0.11
9	2.54		26.02	26.13	-0.11
10	2.57	14.40	28.59	29.08	-0.09
11	2.54		31.53	32.03	-0.10
12	3.02		34.55	34.58	-0.03
13	2.59		37.54	37.53	+0.01
14	2.55		40.49	40.48	+0.01
15	2.47	14.37	43.36	43.42	-0.06
16	2.54		46.30	46.37	-0.07
17	2.52		49.22	49.32	-0.10
18	2.52		52.14	52.27	-0.13
19	2.54		55.08	55.22	-0.14
20	2.52	14.24	58.00	58.17	-0.17
21	2.53		1:00.53	1:01.11	-0.18
1/2			1:01.11	1:01.29	-0.19
22	2.58		1:03.51	1:04.06	-0.15
23	2.58		1:06.49	1:07.01	-0.12
24	3.00		1:09.49	1:09.56	-0.07
25	2.57	14.46	1:12.46	1:12.51	-0.05
26	2.58		1:15.44	1:15.46	-0.02
27	3.00		1:18.44	1:18.40	+0.04
28	2.59		1:21.43	1:21.35	+0.08
29	2.53		1:24.36	1:24.30	+0.06
30	2.49	14.39	1:27.25	1:27.25	=0.00
31	2.55		1:30.20	1:30.20	=0.00
32	2.55		1:33.15	1:33.15	=0.10
33	2.53		1:36.08	1:36.09	-0.01
34	2.54		1:39.02	1:39.04	-0.02
35	2.53	14.30	1:41.55	1:41.59	-0.04
36	3.01		1:44.56	1:44.54	+0.02
37	2.58		1:47.54	1:47.49	+0.05
38	2.59		1:50.53	1:50.44	+0.09
39	2.59		1:53.52	1:53.38	+0.14
40	3.02	14.59	1:56.54	1:56.33	+0.21
41	2.51		1:59.45	1:59.28	+0.17
42	2.48		2:02.33	2:02.23	+0.10
42.195	0.30	6.09	2:03.03	2:02.57	+0.06

Примечание: Кипсанг ускорился на 30-м километре (2.49) сделав отрыв от Бекеле, а второй отрыв произошел на 34-м километре. Бекеле догнал соперника на 38-м километре.

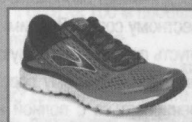


Мировой рекордсмен Деннис Киметто — 2:02:57

www.RUNNERCENTER.ru Центр беговой экипировки



Brooks TRANSCEND 3 — самые технологичные кроссовки бренда в категории обуви с поддержкой стопы (Support). Подошва динамически адаптируется к каждому шагу благодаря промежуточной подошве, изготовленной из материала Super DNA, и технологии равномерного зонального распределения веса тела на опору IDEAL PRESSURE ZONES. Направляющие рельсы GUIDE RAILS оптимизируют положение стопы и плавно переводят движение в естественную траекторию. Этому способствует и закругленная усиленная пятка, которая обеспечивает лучшее выравнивание и сводит к минимуму ударную нагрузку на суставы. Верх выполнен из лазерной сетки с максимальной вентиляцией и влагоотведением. Плюшевая окантовка внутренней части стопы добавит комфорт и незабываемые ощущения в беге!



Brooks GHOST 9 — кроссовки для бегунов с нейтральной пронацией. Бесшовная конструкция сетки верха облегчает кроссовки и сводит к минимуму возможность появления мозолей. Подошва с системой BioMoGo DNA обеспечивает адаптивную упругую амортизацию и плавный переход в беге на переднюю часть стопы. OMEGA FLEX канавки добавляют гибкость подошвы и равномерно распределяют давления на опору. По версии портала Runners WORLD кроссовки GHOST 9 стали лучшими в категории «Лучшая покупка 2016 года» (Best Buy).



Brooks LAUNCH 3 — облегченные кроссовки, полумарафонки. По всей длине подошвы амортизирующий материал DNA, который динамически адаптируется к скорости бега, сохраняя упругость подошвы и возвращает энергию. В средней части сегментированная зона CRASH PAD создает быстрый переход на переднюю часть стопы. Швы соединены по бесшовной технологии 3D FIT PRINT для максимального комфорта и снижения веса обуви. В передней части стопы внешняя резина толще, что увеличивает срок использования модели. Кроссовки легкие и «отзывчивые», с хорошей амортизацией, позволяют проводить как ежедневные тренировки в быстром и умеренном темпе, так и соревноваться в них.

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

Юбилейный в Чебоксарах

Юрий ЧИРКОВ

Несомненно, XXV чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов займет особое место в истории отечественной ветеранской легкой атлетики. Юбилейный чемпионат в Чебоксарах состоялся в разгар санкций ИААФ против российских легкоатлетов. Отстранение наших ветеранов от международных стартов, безусловно, стало для нас полной неожиданностью. Но какого-либо уныния или разочарования у спортсменов не было.

Незаслуженные санкции привели к обратному результату — ветераны мобилизовались. В столицу Чувашии прибыли 555 атлетов из 58 регионов России. Это рекордные цифры для последней четверти века. И среди них 11 заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, свыше 50 мастеров спорта, 62 чемпиона мира и Европы среди ветеранов. На чемпионате установлен один рекорд мира и 30 рекордов России.

Вопреки совету Высоцкого

На вопрос «Кто такой Бичугув?», я недоуменно пожал плечами: «Впервые вижу этого спортсмена». Но, судя по тому, как мощный, атлетически сложенный спортсмен устанавливал колодки и выполнял пробные старты, видно было, что к бегу готовился настоящий мастер. Им оказался один из лидеров челябинской команды мастер спорта Павел Бичигув. Его личный рекорд на 100 м — 10,64. В недавнем прошлом он был бронзовым призером чемпионата России в эстафете 4х100 м.

Ни в забеге, ни в финале никто так и не сумел бросить перчатку дебютанту. Павел с большим преимуществом выиграл бег на 100 м — 11,14 и на 200 м — 22,87, и понятно, что эти результаты далеки от его истинных возможностей.

Успешным оказался дебют в группе 40–44 Павла Бубнова из Самары. Он уверенно выиграл бег на 100 м — 11,60. Павел третий год подряд становится чемпионом России в коротком спринте. В этой группе долгое время лидером был бегун из Свердловска Александр Перевалов. Но в Чебоксарах северянин солировал уже в группе 45–49: 100 м — 12,02 и 200 м — 24,51.

С большим интересом ожидалось выступление Анатолия Балобанова (60–64). Мастер спорта из Кирова выступает в летних чемпионатах страны с 2010 года. За этот период он стал в спринте 11-кратным чемпионом России, сделав пять золотых дублей. В столице Чувашии он

ограничился только бегом на 100 м (12,94), надеясь на успех в прыжковом секторе. Анатолий — уникальный спортсмен. На основе творческого изучения различных методов тренировок он разработал собственную систему многолетней подготовки спортсменов старшего возраста с учетом последних достижений в области физиологии, биологии, психологии. Ее высокую эффективность он доказывает каждым своим стартом.

Старожил чемпионатов Виктор Мельников (65–69) из небольшого городка Бавлы сумел повторить золотой успех прошлого года. Отметим, что, преодолев 100 м за 14,41 и 200 м за 29,16, он превысил свои достижения годичной давности.

В группе 80–84 двукратный чемпион Европы в спринте Анатолий Зорин без особых хлопот стал лучшим в беге на 100 м и 200 м — 16,38 и 33,86 соответственно.

Мастер спорта по конькам Рамир Курамышев (75–79), являющийся в этом виде многократным чемпионом и рекордсменом мира среди ветеранов, с недавних пор стал с удовольствием надевать шиповки. В прошлом году на чемпионате страны он завоевал три золотые медали, прибавив к дистанциям 100 и 200 м еще и 400 м, а на Европейских играх в Ницце два золота и бронзу. Удивительно, что все это Рамир демонстрирует на финише возрастной группы, когда большинство спортсменов предпочитает экономить силы, следуя известному совету Владимира Высоцкого — «пусть пробуют они, я лучше пережду». Рамир, вопреки этому совету, продолжает тренироваться с полной нагрузкой. В итоге в Чебоксарах: 100 м — 15,46 и 200 м — 31,60.

В беге на 400 м выделим победу Алексея Рахманского (50–54) из Вологды. В непростых погодных условиях атлет показал отличное время 54,04

Скорость спорт с выносливостью

Вначале несколько цифр. На старт бега на 800 м в Чебоксарах вышло 90 спортсменов (!). Год назад в Челябинске их было 56. Лишь два бегуна сумели повторить золотой успех прошлого года — Сергей Кушнарев (40–44) из Иркутска и Вадим Анкудинов (55–59) из Екатеринбурга. Чтобы победить в Чебоксарах Сергею пришлось пробежать на 4 секунды быстрее, чем год назад — за 2.03,72. Вадиму же потребовалось проявить все свое тактическое мастерство, чтобы отбить настойчивые атаки Дмитрия Бойцова из Малой Вишеры. Победное время уральского средневика 2.17,33, Дмитрий проиграл ему чуть более секунды.

Борьбу за золото в группе 50–54 вел Алексей Рахманский и Ренат Авзелетдинов из Ногинска. Вечный спор бегунов на два круга — что важнее скорость или выносливость? Увы, спортсмены стартовали в разных забегах и были вынуждены вести заочную дуэль. В итоге первое место (2.10,86) занял спортсмен из Подмосковья, сумевший в заочной борьбе опередить Алексея на 0,18.

Обладателями лучших результатов на 800 м стал дуэт средневики из тольяттинского клуба «Лада» в составе Евгения Стаканова и Игоря Трегубова (35–39). Лишь на финише Евгению удалось опередить своего товарища по команде — 2.01,20 против 2.01,95. Евгений одержал уверенную победу и в беге на 1500 м — 4.05,98.

Отметим успех Бориса Роганова (65–69). После победы на чемпионате мира в Сакраменто в 2011 году москвич получил травму, и результаты пошли на убыль. Все, что попадал в такую ситуацию, знают, как непросто выйти из этого положения и вернуться в лидеры. В Чебоксарах Борис стал двукратным чемпионом страны: на 800 м — 2.34,75 и 1500 м — 5.23,63.

В старших возрастных группах наблюдалось острое противостояние челябинца Геннадия Смирнова с Юрием Савенковым из Барнаула. Юрий Ильич относится к тому поколению ветеранов, которые много сделали для формирования победных традиций на международной арене. В Чебоксарах он был самым старшим в группе 75–79. Несмотря на это, он до последнего метра отчаянно сражался с челябинцем за золото, уступив ему всего 0,01. Результат победителя 3.03,81.

Владимир Малых (70–74) из Кунгура одержал победы в беге на 800 м — 2.58,34 и 1500 м — 6.01,14, пополнив богатую спортивную коллекцию домашнего музея двумя золотыми медалями. Порадовал и старейшина чемпионата Николай Михайлов. Прославленный ветеран труда из Тольятти третий год подряд добивается удивительного достижения — становится трехкратным чемпионом России. В Чебоксарах он победил на дистанциях 200, 400 и 800 м. В свои 87 лет Николай Иванович удивляет окружающих своей энергией и оптимизмом.

Испытание грозой

72 спортсмена стартовали в беге на 5000 м. В прошлом году на этой дистанции произошла полная смена чемпионов. В Чебоксарах чемпионская «чехарда» продолжилась. Победители сменились в девяти возрастных группах. Прошлогод-

ний успех удалось повторить только Николаю Иванову (55–59) из Чебоксар. Отмечу, что большинство новых чемпионов сумели превзойти достижения победителей прошлого года.

Лучшие результаты в беге на 5000 м с учетом возрастного коэффициента показали Леонид Тихонов (60–64) из Санкт-Петербурга (17.54,35) и Александр Васильев (45–49) из Чебоксар (15.50,27).

Среди победителей много новых имен. Познакомимся с одним из них. 40-летний бегун из Костромы Александр Буриков одержал убедительные победы в беге на 1500 м — 4.11,20 и 5000 м — 16.07,16. Кроме того, атлет завоевал серебро на дистанции 800 м — 2.05,29. Впервые Александр появился на всероссийской арене на зимнем чемпионате страны в Смоленске, где сразу стал чемпионом России в беге на 3000 м — 9.18,07. Опытный тренер Александр Николаевич Дружков с удовольствием рассказывает о своем ученике. Трудолюбивый, целеустремленный, мотивированный на достижение высоких результатов, Александр в последнее время заметно прогрессирует. В молодости он много бегал в удовольствие, добрался до первого разряда, но затем спорт ушел на второй план. Вспомнить о нем через много лет заставил сын, спортивные успехи которого в горном беге разбудили у Александра желание вновь вернуться на дорожку. Несмотря на нелегкую работу сварщиком, он возобновил регулярные тренировки и вскоре стал сильнейшим бегуном района, области, а теперь и России. Тренируется круглый год, профессионально, вдумчиво. Зимой в Костроме нет условий для полноценных тренировок, поэтому приходится пользоваться услугами манежа в Ярославле, а это 80 км в одну сторону. У Александра большой потенциал. На ставник уверен, что он еще не раз порадуется земляком своими победами.

Во время бега на 10 000 м на город надвинулся мощный грозовой фронт и потоки воды обрушились на стадион. Во всех секторах судьи были вынуждены прервать соревнования и увести спортсменов под тенты. И только стайеры, презрев превратности стихии, продолжали свой путь к финишу. К счастью, летняя гроза оказалась недолгой, и чемпионат быстро вошел в рабочий ритм. И вновь в абсолютном зачете сильнейшим оказался Леонид Тихонов. Показав в экстремальных условиях 37.14,22, он доказал, что разгул стихии не помеха. Лучший результат дня у Евгения Лаптева (40–44) из Кургана — 35.00,71.

В спортивной ходьбе обошлось без сюрпризов. На старт вышли практически

все сильнейшие скороходы страны. Шесть спортсменов — Андрей Пупышев (Ижевск), Михаил Спиригин (Пенза), Сергей Лыжин (Архангельск), Виктор Семенов (Чебоксары), москвичи Александр Сартаков и Владимир Карлов стали двукратными чемпионами России. Трехкратный чемпион мира Сергей Систеров (55–59) в ходьбе на 5000 м показал 24.08,58. Улучшить этот результат удалось только одному спортсмену — 44-летнему мастеру спорта Андрею Пупышеву — 23.52,89.

В барьерном беге очередной победный дубль сделал Валерий Давыдов. Красноярский спортсмен был безупречен на дистанции 100 м с/б — 16,39. Эти секунды принесли сибиряку звание абсолютного победителя чемпионата России. С большим преимуществом Валерий выиграл и бег на 300 м с/б — 48,14. Несомненно, спортсмен переживает один из пиков своей блестящей спортивной карьеры.

Атака на рекорды Сауляка

Москвич Святослав Сауляк уже оставил яркий след в истории ветеранского спорта России. Но многократный чемпион мира, Европы и России в прыжках и спринте еще не сказал своего последнего слова, хотя его спортивные достижения за четверть века не могут не вызывать восхищения. Он рекордсмен России в прыжке в длину в четырех возрастных группах (!). Не одно поколение прыгунов России пыталось превзойти достижения Святослава, но все попытки были безуспешны. В Чебоксарах случилось невероятное — сразу два были покорены.

В группе 40–44 автором стал мастер спорта из Самары Павел Бубнов, который больше известен как спринтер. Но накануне старта он в разговоре обмолвился, что много работал над разбегом и готов к далеким прыжкам. И уже в первой попытке он улетает на 6,75 — это новый рекорд России. Препрежнее достижение Сауляка улучшено на 1 см...

Вторая вершина Сауляка покорилась Анатолию Бабобанову. В 2010 году он сенсационно выиграл чемпионат Европы в длине с результатом 5,92. С тех пор Анатолий не раз пытался добиться успеха в прыжковом секторе, но на летних чемпионатах страны лучшим достижением стала лишь бронза в прошлом году. В Чебоксарах, видимо, сошлись все звезды. Анатолий с каждой попыткой прыгал все дальше и в пятой приземлился на рекордную отметку 5,56.

В секторе для прыжков в длину было показано немало хороших результатов. Игорю Рыжову из Владикавказа (45–49) прыжок на 5,80 позволил вернуть себе звание чемпиона страны. Впервые стал чемпионом России Владимир Пузырев (50–54, Одинцово) — 5,48. Прыгнув на 4,87, свою третью золотую медаль на чемпионате завоевал Валерий Давыдов.

Мощный грозовой фронт не позволил прыгунам тройным старших возрастов реализовать свой потенциал. Тем не

мее, Иван Вьюжанин (80–84) успел во второй попытке установить новый рекорд России 6,69. Сибиряк улучшил свое прошлогоднее достижение на 15 см.

Непогода сказалась и на результатах высотников. Самую высокую планку преодолел чемпион Европы-2014 москвич Игорь Сухарев (40–44) — 1,87.

Абсолютным победителем у высотников стал чемпион мира из Ханты-Мансийского АО Виталий Романович (50–54) — 1,81.

У шестовиков в абсолютном зачете победил Алексей Пузаков (55–59) — 3,40.

Богатырские разборки

Метания пользуются у ветеранов огромной популярностью. Только в сектор для толкания ядра вышел 51 спортсмен, где великолепно выступили атлеты из Санкт-Петербурга. На высшую ступень пьедестала почета поднялись Сергей Сидоров, Владимир Левушкин, Геннадий Макоев, Александр Абрамов. Серебряными призерами стали Владимир Гордеев и Алексей Светлов. Лучший результат с учетом возрастного коэффициента показал рекордсмен России в группе 70–74 Александр Абрамов — 12,38. Интересная борьба развернулась в группе 60–64, где Александр Черевачский (13,11) встретил неожиданное сопротивление со стороны Тагира Ибрагимова (12,65). Уверенно выступили лидеры команд мастера спорта международного класса Михаил Костин (55–59) из Воронежской области — 12,81 и Александр Сальников (40–44) из Казани — 13,22.

В группе 80–84 очередную победу одержал уникальный метатель из Бийска Николай Гольцов. Число золотых медалей, завоеванных бывшим военным летчиком на чемпионатах России, приближается к сотне (!). Но дело даже не в медалях. Огромное удовлетворение доставляет ему сам факт участия в чемпионатах страны. Несмотря на годы, он продолжает быть в строю активных граждан России. И в этом немалая заслуга спорта.

Эти слова можно сказать и о казанце Лероне Сибгатуллине, занявшем второе место в этой группе. Лерон Ахмадуллин родился и вырос в Актанышском районе. Много лет назад он связал свою судьбу с ветеранским спортом. Был чемпионом мира, многократным чемпионом России и Татарстана. Является автором книг о спорте. Недавно земляки и местные власти района в знак глубокого уважения и признания спортивных заслуг заслуженного ветерана спорта торжественно открыли мемориальную доску.

В метании диска высоким мастерством блеснул чемпион мира из Димитровграда Виктор Пришивалко. Его дебют в группе 60–64 оказался удачным — 49,10 — новый рекорд России.

С особым интересом ожидалось выступление дагестанского богатыря Магомеда Магомедова (65–69). Многим запомнилось его сенсационное выступле-

ние на чемпионате страны в Челябинске, где он, метая диск с места, выиграл звание чемпиона России. Год спустя ничего не изменилось, разве что теперь главный соперник — один из лучших многоборцев России мастер спорта Валерий Плотников. Это было удивительное зрелище — могучий горец брал диск в руки и тот словно исчезал в широченной ладони метателя. Уже в первой попытке Магомед показал всю серьезность своих намерений — 39,51. Во второй попытке Валерий — 39,79. А потом Магомед сделал бросок на 40,65. Это победа! Дагестанский богатырь из далекого горного села стал двукратным чемпионом России и абсолютным победителем в метании диска.

Отметим серебро дагестанцев Нури Рахманова, Низами Магомедова, Абдулмалика Алидибировой, бронзу Хайбулы Арбулиева. Награды достались им в трудной борьбе с очень сильными соперниками.

В метании молота отличились челябинец Сергей Васенко (55–59) — 46,84 и Александр Захаровский (60–64) из Махачкалы — 45,24.

Чемпиону Европы в метании копья Александру Быкову удалось в последней попытке отправить снаряд на 39,55 и стать абсолютным победителем.

Мировой рекорд Галины Коваленской

У женщин, как всегда, эмоции были через край. В спринте Светлана Гончарова (35–39) из Севастополя уверенно выиграла 100 и 200 м — 13,03 и 26,27 соответственно. Победный дубль удалось сделать и москвичке Оксане Доронкиной (45–49) — 13,85 и 28,98. Стремительно набежала на финиш Марина Слушкина (55–59) из Красноярска. — 14,81 — и стала в беге на 100 м победительницей в абсолютном зачете.

Но почему такой ажиотаж на трибунах? Диктор объяснил, что впервые в истории российских чемпионатов в спринте стартуют спортсменки в возрасте 80 лет и старше! И если 80-летняя Наталья Асеева из Глазова хорошо известна в ветеранском спорте, то выход на старт 88-летней Александры Зелениной стал настоящей сенсацией. Александра Демьянова родилась в Красноярском районе Самарской области. Ветеран Великой Отечественной войны и труда. Серьезно спортом никогда не занималась, но всегда вела здоровый образ жизни. 35 лет проработала бухгалтером. Содержала свое хозяйство. В 2011 году стала посещать группу здоровья. С тех пор и начались регулярные тренировки на стадионе, три раза в неделю. Продолжительность занятия — по самочувствию, от 30 минут до часа. Делает вначале гимнастические упражнения, а затем бежит под присмотром тренера.

Под аплодисменты зрителей дебютантки уверенно преодолели спринтерские дистанции и вписали свои имена в таблицу рекордов России. Наталья Асеева (80–84): 100 м — 23,69; 200 м — 56,85;

Александра Зеленина (85–89): 100 м — 34,69; 200 м — 80,87. После рекордных забегов Александра Демьянова не могла сдержать своих чувств: «Я испытываю от своего выступления на чемпионате России подлинное вдохновение!».

Мастер спорта из Саранска Оксана Дехтярчук (35–39) пробежала 400 м за 58,87 и 800 м за 2.13,70. Хозяйка чемпионаты мастера спорта международного класса Галина Иванова (40–44) на родном стадионе отметилась великолепными результатами в беге на 1500 м — 4.28,87 и 5000 м — 16.00,91. На последней дистанции она сразу на минуту улучшила рекорд России. Звезда российской легкой атлетики заслуженный мастер спорта Елена Задорожная поддержала команду Иркутской области, сделав победный дубль на стайерских дистанциях. Высокими результатами в беге отметились спортсменки Чувашии Тамара Краснова, Нина Жукова, Татьяна Белкина и Ольга Макарова из Челябинска.

С рекорда России начала свои выступления в группе 60–64 Любовь Самошенина из Тосно: 80 м с/б — 15,40. В спортивной ходьбе преуспели Луиза Нуриева (65–69, Казань) и Наталья Терентьева (55–54, Мытищи), с рекордной скоростью преодолевшие дистанцию 10 000 м за 1:07.30,0 и 59.39,0 соответственно.

И прыжки собрали целое созвездие сильнейших спортсменок страны. Татьяна Борисова (40–44) из Петербурга прыгнула в длину на 5,94, а тройным на 12,75. В группе 55–59 в длину Марина Слушкина победила с рекордным результатом 4,90. Прекрасно выступили в группе 35–39 Анна Кононенко из Иркутска и хозяйка чемпионаты Елена Никитина. Анна стала двукратной чемпионкой России: в прыжке в длину (5,70) и с шестом (3,50). Елена была вне конкуренции в прыжке в высоту (1,54) и второй в длине (5,52). Несмотря на это сибирячка осталась недовольная: «На чемпионате не все получилось. Накануне соревнований травмировалась и очень расстроилась, ведь в прыжке с шестом была готова показать более высокий результат. Чемпионат организован отлично! Удивило большое количество сильных спортсменок. В такой атмосфере приятно соревноваться». Рекордный фейерверк в прыжковых секторах достойно завершила Нелли Томилова (75–79), преодолевшая в высоту 1,06.

В метаниях женщины России без стеснения показали всю свою силу. Как всегда недосягаема была заслуженный мастер спорта из города на Неве Тамара Данилова (75–79), одержавшая победы в толкании ядра (10,57) и метании диска (30,88). Мощная Алена Шиман (45–49) из Томска дважды превысила рекорд в толкании ядра Тамары Буфетовой — 12,90 в основных соревнованиях и 13,10 в метательском пятиборье, где также набрала рекордную сумму очков. Отметилась она и рекордным броском веса на 12,58. Рекордные усилия Алены поддержали стар-

шие подруги. Лариса Плотникова (Пенза) набрала рекордную сумму в метательском пятиборье, а Людмила Строителива из Рыбинска отправила вес на отметку 12,43.

Апофеозом этой рекордной ярмарки стало блистательное выступление в метании веса спортсменки из столичного клуба «Держинец», многократной чемпионки мира в метаниях Галиной Коваленской (80–84), пославшей снаряд на 11,07. Москвичка улучшила мировое достижение 10,56, принадлежавшее бельгийской спортсменкой Рэчел Хансенсен. На такой высокой ноте завершился юбилейный чемпионат в Чебоксарах.

Немного об итогах

Чемпионат в столице Чувашии оказался рекордным по многим показателям. Его важнейшее значение в том, что он наглядно всем показал – ветеранский легкоатлетический спорт в России находится на подъеме. В регионах все больше осознают социальную важность этого спортивного движения и оказывают ему все большую поддержку.

Одновременно чемпионат предельно актуализировал важнейшую проблему правового обеспечения ветеранского спортивного движения. Без ее решения трудно ожидать дальнейшего прогресса.

Победу среди субъектов Российской Федерации одержала команда Москвы, основу которой составили ведущие спортсмены столичного клуба Росатома «Держинец». На втором месте команда Чувашской Республики, сумевшая мобилизовать свои лучшие силы и потеснить очень сильных соперников. Борьба за третье призовое место шла между пятью командами до последнего вида. Только после неоднократной перепроверки результатов определился третий призер среди субъектов РФ. Им стала команда Республики Татарстан. Нельзя не видеть, как мощно прибавили в последнее время команды Красноярского края, Московской, Самарской, Иркутской областей. Стараются сохранить лидирующие позиции команды Пермского края, Санкт-Петербурга, Ульяновской и Архангельской областей.

Среди городов лидерами стали Чебоксары, Казань и Красноярск. Благодаря энергии и инициативе Вячеслава Симочкова продолжает удерживать на протяжении четверти века лидерские позиции КЛБ «Держинец» Динамо-22 Росатома. На втором месте СК «Элара» (Чебоксары), на третье место поднялся красноярский «Беркут».

Рекордный чемпионат потребовал огромных усилий со стороны Минспорта Чувашской Республики, местной федерации легкой атлетики, Совета ветеранов спорта Чувашии, администрации стадиона «Олимпийский».

В последний день чемпионата после короткой очистительной грозы небо быстро очистилось, и над Чебоксарами вспыхнула яркая радуга, как надежда на лучшее.

ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

Чебоксары, стадион «Олимпийский»
22–24 июля
Мужчины

100 м: 35 П.Бичигов (Члб) 11,14; А.Сokolov (Й-О) 11,82; В.Музыка (Свдв) 12,17. **40** П.Бубнов (Смр) 11,60; К.Муллин (Чбк) 12,09; М.Гончаров (М.обл) 12,12. **45** А.Перевалов (Свдв) 12,02; А.Коломеев (М) 12,55; М.Новгородов (М) 12,88. **50** М.Моисеев (Нвс) 12,73; В.Суяхчев (М) 12,76; Ю.Ильин (Нкм) 12,92. **55** Л.Шапкаев (У-У) 12,86; А.Герасимов (Тл) 13,12; В.Дадыкин (Брнл) 13,17. **60** А.Балобанов (Крв) 12,94; С.Егоров (Й-О) 13,42; Н.Волосков (Шлк) 13,89. **65** В.Мельников (Бвл) 14,33; А.Риб (Жк) 14,49; И.Надеев (Нвс) 15,24. **70** Ф.Халитов (Кз) 14,67; Н.Потапов (СПб) 15,06; В.Кифа (Глз) 15,99. **75** Р.Курамшин (М) 15,46; В.Ухов (М) 16,12; А.Фадеев (Нчб) 16,32. **80** А.Зорин (СПб) 16,38; И.Вьюжанин (Крс) 18,28. **85** Н.Андрюшин (Ул) 32,01.

200 м: 35 П.Бичигов 22,87; Р.Емельянов (Срп) 24,62; Т.Рафиков (Кз) 25,04. **40** К.Муллин 24,63; М.Гончаров 25,16; С.Лушин (Нчб) 25,36. **45** А.Перевалов 24,51; А.Коломеев 25,43; В.Евсютин (Ир) 26,14. **50** В.Жумадилов 25,32; В.Суяхчев 25,48; М.Моисеев 26,05. **55** В.Дадыкин 26,26; Л.Шапкаев 26,72 (заб. 26,47); Ю.Гридин (Врж) 28,93. **60** С.Егоров 27,83; Н.Волосков 28,55; А.Родигин (Срв) 29,09. **65** В.Мельников 29,16; И.Лобанов (Кзм) 30,18 (заб. 30,15); С.Бойков (Срв) 30,44. **70** Н.Потапов 30,91; Ф.Халитов 31,71; В.Кифа 34,61. **75** Р.Курамшин 31,60; Н.Разжигов (Слк) 33,11. А.Фадеев (Смр) 38,86. **80** А.Зорин 33,86; И.Вьюжанин 38,26. **85** Н.Михайлов (Тл) 48,38.

400 м: 35 С.Степанов (Влгд) 53,91; Д.Николаев (Нчб) 54,26; Р.Емельянов 54,42. **40** С.Кушнарв (Ир) 56,06; А.Калмыков (Влг) 56,33; В.Князев (Смр) 58,25. **45** А.Смирнов (М) 55,92; К.Миронов (Чвш) 56,30; В.Евсютин (Ир) 56,94. **50** А.Рахманский (Влгд) 54,04; В.Жумадилов 58,79; Р.Шафеев 58,80. **55** И.Озюменко (Брнл) 1,00,54; А.Лабров (К-У) 1,00,94; И.Веретенников (Прм) 1,02,47. **60** Н.Красников (Нвсб) 1,04,45; В.Оберюхтин (Кр) 1,04,86; А.Андреев (СПб) 1,05,01. **65** И.Лобанов (Кзм) 1,07,13; Ф.Минеев (Нтц) 1,07,75; В.Трофимов (Срв) 1,09,89. **70** А.Савельев (Ул) 1,18,16; В.Малых (Кнг) 1,22,29; Н.Гаврилов (Чбк) 1,26,91. **75** Н.Разжигов (Слк) 1,19,15; Ю.Савенков (Брнл) 1,21,27; А.Чернов (Птрз) 1,22,10. **80** А.Зорин (СПб) 1,26,20; Н.Суворов (Крв) 1,31,87; А.Кокорев (М) 1,35,91. **85** Н.Михайлов (Тл) 1,48,81.

800 м: 35 Е.Стаканов (Тлт) 2,01,20; И.Трегубов (Тлт) 2,01,95; П.Микрюков (Клнг) 2,03,44. **40** С.Кушнарв 2,03,72; А.Буриков (Кстр) 2,05,29; В.Князев 2,12,58. **45** К.Миронов (Чвш) 2,09,18; И.Куманьков (Рзв) 2,09,49; А.Смирнов 2,12,42. **50** Р.Авезлетдинов (Нгн) 2,10,86; А.Рахманский 2,11,04; М.Творьянович (Тлт) 2,17,52. **55** В.Анкудинов (Ект) 2,17,33; Д.Бойцов (МВш) 2,18,64; А.Лабров 2,19,4. **60** Н.Красников 2,27,35; Н.Чумаков (Нвтр) 2,28,4; В.Варфоломеев (Члб) 2,31,0. **65** Б.Роганов (М) 2,34,75; В.Трофимов 2,36,95; А.Гаврилов (Нжж) 2,37,61. **70** В.Малых 2,58,34; А.Савельев (Ул) 3,05,31; П.Прокин (РМ) 3,09,12. **75** Г.Смирнов (Члб) 3,03,81; Ю.Савенков 3,03,82; М.Синейко (КА) 3,09,63. **80** Н.Суворов 3,34,75; А.Кокорев 3,43,26; А.Захаров (Чбк) 3,49,32. **85** Н.Михайлов 4,07,63.

1500 м: 35 Е.Стаканов (Тлт) 4,05,98; Д.Николаев (Нчб) 4,08,76; П.Микрюков (Клнг) 4,10,01. **40** А.Буриков 4,11,20; Е.Камиллов (Нур) 4,50,39. **45** А.Васильев (Чбк) 4,10,00; И.Куманьков 4,27,08; В.Сапожников (Чбк) 4,39,31. **50** Р.Авезлетдинов 4,29,90; А.Черкасов (Кст) 4,34,11; С.Пузиков (Прм) 4,40,66. **55** В.Анкудинов 4,44,62; В.Дубровский (Крс) 4,49,86; А.Лабров 4,52,52. **60** М.Сумочкин (КА) 4,58,79; И.Вакин (Нвс) 5,00,80; В.Варфоломеев 5,03,64. **65** Б.Роганов 5,23,63; В.Егоров (Чвш) 5,27,55; В.Горохов (ЙО) 5,30,00. **70** В.Малых 6,01,14; А.Савельев 6,12,19; М.Шакиров (Кз) 6,18,87. **75** Г.Смирнов 6,14,65; Ю.Савенков 6,17,10; М.Синейко 6,33,37. **80** М.Фаустов (М) 7,02,30; В.Хрипунов (Злд) 7,06,95; А.Захаров 8,00,28.

5000 м: 35 П.Микрюков 16,17,16; Р.Ефимов (Прм) 18,51,48; С.Егоров (Ул) 19,15,16. **40** А.Буриков 16,07,79; Е.Лаптев (Крп) 16,37,84. **45** А.Васильев 15,50,27; И.Аулов (КА) 17,50,33; В.Сапожников 17,50,91. **50** О.Ковшик (М) 16,35,45; К.Волков (М) 17,05,95; Р.Имангулов (Тлт) 17,09,60. **55** Н.Иванов (Чбк) 17,53,35; В.Дубровский 17,57,90; А.Овчинников (Чвк) 18,18,13. **60** Л.Тихонов (СПб) 17,54,35; М.Сумочкин 18,00,01; В.Романов (РМЭ) 18,31,21. **65** А.Куличев (Крвс) 19,47,15; В.Горохов (ЙО) 19,58,36; С.Лыткин (Як) 20,06,74. **70** Г.Арсентьев (Чвш) 22,05,83; П.Прокин (РМ) 22,06,79; М.Шакиров 22,41,55. **75** М.Синейко 23,48,64; М.Буркот (М) 24,54,60; Ю.Исаев (Одн) 27,18,87. **80** В.Хрипунов 25,48,33; М.Фаустов 25,50,39.

10 000 м: 35 С.Егоров 40,58,42; С.Гурмеров (Ул) 41,55,50. **40** Е.Лаптев 35,00,71; В.Цветов (Ул) 37,14,31; С.Овечкин (Врж) 37,38,58. **45** И.Аулов 37,19,36. **50** О.Ковшик 35,01,34; К.Волков 35,37,57; Р.Имангулов 35,44,31. **55** Н.Иванов 36,48,16; А.Овчинников 37,25,98; Л.Петров (Нчб) 39,12,57. **60** Л.Тихонов 37,14,22; Г.Комиссаров (М) 38,21,02; М.Михиоров (Крс) 38,39,91. **65** А.Долгих (Слк) 43,54,55; Е.Мартынов (Ул) 44,50,54; Б.Куренков (Хб) 45,13,68. **70** Г.Арсентьев 47,11,78; П.Прокин (РМ) 49,29,51; В.Салмин (Чбк) 57,32,50. **75** И.Скворцов (М) 55,40,10; Ю.Исаев (Одн) 56,59,54; Н.Михайлов (Чвш) 58,16,46.

100 м с/б: 45 В.Трушников (Юрл) 22,01; С.Кулаков (Српх) 22,06. **55** Н.Суворов (Врж) 16,83. **60** Е.Микеев (Взм) 18,20; Н.Волосков 19,23; Н.Стасенко (Бт) 20,27. **65** В.Давыдов (Крс) 16,39; Р.Хабидуллин 22,37. **80 м с/б:** 70 В.Харитонов (Чбк) 19,48. **75** В.Ухов 16,28.

400 м с/б: 45 В.Евсютин 1,05,11; В.Трушников (Юрл) 1,11,15; Р.Умеров (Чбк) 1,14,80. **50** В.Федоров (Крс) 1,19,08. **55** И.Озюменко (Брнл) 1,12,59; С.Голубев (Тлт) 1,23,39. **300 м с/б:** 60 А.Родигин (Срв) 50,66; Л.Богданов (Слк) 57,62; Н.Волошин (Нтц) 1,08,16. **65** В.Давыдов 48,14; И.Лобанов 53,61. Р.Хабидуллин 58,71. **75** А.Фадеев (Чбк) 1,15,50.

Ходьба. 5000 м: 40 А.Пупышев (Иж) 23,52,89; А.Алашеев (Иж) 25,10,77; П.Ильин (Чбк) 26,50,23. **45** М.Спирагин (Пнз) 34,05,25. **50** Г.Мальхин (Клм) 25,26,52; И.Агишев (Тлт) 28,06,96. **55** С.Сыстеров (Прм) 24,08,58; Р.Мухтасаров (Слв) 25,56,21; В.Обухов (Чбк) 27,45,64. **60** С.Лыжин (Арх) 29,45,16; В.Лысков (Тлт) 30,19,88; А.Ноздрин (Чвш) 30,27,68. **65** В.Семенов (Чбк) 27,57,56; Г.Пахомов (Кз) 28,54,15; С.Мурашев (Чбк) 29,10,00. **70** А.Сартаков (М) 31,19,55; В.Мельников (Срв) 36,21,83; В.Степанов (Тлт) 39,30,57. **75** В.Карлов (М) 31,30,21; П.Федоров (Чбк) 32,56,31; Г.Чернов (Срт) 36,16,67. **80** С.Цукров (М) 39,01,97; Л.Сибгатуллин (Кз) 48,43,52. **85** Н.Андрюшин (Ул) 50,15,94.

Ходьба 10 000 м: 40 А.Пупышев 49,16,0; А.Алашеев 52,49,0; П.Ильин 54,38,0. **45** М.Спирагин (Пнз) 1:09,28; **50** Д.Кузнецов (Шлк) 49,31,0; И.Агишев 57,05,0. **55** Р.Мухтасаров 53,34,0; В.Обухов 58,05,0. **60** С.Лыжин 1:02,13; А.Ноздрин 1:03,25; В.Гриненко 1:03,32. **65** В.Семенов 57,08,0; С.Мурашев 1:00,20; Г.Пахомов 1:00,57. **70** А.Сартаков 1:05,25; В.Степанов 1:22,43. **75** В.Карлов 1:05,20; Г.Чернов 1:10,18; А.Онушин (Тлт) 1:16,06.

Высота: 35 М.Шкет (Брс) 1,84; **40** И.Суваров (Тлт) 1,87; И.Панихин 1,63. **45** Л.Попов (Крс) 1,81; И.Свинцов (Чбк) 1,69; А.Юрин (Нчб) 1,57. **50** В.Романович (ХМАО) 1,81 (рек. России); В.Пузырев 1,72; А.Давыдов (Смр) 1,69. **55** А.Задирова (Мк) 1,63; А.Урдаев (Крс) 1,63; А.Пузаков 1,57. **60** В.Грузенкин (Крс) 1,48; Е.Микеев 1,42; В.Дроботов 1,36. **65** В.Фролов (Сч) 1,54; В.Рекшан (СПб) 1,48; В.Плотников (Члб) 1,36. **70** А.Абрамов (СПб) 1,36. **75** П.Бондаренко (Аз) 1,12; В.Илюшкин (Срв) 1,12; В.Симочков (М) 0,91.

Шест: 40 И.Панихин (Крс) 3,50. **45** В.Гронский 3,00. **50** А.Пузаков 3,40; А.Шкробко 2,40. **60** Е.Микеев 2,60; Н.Волосков 2,00. **65** В.Плотников 2,60; О.Неумолотов 1,90; И.Шалаев (Бгр) 1,90. **70** А.Абрамов (СПб) 2,00.

Длина: 35 В.Музыка (Свдв) 6,81; В.Тяпкин (Крс) 5,89; С.Степанов (Влгд) 5,66. **40** П.Бубнов 6,75 (рек. России); Е.Сokolov (Св.обл.) 5,72. **45** И.Рыхов (Влк) 5,80; Л.Попов (Крс) 5,77; И.Шлапак (Смр) 5,76. **50** В.Пузырев (Одн) 5,48; В.Федоров (Нвс) 5,41; Д.Котов (НН) 5,35. **55** В.Шураков (Брз) 5,13; Н.Суверов (Врж) 4,88; А.Пузаков (Ртв) 4,87. **60** А.Балобанов (Крв) 5,56 (рек. России); Е.Пудовников (Тсн) 5,09; В.Дроботов (Срв) 4,76. **65** В.Давыдов 4,87; А.Риб (Жв) 4,84; С.Бойков (Срв) 4,32. **70** А.Внуков 4,22; Ф.Шербина (Мрм) 3,96; В.Кифа (Глз) 3,65. **75** В.Лушчиков (Члб) 3,65; П.Бондаренко (Аз) 3,34; В.Илюшкин (Срв) 3,08.

Тройной: 35 А.Ручкин (Лмб) 10,18; А.Андреев (Чбк) 9,30; А.Михайлов (Чбк) 9,01. **40** Е.Сokolov 11,08. **45** Ищерицын (Взм) 11,48; И.Рыхов 10,00. **50** Д.Котов 11,19. **55** А.Задирова 11,98; С.Московкин (Врж) 11,72; В.Шураков 11,63. **60** Е.Пудовников 11,50; А.Корнажицкий 11,30. **65** Н.Картазов (НН) 7,33; В.Михайлов (НА) 6,45; Н.Гречковский (Кнс) 5,07. **70** Ф.Шербина 9,03; А.Внуков 8,58; Ю.Чирков (М) 8,35. **75** В.Ройтман (М) 8,14; В.Лушчиков 7,74; П.Бондаренко 6,98. **80** И.Вьюжанин 6,61 (рек. России); Н.Суворов 5,11; И.Гуськов (Ан) 4,10.

Ядро: 35 (7,26 кг) С.Сидоров (СПб) 14,07; С.Ященко (Лсн) 11,78; Е.Солодовников (Чбк) 11,05. **40** А.Сальников (Кз) 13,22; А.Светлов (СПб) 9,15. **45** С.Лобосов (Взм) 11,17; В.Попов (Мрш) 10,29; А.Шадрин (Шдр) 9,92. **50** (6,0 кг) В.Левушин (СПб) 14,08; Н.Рахманов (Мхч) 13,06; А.Сутулов (Срв) 8,93. **55** М.Костин (Пвл) 12,81; С.Чунтонов (Шдр) 11,48; Н.Говоруха (Клнг) 10,65. **60** (5,0 кг) А.Черевачкий (Ус) 13,11; Т.Ибрагимов (Мхч) 12,65; В.Пришивалко 12,26. **65** Г.Маков (СПб) 11,79; Л.Краковский (Арх) 11,45; А.Шатило (Дмг) 10,72. **70** (4,0 кг) А.Абрамов (СПб) 12,38; П.Дублинский (Арм) 11,30; А.Быков (Нгн) 9,70. **75** Г.Силин (Рб) 9,72; В.Гордеев (СПб) 9,46; А.Романов (Блг) 8,80. **80** (3,0 кг) Н.Гольцов (Бск) 9,48; Л.Сибгатуллин 7,91; И.Гуськов 5,48.

Диск: 35 (2 кг) С.Сидоров 36,61; Н.Магомедов (Мхч) 29,83; С.Ященко 28,02. **40** А.Сальников 39,47; А.Светлов 31,54. **45** В.Попов 27,73; В.Клюкин (Шдр) 27,48; А.Карпов (Пвл) 23,56. **50** (1,5 кг) В.Левушин 44,44; Н.Рахманов 38,25; М.Муковский (Кпр) 31,79. **55** М.Костин

39,01; С.Чунтонов (Шдр) 37,26; А.Шкрёбо 32,75. **60** (1 кг) В.Пришивалко 49,10 (рек. России); А.Черевачкий 46,81; Т.Ибрагимов 38,12. **65** М.Магомедов (Мхч) 40,65; В.Плотников 39,79; Х.Арбулиев (Мхч) 38,40. **70** П.Дублинский 29,98; А.Алидибиров 27,34; Н.Романов (Смр) 21,52. **75** В.Гордеев 23,94; А.Романов 23,68; А.Бондаренко (Орб) 22,92. **80** Н.Гольцов 23,92.

Копье: **35** (800 г) Е.Солодовников (Чбк) 42,45; Н.Магомедов 37,25; С.Щенков 31,47. **40** И.Панихин (Крс) 41,68; А.Светлов 40,59. **45** В.Попов 42,93; А.Кузьмин (Чвш) 21,38. **50** (700 г) А.Прохоров (Чбк) 48,78; С.Аганин (НН) 48,42; А.Говоров (НН) 37,43. **55** Н.Говоруха 30,00; С.Голубев (Тлт) 27,32. **60** (600 г) А.Черевачкий 42,43; С.Яковлев (ВН) 40,47. И.Назаров (СПб) 36,48. **65** Х.Арбулиев 34,52; В.Плотников 33,62; С.Бойков (Срв) 33,03. **70** А.Быков 39,55. **75** В.Гордеев 29,70; А.Бондаренко 24,57. **80** (400 г) И.Гуськов 10,55.

Молот: **35** (7,26 кг) Г.Гаджиев (Мхч) 20,00; **45** Д.Беликов 29,86; С.Лобосов 24,91. **50** (6 кг) Л.Клочков (Тлт) 36,27; Н.Рахманов 33,19; А.Сутулов 20,76. **55** С.Васенко (Члб) 46,84. **60** (5 кг) А.Захаровский (Мхч) 45,24; С.Несынов (Тмс) 40,98. **65** А.Жданов (Рб) 35,32; А.Шатилов 33,38; А.Панфиль (М) 29,65. **70** (4,0 кг) П.Дублинский 26,61; В.Меньшиков (Мрм) 15,08. **75** Г.Силин 26,01.

Вес: **35** (15,88 кг) Н.Магомедов 8,41; А.Михайлов (Чбк) 5,22. **45** В.Клюкин (Шдр) 9,84; С.Лобосов 9,73; А.Шадрин 8,84. **50** (11,34 кг) В.Левушкин 14,36; Л.Клочков 11,78; И.Егоров (Пшк) 8,89. **55** С.Васенко 18,63; С.Чунтонов 12,48. **60** (9,08 кг) А.Захаровский 17,00; С.Несынов 16,62; А.Черевачкий 16,49. **65** А.Шатилов 17,79 (рек. России); А.Жданов 14,59; Н.Магомедов 14,53. **70** (7,26 кг) А.Абрамов 15,29 (рек. России); А.Алидибиров 12,85. **75** В.Луциков 14,92 (рек. России); Г.Силин 12,15.

Пятиборье (копье-молот-ядро-диск-вес): **35** Н.Магомедов 1792 (29,23-20,30-10,78-21,96-9,27). **40** А.Светлов (СПб) 2160 (40,08-18,95-9,47-27,98-9,25). **45** С.Лобосов 2572 (33,00-27,28-10,86-27,35-9,95); В.Клюкин 2188 (25,49-20,96-8,86-26,89-10,32); Д.Беликов 2141 (25,00-26,01-9,24-23,82-8,99). **50** В.Левушкин 3415 (43,67-30,21-13,15-40,70-15,65); И.Егоров 1905 (30,10-17,80-9,33-24,66-8,37); А.Мамаев (Мхч) (28,33-13,11-8,27-22,40-8,50). **55** С.Васенко 3555 (30,85-46,73-10,81-31,75-16,65); Н.Говоруха 2627 (24,10-26,52-11,09-31,58-10,75); С.Чунтонов 2188 (32,52-20,36-11,39-0,0-11,86). **60** А.Черевачкий 4038, рек. России (45,34-36,23-13,18-42,97-17,92); С.Несынов (19,32-41,02-9,97-33,0-16,93); Н.Лесковский 2584 (24,7-28,13-10,95-23,51-13,88). **65** А.Шатилов 3408 (23,86-31,29-10,39-34,30-17,55); М.Магомедов 3288 (28,60-29,62-10,89-36,93-13,65); В.Метелев (НТ) 2604 (27,98-19,94-9,80-27,95-10,86). **70** П.Дублинский 3068 (23,11-25,68-11,50-31,01-12,18); А.Алидибиров 2576 (22,17-22,84-0,4-26,21-12,54). В.Меньшиков 1547 (11,90-18,35-6,52-11,90-17,05-7,21). **75** В.Луциков 3318 рек. России (25,48-28,02-9,01-25,74-13,38). В.Гордеев 2654 (30,30-0-9,77-23,77-11,09); А.Бондаренко 2272 (21,84-14,16-7,70-22,84-8,27). **80** Н.Гольцов 4220, рек. России (21,89-33,79-10,65-24,97-17,35 (рек. России)).

Десятиборье: **45** В.Гронский (Члб) 5842 очков (13,31-5,46-10,51-1,63-1,03-26-21-03-32-67-3-20-31-20-5,24,99). **50** О.Смолин (Члб) 6975, рек. России (13,07-5,71-9,49-1,63-59,04-20,65-33,30-0,60-28,20-5,42,80); **55** В.Заподоиных (Блк) 5526 (14,11-4,70-8,91-1,51-1,10-16-20-62-30,08-1,90-29,55-5,54,17); В.Шарама (Рж) 5092

(14,71-4,10-7,66-1,45-1,09,05-21,32-22,06-2,50-25,22-5,45,02). **60** Т.Ибрагимов (Мхч) 5888 (14,05-4,41-12,37-1,30-1,13-34-20-4,5-38,80-2,00-31,96-7,13,65); А.Давыдов (Чвш) 4336 (15,00-3,93-6,50-1,27-1,09,04-22,07-21,94-0-18,47-5,44,31). **65** Р.Хабибуллин (Ржд) 5767 (15,42-3,88-9,65-1,24-1,16,72-21,34-32,73-1,50-37,87-6,57,47); О.Неумолотов (Врж) 5198 (15,60-3,89-8,12-1,27-1,16,91-22,92-26,54-2,10-25,27-7,19,29); И.Шалаев (Бгр) 4360 (14,90-0-8,04-1,27-1,16,83-22,41-23,70-2,20-15,42-7,13,80). **70** В.Меньшиков 2203 (21,32-2,20-6,72-0,88-1,40-31-37,38-18,55-0-12,42-7,06,13).

Эстафета 4x100 м: **35** Чувашия-1 47,20 (С.Лушин, Е.Солодовников, Д.Николаев, К.Муллин); сборная регионов 47,96 (К.Соколов, А.Коломеец, А.Сорокин, М.Гончаров); Чувашия-2 54,88 (П.Цветков, А.Андреев, А.Михайлов, Д.Страшков). **45** Чувашия 54,03 (С.Антонов, А.Захаров, Р.Умеров, В.Саложников). **50** Челябинская обл. 57,17 (Г.Истомин, Р.Шафеев, Б.Иванов, В.Варфоломеев). **55** Пермский край 58,02 (И.Веретенников, Р.Мухтасаров, А.Овчинников, Е.Морозов); Чувашия 58,22 (М.Телегин, Г.Михайлов, А.Давыдов, Н.Моисеев). **60** Нижегородская обл. 55,15 (С.Бойков, С.Белов, А.Родигин, В.Дроботов); сборная регионов 56,47 (В.Грузенкин, В.Бычков, Е.Микиев, В.Давыдов); Пермский край 58,55 (Л.Богданов, А.Баушев, С.ириков, С.Хломаев). **65** Чувашия 1,07,03 (В.Харитонов, И.Иванов, А.Фадеев, М.Илларионов). **75** Сборная регионов 1,05,52 (В.Симочков, Е.Гора, Ю.Сараев, Р.Курамшин); Чувашия 1,29,90 (А.Захаров, Н.Михайлов, К.Иванов, Н.Шумилов). **80** Сборная регионов 1,15,66 (И.Вьюжанин, Н.Суворов, М.Фаустов, А.Зорин).

Женщины

100 м: **35** С.Гончарова (Свс) 13,03; Г.Данькина (Крс) 14,24; Ю.Яцевич (Ир) 14,29. **40** О.Засыпкина (Срг) 14,24; Н.Матюшина (Крс) 14,51; О.Аношкина (Срн) 15,76. **45** О.Доронкина (М) 13,08; О.Сальникова (Кз) 14,89; О.Меньшикова (Крг) 15,16. **50** Л.Столяр (М) 14,62; И.Репьева (Злд) 15,49; И.Сухно. **55** М.Слушнина (Кз) 14,81; И.Черных (НТ) 16,12; Г.Давыдова (Чвш) 16,97. **60** Ю.Торсунова (Прм) 16,19; Л.Самотюшкова (Тсн) 16,19; Т.Удалова (Тлт) 19,63. **65** М.Кузмичева (Срв) 18,78; В.Кудряшова (Нжк) 19,22; Р.Сивова (Рб) 19,31. **75** Н.Томилова (Крг) 19,56; Л.Сорокина (Крс) 21,82. **80** Н.Асеева (Глз) 23,69 (рек. России). **85** А.Зеленина (Смр) 34,69 (рек. России).

200 м: **35** С.Гончарова 26,27; Г.Данькина 28,46; Н.Титаренко (М) 28,53. **40** О.Засыпкина 29,30; Н.Матюшова 29,86; Т.Корюкаева (Нчб) 33,14. **45** О.Доронкина 28,98; Г.Киселева (Длм) 30,37; О.Меньшикова 31,55. **50** Л.Товарова (СПб) 33,43; И.Репьева 31,79; Г.Арасланова (Прм) 34,34. **55** И.Черных 33,45; С.Ананьина (Клн) 37,32; Г.Давыдова 1,00,20. **60** Ю.Торсунова 32,89; Л.Самотюшкова (Тсн) 34,00; Н.Васильева (Чбк) 40,43. **65** Р.Сивова 39,88; В.Кудряшова 41,48. **70** Т.Чеснокова (Смр) 46,37. **75** Л.Сорокина 45,16. **80** Н.Асеева (Глз) 56,85 (рек. России). **85** А.Зеленина (Смр) 1,20,87 (рек. России).

400 м: **35** О.Дехтярчук (Срн) 58,87; С.Власова (Глд) 1,03,70; Н.Титаренко (М) 1,04,30. **40** В.Захарова (Ул) 1,13,01. **45** Г.Киселева 1,07,43; Т.Савидова (Клг) 1,08,86; Т.Ныrkova (Срн) 1,11,53. **50** М.Патласова (Кнг) 1,07,73; А.Моргунова 1,13,22; Е.Реброва (Ктс) 1,16,06. **55** С.Щепеткова (Смр) 1,12,67; В.Власова (Врж) 1,20,03; Н.Кузьмина (Чбк) 1,21,05. **60** Ю.Торсунова 1,15,62 (рек. России); Н.Васильева (Чбк) 1,27,47; Г.Хакимья-

нова (НТ) 1,37,97. **65** В.Кудряшова 1,40,08. **70** Т.Чеснокова (Смр) 1,45,41.

800 м: **35** О.Дехтярчук 2,13,7; Н.Прохорова (М) 2,24,70; Т.Егорова (Ул) 2,27,29. **40** Н.Ростова (Смр) 2,22,31; Л.Жук (ЮС) 2,26,98; Н.Фрушкина (Ссн) 2,28,79. **45** Т.Ныrkova 2,41,37; Н.Фисун (КУ) 2,48,58; В.Павлова (Чбк) 3,11,54. **50** М.Патласова 2,38,25; А.Моргунова 2,50,15; А.Судеркина (Нчб) 2,53,36. **55** С.Щепеткова 2,43,95; В.Власова 3,01,73; Н.Кузьмина 3,02,21. **60** Р.Алексеева (Чбк) 3,37,16; А.Шарова (Срв) 3,44,70; Е.Верещагина (М) 3,48,65. **65** О.Макарова (Члб) 3,18,64.

1500 м: **35** Н.Прохорова (М) 5,01,21; Т.Егорова (Ул) 5,08,39; О.Садко (Кз) 5,09,89. **40** Г.Иванова (Чбк) 4,28,87; Е.Самарина (СПб) 4,52,89; Н.Ростова 4,54,73. **45** Т.Ныrkova 5,32,55; Н.Фисун 5,40,74; Т.Котикова (Стк) 6,13,45. **50** М.Патласова 5,27,03; А.Судеркина 5,49,59. **55** Н.Жукова (Нчб) 5,47,89; В.Власова 6,22,13; Т.Богаченкова (СПб) 6,27,29. **60** Н.Семенова (Чвш) 6,56,62; М.Николаева (Нчб) 7,06,11; Г.Хакимьянова (НТ) 7,43,13. **65** Т.Краснова (Чбк) 6,14,74; О.Макарова 6,32,31. **70** Т.Чеснокова 8,45,18.

5000 м: **35** Е.Задорожная (Ир) 19,37,64; Т.Егорова 20,40,84; Е.Пьянзова (Брс) 26,03,05. **40** Г.Иванова (Чбк) 16,00,91 (рек. России); Е.Самарина 18,21,73; Н.Горбунова (Екб) 19,48,77. **45** Н.Фисун 20,44,69; С.Никитина (СПб) 20,55,63; Т.Котикова (Члб) 24,16,18. **50** Г.Заленитина (Злд) 24,18,71. **55** Н.Жукова 21,16,12; В.Доргуева (РС) 21,32,08; Н.Улюева (Тлт) 23,23,25. **60** И.Дегтярева (РС) 24,14,23; Н.Семенова 24,42,57; А.Ноева (РС) 25,43,71. **65** Т.Краснова (Чбк) 22,45,05; О.Макарова 23,33,58. **75** Т.Федотова (Прм) 30,27,32.

10 000 м: **35** Е.Задорожная 44,39,96. **40** Т.Белкина (Чвш) 41,27,84; Н.Горбунова 42,44,72; И.Давыдова (Яр) 47,20,28; А.С.Никитина 44,20,03. **50** Т.Рыбакова (М) 47,39,00. **55** В.Доргуева 47,40,18; И.Плетнева (Крк) 47,59,73; Н.Улюева 48,22,41. **60** И.Дегтярева 54,54,24; Р.Алексеева (Чбк) 57,54,90; А.Ноева 1:00,06,82. **75** Т.Федотова 1:19,21,90.

80 м с/б: **35** М.Иванова (Взм) 18,92. **50** Л.Столяр (М) 13,32. **60** Л.Самотюшкова 15,40 (рек. России). **75** Н.Томилова 20,76.

Ходьба 5000 м: **35** Е.Пьянзова 30,50,09. **45** В.Павлова (Чбк) 32,21,00; С.Орлова (Чбк) 33,38,56; Н.Воробей (М) 42,46,30. **50** Н.Лаврентьева (Чбк) 32,23,50; И.Кокорина (Глз) 28,50,51. **55** Н.Терентьева (Мтш) 28,48,68 (рек. России); Н.Болтакаева (Тлт) 33,25,40; Н.Кислова (М) 33,51,49. **60** Т.Удалова (Тлт) 37,09,67; Н.Медведева (М) 37,36,44; Р.Алексеева (Чбк) 37,43,18. **65** Л.Нуриева (Кз) 33,23,33 (рек. России); С.Перовская (СПб) 37,08,50; Л.Михуткина (Чбк) 41,59,90.

Ходьба 10 000 м: **50** И.Кокорина 59,42; Н.Лаврентьева (Чбк) 1:08,41. **55** Н.Терентьева 59,39 (рек. России); Н.Болтакаева (Тлт) 1:09,23. **60** Н.Медведева 1:19,25; О.Габдрафикова (М) 1:21,33. **65** Л.Нуриева 1:07,30 (рек. России). **75** Т.Федотова 1:26,37.

Высота: **35** Е.Никитина 1,54. **40** Н.Синичкина (Аз) 1,30; О.Южалкина (Кбл) 1,15. **45** Л.Абрамова 1,42. **50** М.Буторова (Крв) 1,06. **55** Л.Рублева (Крв) 1,16. **70** Г.Куликова 1,00. **75** Н.Томилова 1,06 (рек. России).

Тройной: **35** М.Иванова 9,34. **40** Т.Борисова 12,75. **45** Л.Абрамова 9,60. **55** Л.Третьякова 7,35.

Шест: **35** А.Кононенко 3,50. **45** Н.Меньшикова 3,20 (повт. рек. России).

Длина: **35** А.Кононенко (Ир) 5,70; Е.Никитина (Чбк) 5,52; М.Иванова 4,77. **40** Т.Борисова (СПб) 5,94; О.Аношкина

(Срн) 3,90; Т.Михайлова (Чв) 3,83. **45** Л.Абрамова (Рб) 4,92; Н.Меньшенина (Члб) 4,56. **50** Е.Реброва (Кт) 3,94; И.Репьева 3,73. **55** М.Слушнина 4,90 (рек. России); Л.Третьякова (Крг) 3,64. **60** И.Зотова (СПб) 3,14. **65** Р.Сивова 3,20. **75** Н.Томилова 3,01.

Ядро: **45** (4 кг) А.Шиман (Тм) 12,90; О.Доронкина (М) 10,10; И.Мартюшева (Кт) 10,01. **50** (3 кг) Э.Левушкина (СПб) 9,65; И.Сухно (Нвс) 8,37; Г.Арасланова 5,92. **55** В.Харечкина (Врж) 7,88. **60** И.Зотова (СПб) 7,10; С.Миронова (Кз) 5,76. **65** А.Жураваина (Чбк) 5,60. **70** Л.Строительева (Рб) 8,67; Г.Куликова 6,57; Л.Мирошниченко (Смр) 5,84. **75** (2 кг) Т.Данилова (СПб) 10,57; Н.Томилова 6,04.

Копье: **40** (600 г) И.Мартюшева 23,24; Н.Савостина (Ели) 22,19. **50** А.Моргунова 27,70. **55** И.Черных 26,26; Н.Маралева (Уф) 16,59; А.Васильева (Ом) 16,00. **60** Л.Федорова (Чбк) 15,83; С.Миронова (Кз) 11,56. **65** В.Кокшина 25,52. **80** Г.Коваленская (М) 16,46.

Диск: **45** А.Шиман 35,54; И.Мартюшева 24,22. Н.Савостина 19,09. **50** Э.Левушкина 19,59; **55** Л.Плотникова (Пнз) 23,45; В.Харечкина 22,34. **60** Р.Шатилов (Длм) 16,79; С.Миронова 10,58. **65** В.Кокшина 22,32. **70** Л.Строительева 22,46; Г.Куликова 12,83; Л.Мирошниченко 9,72. **75** (0,75 кг) Т.Данилова 30,88.

Молот: **55** (3,0 кг) Н.Иванова (Орб) 24,62; Л.Плотникова 22,49. **70** Л.Мирошниченко 16,26.

Вес: **45** (9,08 кг) А.Шиман 12,31. **50** (7,26 кг) Э.Левушкина 8,28. **55** Л.Плотникова 10,63; Н.Иванова 9,19; Н.Маралева 6,66. **60** (5,45 кг) Р.Шатилов 10,26. **70** Л.Строительева 12,43 (рек. России). **80** Г.Коваленская 11,07 (рек. мира).

Пятиборье (молот-ядро-копье-диск-вес): **45** А.Шиман 3661, рек. России (27,16-13,10 (рек. России)-26,65-37,05-12,58 (рек. России); Н.Савостина 2012 (14,86-8,29-20,00-20,77-7,57). **55** Л.Плотникова 2841, рек. России (21,27-8,32-18,28-26,63-10,35); Н.Иванова 2388 (23,70-7,46-14,73-18,55-8,70). **60** Л.Федорова 2044 (16,48-6,75-17,36-12,98-7,11). **65** 3377 (21,34-7,47-24,06-22,43-9,76). **70** Л.Строительева 4065 (23,74-8,51-17,66-22,64-12,08).

Эстафета 4x100 м: **35** Клуб «Байкал» (Иркутск) 54,14 (Ю.Яцевич, А.Кононенко, С.Гончарова, Е.Задорожная); сборная регионов 54,53 (О.Засыпкина, Н.Матюшина, М.Слушнина, Г.Данькина); Чувашская Республика 59,01 (Т.Корюкаева, Н.Иванова, Е.Никитина, И.Солодовников). **45** Курганская обл. 1,00,61 (О.Меньшикова, Л.Третьякова, Е.Реброва, Г.Киселева); Чувашская Республика 1,07,39 (А.Судеркина, Н.Семенова, В.Павлова, Л.Никифорова).

Победители в абсолютном зачете: у мужчин — Валерий Давыдов (Мбс, Красноярск) 100 м с/б 16,39 (94,08 очка); у женщин — Галина Коваленская (Ж80, Москва) вес 11,07 (102,97 очка, мировой рекорд).

Командный зачет. Среди субъектов РФ: 1. Москва 2566,63. 2. Чувашская Республика 2534,53. 3. Республика Татарстан 2466,81. 4. Московская область 2464,12. 5. Пермский край 2446,48. 6. Красноярский край 2441,69. 7. Самарская область 2433,50. 8. Санкт-Петербург 2427,89. Среди городов: 1. Чебоксары 1701,93. 2. Казань 1633,77. 3. Красноярск 1632,58. 4. Челябинск 1568,05. 5. Тольятти 1562,59. 6. Новочебоксарск 1555,30. Среди клубов: 1. КЛБ «Держинец» (Москва) 1745,75. 2. СК «Элара» (Чебоксары) 1680,46. 3. СК «Беркут» (Красноярск) 1676,94. 4. ПКМ «Персей» (Пермь) 1663,16. 5. КЛБ «Факел» (Москва) 1659,55. 6. СК «Слава» (Челябинск) 1630,64 ♦

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

ЧЕЛЯБИНСК (22–24.06)

Мужчины

100 м (22) (0.5): Д.Елисеев (Кз) 10,63 (в п/ф 10,61); М.Лагунов (М) 10,78; А.Водичев (Клнг) 10,84; Е.Биктимиров (Чл) 10,94 (в заб. 10,89); А.Земцов (Томск) 11,09 (в п/ф 10,94); Д.Пивоваров (Кз) 11,10 (в п/ф 11,07); А.Борисов (Пнз) 11,12 (в заб. 11,02); В.Тиммиев (Арх) 11,14 (в заб. 11,09).

200 м (23) (0.2): Е.Биктимиров (Чл) 21,75; Е.Биктимиров (Чл) 21,75; А.Водичев (Клнг) 21,90; А.Водичев (Клнг) 21,90; М.Лагунов (М) 22,11; М.Лагунов (М) 22,11; Е.Васильев (Н-Н) 22,11; Е.Васильев (Н-Н) 22,11.

400 м (22): Т.Заиченко (Кр) 48,66; К.Лужинский (Влгд) 48,71; Р.Шелудин (Арх) 49,34 (в заб. 49,15); Е.Филиппов (М.о.) 49,39 (в заб. 49,30); Д.Говоруха (Ект) 49,67 (в заб. 49,61); А.Мурзин (Омск) 49,87 (в заб. 49,75); С.Сенчук (Ств) 50,06 (в заб. 49,73); Д.Попов (К-У) 51,19 (в заб. 49,93).

800 м (23): Е.Курдюмов (М) 1.54,88 (в заб. 1.53,42); Д.Емельянов (Ект) 1.55,14 (в заб. 1.54,28); Н.Зубов (Прм) 1.55,57 (в заб. 1.54,80); В.Семенов (СПб) 1.56,03 (в заб. 1.55,37); Э.Захаров (Кз) 1.56,04 (в заб. 1.55,44); Д.Пономарев (Мк) 1.56,52 (в заб. 1.55,40); А.Астраханский (Тлт) 1.57,33 (в заб. 1.55,34); А.Хусимарданов (Нфтк) 1.57,96 (в заб. 1.55,32).

1500 м (24): Д.Тундыков (Срн) 3.57,41; Н.Берестовский (Ств) 3.58,50; Е.Курдюмов (М) 3.58,55; М.Игнатов (Крг) 3.58,72; Р.Миннибаев (К-У) 3.59,35; А.Никитин (Сер) 4.01,54; П.Калашников (У-У) 4.01,62; М.Воробьев (Кр) 4.02,84.

3000 м (22): Д.Тундыков (Срн) 8.34,49; Н.Берестовский (Ств) 8.38,43; И.Хадеев (Кз) 8.45,21; В.Василенко (Усс) 8.51,55; Г.Степанов (Влг) 8.52,96; Т.Егинов (Рб) 8.54,08; Г.Корепин (СПб) 8.54,28; В.Гаврин (Смр) 8.56,35.

110 м с/б (22) (2.5): Д.Дроздов (М) 13,80; А.Широкий (Кр) 13,85; Е.Васильев (Кр) 14,00; А.Кузнецов (М-Влд) 14,18; О.Спирidonov (Клнг) 14,20 (в п/ф 14,15); Б.Бабоев (Чркс) 14,23; Р.Кашин (Кз) 14,49 (в заб. 14,39); А.Казберов (Смр) 15,08 (в заб. 14,37).

400 м с/б (24): А.Бакай (Кр) 52,36; К.Бахвалов (СПб) 53,36; И.Худяков (Крг) 53,61; А.Тезадов (Нл) 54,28; П.Машошин (Влдв) 54,46; Е.Елохин (Ю-С) 54,91; Р.Греков (К-У) 56,20 (в заб. 55,79); В.Гаврилов (Влг) 57,36 (в заб. 55,68).

2000 м с/п (23): В.Василенко (Усс) 5.51,51; Ю.Калашников (Кр) 6.06,37; Д.Лукьянов (Нл) 6.10,18; Д.Ермаков (Кз) 6.13,94; М.Жмулин (М.о.) 6.16,61; С.Саитов (Уфа) 6.22,23; И.Рябошанко (Янс) 6.23,04; Д.Нечипорук (Прм) 6.23,39.

100+200+300+400 м (24): Краснодарский кр. (А.Широкий, Е.Васильев, А.Бакай, Т.Заиченко) 1.56,58; Свердловская о. (С.Глазов, М.Тиряков, Д.Говоруха, Д.Попов) 1.57,73; С.-Петербург (Г.Шоломицкий, К.Харитонов, К.Бахвалов, Н.Булынчи-

ков) 1.58,04; Москва (М.Лагунов, И.Маньшев, А.Кузнецов, Т.Гайнуллин) 1.58,30; Московская о. (Р.Нефедов, Р.Жолтиков, Е.Филиппов, А.Желенков) 1.59,02; Оренбургская о. (Д.Недригайло, Е.Солдаткин, Н.Егорушкин, А.Поков) 1.59,03; ХМАО-Югра (М.Гараев, Е.Туманов, М.Байгушев, В.Вывишкиш) 1.59,33; Самарская о. (Д.Евстифеев, Н.Агафонов, К.Галныкин, Д.Шитов) 1.59,37.

Высота (24): Н.Курбанов (Влг) 2,06; М.Рудник (Кмрв) 2,06; В.Толстобров (Кмрв) 2,02; А.Пунтус (Кмрв) 2,02; И.Коцарь (Ивн) 2,02; А.Фадеев (Прсл) 2,02; О.Брайко (СПб) 1,98; Д.Бобков (Кнш) 1,98.

Длина (23): Э.Сардарян (Кр) 7,21; Д.Филиппенко (И) 6,86; К.Трынов (Новг) 6,81; Д.Демин (Ул) 6,74 (в кв. 6,88); П.Филиппов (Як) 6,70 (в кв. 6,82); А.Пустовит (Кр) 6,63 (в кв. 6,68); С.Морозов (Чбк) 6,51 (в кв. 6,66); Н.Шевцов (И) 6,49 (в кв. 6,64).

Тройной (24): А.Середа (Брз) 15,15; О.Брайко (СПб) 15,14; Э.Левбедин (Кз) 15,01; В.Прищепа (Смл) 14,79; Д.Никитин (Хб) 14,76; А.Бульдод (М) 14,57; Д.Хорошак (Блг) 14,54 (в кв. 14,57); Д.Филиппенко (И) 14,28 (в кв. 14,40).

Ядро (5 кг) (22): В.Босоногов (Птрз) 17,92; В.Золотарев (СПб) 17,16; Е.Моряхин (Ир) 16,44; Д.Никитин (Омск) 16,42; В.Гриднев (Чбк) 16,20; Д.Николенко (Р/Д) 16,13; В.Ефимов (Брн) 16,13; Р.Магомедкадиев (Влг) 15,98.

Диск (1,5 кг) (24): К.Ефремов (М) 56,31; А.Кислица (М-Р/Д) 54,68; Д.Лопырев (Ств) 49,26; В.Гриднев (Чбк) 45,65; Д.Бондарчук (М.о.) 44,68 (в кв. 47,42); В.Золотарев (СПб) 44,49; Ю.Булыгин (Врж) 44,18 (в кв. 44,47); В.Ефимов (Брн) 43,78 (в кв. 47,69).

Молот (5 кг) (23): О.Клыков (М.о.) 66,98; М.Суханов (Ств) 66,16; И.Дунгеров (Ств) 60,84; М.Дорошев (И) 59,79; Н.Стрекопытов (Н-Н) 56,35; С.Зверев (Ств) 56,22; Н.Репенко (И) 55,48; Д.Чистов (СПб) 54,43.

Копье (700 г) (23): И.Тузов (СПб) 73,36; З.Иордан (М-М.о.) 63,59; Н.Орлов (Р/Д) 63,39; М.Тарабин (М) 60,40; М.Шапиринский (Ств) 59,96; Е.Симанов (Смр) 56,48; К.Низовских (Тмн) 54,97; Н.Нассонов (Крв) 49,27.

Десятиборье (23): Р.Магомедкадиев (Влг) 6324 (11,80-6,08-15,82-1,66-53,21-14,93-43,05-3,20-43,96-5,08,22); С.Кекин (Омск) 6318 (11,17-6,52-13,51-1,78-55,19-15,08-42,80-3,80-33,26-5,24,89); М.Федотов (Кз) 6199 (11,89-6,50-11,65-1,84-52,59-15,88-31,41-3,90-38,13-4,46,28); А.Нечаев (Як) 6067 (11,55-6,23-13,34-1,69-54,41-14,93-32,28-3,00-44,95-4,52,59); В.Иванов (Н-Н) 5968 (12,38-6,64-12,47-1,87-53,81-16,77-31,92-2,80-48,80-4,42,89); П.Гусев (Кмрв) 5944 (11,59-6,61-11,41-1,90-54,74-15,09-26,37-3,80-28,23-5,06,33); А.Переварюха (Р/Д) 5881 (11,98-6,14-14,45-1,69-53,90-15,84-29,75-3,50-34,07-4,49,31); А.Комаров (Смл) 5851 (12,00-6,17-13,15-1,99-59,44-16,32-35,29-3,70-42,55-5,31,16).

Женщины

100 м (22) (0.6): О.Виноградская (М-Иж) 11,76; А.Малышева (Кр) 11,92 (в п/ф 11,86); В.Насибулина (М) 12,00; А.Стародымова (Срт) 12,10 (в п/ф 12,00); Е.Киселева (Ект) 12,13; И.Курбакова (Срн) 12,14 (в п/ф 11,95); А.Тарасова (Крс) 12,20 (в заб. 12,06); А.Кабакова (Брнл) 12,27 (в п/ф 12,13).

200 м (23) (0.4): П.Миллер (Брнл) 23,75; А.Малышева (Кр) 24,33; А.Кабакова (Брнл) 24,70; В.Жилина (Чбк) 24,90; А.Тарасова (Крс) 24,91; Н.Кирианова (Ект) 25,01; И.Курбакова (Срн) 25,22 (в заб. 25,11); С.Карпова (Н-Н) 25,49 (в заб. 24,93).

400 м (22): О.Киселева (Брнл) 55,47 (в заб. 55,40); А.Никитина (Чл) 55,90; А.Вильданова (Кз) 56,23; Д.Акинймика (Кр) 56,69 (в заб. 56,42); А.Паренчук (Брнл) 56,70; О.Ряднова (Блг) 56,73; Д.Петина (Кр) 57,10 (в заб. 57,05); Е.Зорина (Иж) 58,33 (в заб. 56,96).

800 м (23): А.Подъянова (Прм) 2.10,23 (в заб. 2.10,02); Е.Агейченкова (Брн) 2.10,43; О.Родиошкина (Ир) 2.10,90; К.Москвина (Кстр) 2.11,13; А.Чернова (Ярс) 2.12,00; М.Садовникова (Л.о.) 2.12,12; Е.Попова (Ир) 2.12,56; Д.Антипина (Ир) 2.13,83 (в заб. 2.11,90).

1500 м (24): А.Еремянц (Кр) 4.34,38; А.Вдовина (Срн) 4.35,00; Ю.Низамутдинова (Уфа) 4.35,99; П.Тараканова (Ярс) 4.36,32; Е.Юминова (Иж) 4.37,45; Е.Киларджиева (Ств) 4.38,60; А.Алгаева (Кз) 4.38,89; К.Кузнецова (Ект) 4.38,90.

3000 м (22): М.Муртузалиева (М) 9.54,95; П.Тараканова (Ярс) 9.55,61; Л.Мендаева (Югра) 10.03,40; Е.Юминова (Иж) 10.10,00; И.Шипицына (Прм) 10.11,23; А.Коношанова (Ир) 10.16,63; Е.Сергеева (Срн) 10.16,87; И.Чернова (Орб) 10.27,40.

100 м с/б (22) (0.5): К.Клещева (Чл) 13,80; А.Попова (М) 13,95; И.Болдырева (М.о.) 14,27; А.Иванова (СПб) 14,27; Д.Антоненкова (Смл) 14,32 (в заб. 14,31); А.Эргарт (М) 14,44; Д.Ковальчук (Крс) 14,47 (в п/ф 14,33); Е.Долыкова (Ект) 14,82 (в заб. 14,56).

400 м с/б (24): А.Шаркова (М, ФСО) 60,64; О.Викторова (СПб) 61,48; Л.Сологуб (Тмб) 63,17; П.Полянская (М.о.) 63,22 (в заб. 63,18); С.Кузнецова (М) 64,36 (в заб. 63,25); М.Кравченко (М) 64,55 (в заб. 63,66); И.Баулина (Врж) 65,04 (в заб. 62,71); А.Дорохова (И) 76,80 (в заб. 62,69).

2000 м с/п (23): А.Махрова (Хб) 6.40,91; О.Михайлова (СПб) 6.44,75; И.Шипицына (Прм) 6.47,84; Е.Ратушная (Брзн) 7.17,40; А.Шуяева (СПб) 7.22,72; А.Труфанова (Ств) 7.27,69; А.Здор (Н-Н) 7.28,71; С.Кадашева (Влдв) 7.29,72.

100+200+300+400 м (24): Краснодарский кр. (А.Малышева, П.Миллер, Д.Петина, Д.Акинймика) 2.12,40; Алтайский кр. (В.Ульянова, А.Кабакова, А.Паренчук, О.Киселева) 2.12,55; Челябинская о. (Д.Моисеева, Е.Усольцева, А.Ни-

китина, К.Клещева) 2.14,58; С.-Петербург (А.Ерастова, Я.Кравцова, О.Викторова, Е.Копрова) 2.14,58; Москва (В.Насибулина, О.Виноградская, С.Кузнецова, К.Трубинова) 2.15,04; Тульская о. (Ю.Сушко, А.Родионова, А.Волкова, К.Красноа) 2.16,90; Волгоградская о. (С.Байбакова, М.Бахолдина, Ю.Кученева, М.Головчанская) 2.16,92; Нижегородская о. (Е.Осипова, К.Демина, С.Карпова, А.Мовенко) 2.17,75.

Высота (23): П.Рудяченко (Кмрв) 1,81; В.Ульянова (Брнл) 1,78; Е.Приходкова (Орб) 1,75; Д.Слепова (М) 1,70; Е.Колесникова (Л.о.) 1,70; Н.Андрюхина (Кр) 1,70; Е.Бескова (Смл) 1,70; Д.Блинова (Влг) 1,65 (в кв. 1,70).

Шест (22): Е.Бондаренко (Р/Д) 4,30; А.Гатауллина (М) 4,20; П.Кнороз (СПб) 4,10; О.Федотова (М) 3,65; Е.Алексеева (Омск) 3,65; А.Костина (Чл) 3,65.

Длина (23): В.Горлова (М.о.) 6,12; Д.Адашко (Як) 5,96; К.Лабыгина (Иж) 5,87; А.Фомкина (Томск) 5,79; М.Белевская (Кр) 5,78; Н.Смирнова (СПб) 5,68; А.Кашина (СПб) 5,67; М.Матвеева (Ект) 5,60.

Тройной (24): Д.Адашко (Як) 12,94; М.Белевская (Кр) 12,91; Е.Буренина (Смр) 12,65; Д.Дрозд (М.о.) 12,53; Н.Смирнова (СПб) 12,32; М.Кобелева (Рз) 12,08; А.Боброва (М.о.) 12,01; В.Абгарян (Чл) 11,87.

Ядро (3 кг) (22): С.Трофимец (М) 17,15; Е.Шумихина (Уфа) 15,43 (в кв. 15,74); Н.Коваленко (Влг) 15,28; А.Аксентьева (Птрз) 14,57; Е.Лысенко (Кр) 14,52; К.Чиркова (Чбк) 14,46; Д.Миронова (Р/Д) 14,43; Ю.Гусева (Смр) 13,71.

Диск (24): В.Игнатьева (Ств) 48,29; Л.Белова (М, ФСО) 42,45; Ж.Пархоменко (Чл) 41,72; П.Соколова (М) 40,59; З.Пекова (Нл) 40,00; М.Бровикова (М) 38,46; К.Склярова (Влг) 37,26; А.Романова (Рб) 35,57.

Молот (3 кг) (23): Е.Фенько (СПб) 60,09; О.Владимирова (М.о.) 58,65; Н.Волкова (М.о.) 58,04; А.Денщикова (Брн) 56,76; А.Коробова (М-Влд) 55,45; С.Пичугина (Л.о.) 53,44; Т.Петрова (Ств) 50,62; Е.Казакова (Ект) 47,99.

Копье (500 г) (24): Н.Коваленко (Влг) 49,41; А.Иванова (М.о.) 48,35; Т.Кобец (И) 46,45; М.Копьева (М) 44,04; Р.Брезгина (И) 43,57; А.Маликина (Птрз) 43,25; Д.Егорова (Кз) 41,39; К.Брановицкая (Птрз) 41,15.

Семиборье (24): А.Кожухова (Брнл) 5169 (14,60-1,66-11,93-26,70-5,71-34,91-2,26,04); Е.Кириллова (Кз) 5076 (14,94-1,63-12,21-26,67-5,32-38,05-2,24,64); А.Подгорная (Кр) 5033 (14,56-1,69-12,56-26,94-5,51-29,91-2,29,70); Е.Каменец (Блг) 5007 (14,55-1,78-12,66-27,29-5,32-28,74-2,32,83); Е.Никифорова (СПб-Птрз) 4753 (15,56-1,66-12,23-27,97-5,44-36,95-2,39,61); В.Тычинкина (Бирск) 4511 (15,84-1,72-11,83-28,63-4,90-33,30-2,38,05); Ю.Сохацкая (Кз) 4364 (15,83-1,63-9,67-27,65-5,03-31,21-2,35,61); К.Посаженикова (Омск) 4358 (15,53-1,48-11,22-28,28-5,02-31,13-2,29,12). ♦

Фотовзгляд. После финиша на 3000 м с/п у женщин на Олимпийских играх-2016. В центре — чемпионка Рут Джебет (Бахрейн)



Подписка-2017. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. с.39) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

ИНН 7724102962, КПП 770201001,

р/с 40702810838070100578

ПАО Сбербанк, г.Москва

БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

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

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2017 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

**Вайд Ван-Никирк (ЮАР) —
олимпийский чемпион,
чемпион и рекордсмен мира
в беге на 400 м**

